

under different frequency characteristics of the test object. This method is a simple screening method for determining eye CHF, requires minimal time (less than one minute), allows to diagnose early visual acuity reduction (refractive error) and to detect eye pathology in children and adolescents at an early stage, even before the appearance of complaints and clinical manifestations.

Key words: *vision, contrast sensitivity, children and adolescents.*

УДК: 378.016:504]:613.9

Г. О. Цигура (Усманова)
(Україна, м. Чернігів)

РОЛЬ ЕКОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДІ

У статті обговорюється життєва необхідність вивчення дисциплін екологічного спрямування у закладах професійної (професійно-технічної) та вищої освіти; показано потребу студентської молоді, яка активно займається фізичною культурою і спортом, у вивченні питань здоров'язбереження в екологічному контексті.

Ключові слова: *екологія, здоров'я, здоров'язбережувальна компетентність, заклади вищої освіти, заклади професійної (професійно-технічної) освіти.*

Актуальність. У щорічній доповіді про стан здоров'я населення України зазначено, що здоров'я та якість життя окремих людей і популяції у цілому визначається складним набором взаємопов'язаних чинників [4, с. 3]. Якщо розглядати їх з позицій екології, то небезпечними антропогенними чинниками, які мають найбільший вплив на організм кожної людини, є істотне забруднення повітря, води й ґрунтів; надмірне хімічне навантаження у побуті й харчуванні; шумове, електромагнітне, інформаційне, а в деяких випадках – і радіаційне навантаження тощо. Серед біотичних – це віруси і мікроорганізми-збудники хвороб, тварини-переносники різних захворювань, отруйні гриби, рослини, тварини і т. ін. Серед абіотичних – перепади атмосферного тиску і температур, зміна місячної активності тощо [1, с. 269]. Ці та багато інших чинників можуть бути причиною погіршення стану здоров'я та підвищення рівня захворюваності населення.

Для осіб, які активно займаються фізичною культурою і спортом, додається ще цілий спектр чинників, які можуть бути причиною зриву адаптаційних можливостей організму. Зокрема, особливо внаслідок перельотів у змагальний період, додаються: зміна часового поясу, температури, хімічного складу повітря, кількості сумарної сонячної радіації, радіаційного балансу території; підвищений ризик інфікування епідемічно небезпечними інфекціями, непродумане використання спортивного харчування та фармакологічних препаратів, взаємовідносини з членами спортивного колективу тощо [3]. Тобто спортсмени мають подвійне екологічне навантаження на організм.

Тому вирішення питання зміцнення і збереження здоров'я молодого покоління, яке активно займається фізичною культурою і спортом, потребує багатогранного підходу і залучення різних сфер людської діяльності.

Вважаємо, що активно в цьому напрямку можуть спрацювати освітні установи, а саме заклади вищої та професійної освіти, де готують майбутніх бакалаврів та магістрів фізкультурного та спортивного профілів.

Особливості впливу екологічних чинників на живий організм вивчає один з розділів екології – аутоекотологія. В результаті вивчення дисциплін екологічного спрямування студенти можуть набути відповідних компетентностей зі здоров'язбереження. На жаль, зараз повноцінний курс «Основи екології» у більшості закладів вищої та професійної освіти відсутній.

Мета роботи – показати життєву потребу молоді, яка активно займається спортом, у вивченні питань здоров'язбереження в екологічному контексті.

Задачі роботи – з'ясувати, які теми дисципліни «Основи екології» студенти факультету фізичного виховання вважають для себе найбільш корисними і показати результати самодіагностики знань і вмінь до та після вивчення курсу.

Методика роботи. Дослідження проводили у 2018 році у Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. У ньому брали участь студенти III курсу факультету фізичного виховання у кількості 47 осіб, які вивчали дисципліну «Основи екології». Ця дисципліна у видозміненому і адаптованому для студентів факультету фізичного виховання вигляді викладається починаючи з 2014 року. Зміст курсу описано і представлено нами у відповідних працях і збірниках [2; 5, с. 262].

Результати та обговорення. Починаючи з 2016 р., у зв'язку з новими вимогами Міністерства освіти України щодо організації навчального процесу у закладах вищої освіти і відповідними змінами у навчальних планах, дисципліну «Основи екології» було скорочено із 108 (36 аудиторних) годин до 60 (24 аудиторних) годин. У зв'язку з цим, щоб повністю не втратити інформацію модуля «Екологія людини», її було перегруповано. Питання лабораторної роботи з адаптації організму людини до абіотичних чинників і біологічні ритми розглядаються у темі «Екологія організму». Питання конституційної типології людини розглядаються оглядово, як і лабораторні роботи «Продуктивність та зміни екосистем. Екологічні піраміди», «Кругообіг речовин у природі». Інформацію лабораторної роботи «Вплив екологічних чинників на здоров'я людини» рівномірно розподілено по всьому курсу. Тобто тепер вплив екологічних чинників на організм людини обговорюється зі студентами на кожному занятті [5, с. 262]. Здійснений нами таким чином перерозподіл навчального матеріалу, незважаючи на негатив внаслідок зменшення кількості годин з дисципліни, дав свої позитивні результати. Адже внаслідок постійного звертання уваги студентів на питання залежності здоров'я людини від екологічних чинників та стану природи, поступово відбувається формування розуміння і переконання у тому, що людина є частиною великого світу природи і її здоров'я цілком залежить від стану природи та результатів антропогенної діяльності.

Такі твердження є показником анкетування студентів факультету фізичного виховання. За результатами самодіагностики після вивчення курсу «Основи екології» з'ясовано, що рівень знань студентів з тем «Екологія як наука», «Біосфера» і «Охорона природного середовища» зріс на 18-29 % у 42,7 % студентів, на 30-47 % у 43 % студентів, на

59-66 % – у 14,3 % студентів. Рівень знань і вмінь з тем «Екологія та організм людини» і «Антропогенний вплив на довкілля» зріс на 12-27 % у 53,5 % студентів, на 30-42 % – у 46,5 % студентів. Середні показники анкетування наведено на рис.1.

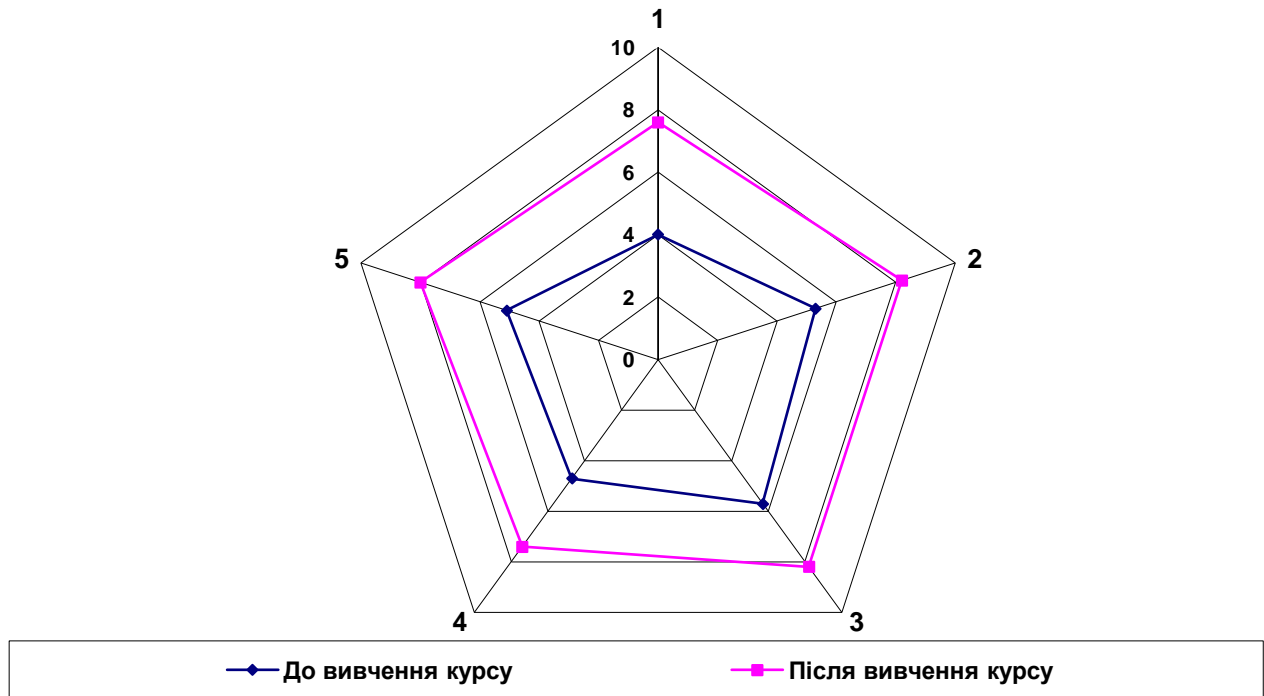


Рис. 1. Результати самодіагностики знань і вмінь з дисципліни «Основи екології»: 1. Екологія як наука; 2. Біосфера; 3. Охорона природного середовища; 4. Екологія та організм людини; 5. Антропогенний вплив на довкілля.

Такі показники свідчать про доволі поверхневі початкові екологічні знання студентів і про більшу впевненість у своїх знаннях і вміннях після вивчення дисципліни «Основи екології». До того ж, після завершення курсу усіма студентами було зазначено, що отримані з дисципліни знання вони зможуть використати у своєму житті для безпеки і здоров'я. Враховуючи цей факт, цілком можна стверджувати про життєву потребу студентів факультету фізичного виховання у вивченні питань здоров'язбереження в екологічному контексті. З найбільш корисною для себе темою дисципліни «Основи екології» студентам визначитись не вдалося, але дослідження засвідчило, що найменш відомими темами для студентів були: «Екологія угруповань» та «Вплив екологічних чинників на здоров'я людини». Це додатково підтверджує недостатню обізнаність студентів факультету фізичного виховання у питаннях впливу абіотичних, біотичних і антропогенних чинників на здоров'я людини.

Висновки. З метою доповнення, систематизації, узагальнення і вікового переосмислення екологічної інформації та для набуття здоров'язбережувальної компетентності в екологічному контексті вбачаємо доцільним обов'язкове введення дисциплін екологічного спрямування (з обов'язковою інформацією з питань здоров'язбереження) у заклади професійної (професійно-технічної) освіти та заклади вищої освіти, а також всебічну пропаганду екологічної самоосвіти дорослого населення.

Література

1. Усманова Г. О. Атмосферні зміни і стан здоров'я людини // XII Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми сучасної біології та здоров'я людини». Збірник наукових праць. Випуск 12 / під ред. С. В. Гетманцева. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2012. С. 269–273.
2. Усманова Г. О. Лабораторний практикум з екології для студентів факультету фізичного виховання. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2013. 144 с.
3. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность во время проведения Олимпийских игр–2008 в Пекине и меры противодействия: методические рекомендации / [Г. М. Загородный, Е. А. Лосицкий, И. А. Байков, Н. Г. Кручинский, О. В. Петрова]; Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Министерство здравоохранения Республики Беларусь. Минск : РУМЦ ФВН, 2008. 22 с.
4. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік / МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». Київ, 2017. 516 с.
5. Usmanova G. O. Formation and preservation of health – the cross-cutting issue of the course "Basis of Ecology" for students of higher educational institutions // Human health: realities and prospects. Monographic series. Volume 2. "Health and Environment", edited by Nadiya Skotna. Drohobych: Posvit, 2017, 392 p, P. 262–271.

Г. А. Цыгура (Усманова)

РОЛЬ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

В статье показана потребность студенческой молодежи, которая активно занимается физической культурой и спортом, в изучении дисциплин экологического направления с целью приобретения здоровьесберегающей компетентности; обсуждается обязательное изучение дисциплин экологического направления в заведениях профессионального и высшего образования.

Ключевые слова: экология, здоровье, здоровьесберегающая компетентность, заведения высшего образования, заведения профессионального образования.

Н. О. Tsyhura (Usmanova)

THE ROLE OF ENVIRONMENTAL KNOWLEDGE IN THE FORMATION OF HEALTH- SAVING COMPETENCE OF YOUTH

The article discusses the vital necessity of studying the ecology disciplines in the institutions of professional and higher education; it is shown the need for student youth, who is actively engaged in physical education and sports, in studying the issues of healthcare in the environmental context.

Key words: *ecology, health, health-saving competence, higher educational institutions, institutions of professional education.*

УДК: 796.0-057.875

В. А. Черенко, В. А. Горовой, И. М. Масло
(Беларусь, г. Мозырь)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

В статье рассмотрена педагогическая направленность средств тренировки и вопросы планирования физических нагрузок студентов в период обучения на 1–4 курсах. Установлены причины снижения уровня развития скоростно-силовых качеств, быстроты, силовой выносливости студентов после второго курса. Рассмотрены особенности принципа суперпозиции в организации тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности.

Ключевые слова: *физическое воспитание, студенты, двигательная активность, тренировочные средства различной направленности.*

Актуальность. Важнейшей стороной физического воспитания учащейся молодёжи является целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, относящихся к двигательным возможностям, работоспособности и состоянию здоровья человека.

Анализ специальной научно-методической литературы показал, что проблеме совершенствования средств и методов развития физических качеств студентов в период обучения в учреждении высшего образования (УВО) уделяется большое внимание. При этом вопросы использования современных технологий спортивной тренировки, физкультурно-рекреационной деятельности в системе физического воспитания учащихся остаются недостаточно изученными и экспериментально обоснованными.

В последнее время рядом исследователей проблемы оптимизации физического воспитания человека, обосновывается точка зрения, согласно которой одним из рациональных путей формирования его физического потенциала является применение повышенных режимов двигательной активности, основанных на реализации спортивных технологий. По мнению В. К. Бальсевича [1] переход от концепции обучения к концепции тренировки в сочетании с обучением, структурному объединению всех форм физического воспитания на основе принятия единой программно-практической концепции позволит достигать социально важных целей физического воспитания.

Целью нашего исследования являлось обоснование рациональной методики физического воспитания студентов на основе последовательного применения тренировочных средств различной направленности.