

Проблемы оздоровл. насел. средствами физкультуры в новых соц.-эконом. услов.: Тез. докл. Респ. научн.-практ. конф. 20–21 июня 1995 г. Минск, 1995. С. 47.

О. В. Тозік, О. С. Даніленко, Г. В. Новік

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК І ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ, ЩО ПРОЖИВАЮТЬ В РІЗНИХ ЕКОСРЕДАХ

У роботі представлені результати дослідження фізичного розвитку та функціонального стану учнів старшого шкільного віку м. Гомеля та м. Гілки. В ході констатуючого експерименту виявлені особливості показників фізичного розвитку та функціонального стану старшокласників, які проживають у різних екоосередках: м. Гомеля (рівень РЗС до 5 Ки/км²) та м. Гілки (рівень РЗС від 15 до 40 Ки/км²). Доведено негативний вплив підвищеного радіаційного фону на фізичний стан старшокласників.

Ключові слова: фізичний розвиток, функціональний стан, здоров'я, підвищений Радіаційний фон, фізичне виховання, учні старших класів

O. V. Tozik, O. S. Danilenko, G. V. Novik

PHYSICAL DEVELOPMENT AND FUNCTIONAL STATUS OF HIGH SCHOOL STUDENTS LIVING IN DIFFERENT ENVIRONMENTS

The work presents the results of a study of the physical development and functional condition of students of senior school age in Gomel and Vetka. During the establishing experiment, the peculiarities of indicators of physical development and functional condition of high school students living in various environments were revealed: Gomel (RCD level up to 5 Ki/km²) and Vetka (RCD level from 15 to 40 Ki/km²). The negative impact of an increased radiation background on the physical condition of high school students has been proved.

Keywords: physical development, functional condition, health, increased radiation background, physical education, high school students.

УДК: 502.131.1:[378.016:796

Г. О. Цигура
(Україна, м. Чернігів)

ТЕМА «ВОДНІ РЕСУРСИ В СПОРТИВНІЙ ГАЛУЗІ» ЯК СКЛАДОВА КУРСУ «ОСНОВИ СТАЛОГО РОЗВИТКУ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті наводиться орієнтовний зміст теми «Водні ресурси в спортивній галузі». Тема є складовою частиною курсу «Основи сталого розвитку», який пропонується для професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту та здійснення ними освітньої діяльності в інтересах сталого розвитку

Ключові слова: освіта для сталого розвитку, майбутні фахівці фізичної культури і спорту.

Актуальність. В будь-яку історичну добу, людина намагалася покращити якість свого життя. Аналогічну ситуацію маємо і зараз. Але сучасний розвиток людства супроводжується цілим спектром глобальних проблем, які є реальною загрозою для існування всього живого. Виходом з цієї ситуації міжнародною спільнотою визнано перехід до сталого розвитку суспільства [3]. Для цього необхідні відповідні зміни суспільної свідомості, а це потребує переорієнтації освіти на сталий розвиток.

Освіта для сталого розвитку як напрямок найбільш інтенсивно почала впроваджуватися в країнах Європейського Союзу ще на початку 21 ст., а 2005–2014рр. були проголошені ЮНЕСКО «Десятиліттям освіти для сталого розвитку». Україна з 1992 року є солідарною з міжнародною спільнотою в питаннях сталого розвитку. Але створення Стратегії сталого розвитку та реалізація принципів і цілей сталого розвитку, які враховують вирішення цілого ряду економічних, екологічних і соціальних питань, в нашій державі відбувається занадто повільно. Так, тільки у 2017 році в Законі про освіту зустрічаємо: «метою освіти є... підвищення освітнього рівня громадян задля забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору» [1].

Незважаючи на це, фахівці освітньої галузі зацікавлені питаннями освіти для сталого розвитку і намагаються їх впроваджувати у свою практику. Одними з найперших дисципліну «Основи сталого розвитку» ввели у навчальні програми для підготовки фахівців природничого спрямування (В. Боголюбов, 2010). Згодом з'явилися розробки колективу авторів із впровадження освіти для сталого розвитку у закладах загальної середньої освіти (В. Карамушка, О. Пометун, Л. Пилипчатіна, І. Сущенко, 2011), професійних навчальних закладах (І. Соловій, Я. Генік, В. Соловій, 2014), у закладах вищої освіти для студентів технічного (Г. Статюха, А. Шахновський, Д. Складанний, І. Джигирей, 2011) та педагогічного профілю (С. Рудишин, О. Мельник, І. Коренева, 2018). Невисвітленим залишається питання впровадження освіти для сталого розвитку у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Зважаючи на те, що з 2018 року ООН визнала спорт однією з рушійних сил сталого розвитку нарівні з освітою [6], дослідження цього напрямку вважаємо актуальним, а створений нами курс «Основи сталого розвитку», теми якого відповідають основним цілям сталого розвитку і адаптовані для студентів факультету фізичного виховання, доцільним для включення в освітні програми підготовки фахівців фізичної культури і спорту [4]. Підтвердженням цього є оновлені програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти і Стандарт вищої освіти для підготовки бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт [2].

Мета роботи: репрезентувати орієнтовний зміст теми «Водні ресурси в спортивній галузі» курсу «Основи сталого розвитку» для студентів факультету фізичного виховання.

Методи дослідження. Для змістового наповнення теми ми використовували найрізноманітнішу інформацію, орієнтуючись на пропозиції ООН щодо курсу «Основи сталого розвитку» та враховуючи професійну діяльність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Оскільки тема «Водні ресурси» повинна бути студентам вже частково знайома (зі шкільних курсів географії, біології, хімії та фізики), вважаємо за доцільне, вивчати тему невеликими блоками, кожен з яких варто розпочинати з актуалізації опорних знань і поступово наповнювати кожен блок теми новою інформацією.

1 блок. «Водні ресурси. Значення води».

Згадуємо: джерела водних ресурсів (моря й океани, крижані шапки приполярних районів, річки, озера й підземні води), види води (прісна, солоня), значення води для організму (обмін речовин, терморегуляція, травлення, передача електричних імпульсів між клітинами, підтримання гомеостазу, осмотичного тиску, кислотно-основної рівноваги) та шляхи використання її людиною (побутове та промислове використання), забезпеченість водою країн світу (доцільно продемонструвати фрагмент документального фільму «Дом» режисера Яна Артюса-Бертрана) і України зокрема.

Знайомимось із: а) значенням води для організму спортсмена: звертаємо увагу на відсотковий вміст води в різних органах, добову потребу води для організму спортсмена, споживання води під час тренувань; б) олімпійськими та неолімпійськими видами спорту, які використовують воду як ресурс; використанням води для реабілітаційних заходів у спорті, впливом на організм структурованої води і т.п.

2 блок «Проблеми водних ресурсів».

Згадуємо: приклади нераціонального використання водойм (проблема Аральського моря як результат нераціональної іригації), джерела їх біологічного, хімічного та фізичного забруднення.

Більш детально знайомимось: а) із наслідками забруднення водойм сміттям, в т.ч. пластиком (презентуємо карту сміттєвих островів у Світовому океані), нафтопродуктами (варто нагадати екологічну катастрофу у Мексиканській затоці), радіоактивними відходами (презентуємо карту затоплених підводних човнів); розглядаємо наслідки скидання у водойми неочищених стічних вод, небезпеку забруднених поверхневих вод через їх вплив на природні екосистеми і здоров'я людини (звертаємо увагу на те, що під час літнього оздоровлення дітей у дитячих таборах та для занять водними видами спорту використовують відкриті природні водойми і знаходження дітей та дорослих у водоймах, які мають неналежне мікробіологічне та хімічне забруднення недопустиме; згадуємо Олімпійські ігри, коли якість поверхневих водойм для змагань була неналежної якості); результати акустичного забруднення водойм (звертаємо увагу на шум від моторних човнів та проведення відповідних змагань з водномоторного спорту); б) із забрудненням місцевих водойм (доцільно використати інтерактивну карту забрудненості річок України, створену на основі даних Державного агентства водних ресурсів (<https://texty.org.ua/water/>), причинами та небезпекою таких забруднень; в) станом питної води в Україні [5] та наслідками для здоров'я людини споживання води, забрудненої різними домішками (хлором, нітритами та нітратами, важкими металами).

3 блок. «Охорона і раціональне використання вод Світового океану та континентальних вод». Згадуємо: приклади економії води в побуті, зменшення її забруднення, очищення побутових стічних вод.

Знайомимось: а) з методами доочищення та знезараження води в домашніх та польових умовах (стане у нагоді під час організації туристичних походів та супроводу дітей на період спортивних змагань); б) з діяльністю міжнародних та місцевих організацій з питань охорони вод Світового океану та континентальних вод, в) з методикою освітньої та просвітньої діяльності майбутнього фахівця фізичної культури і спорту з питань раціонального використання та збереження водних ресурсів належної якості.

Висновки. Вивчення теми «Водні ресурси в спортивній галузі» дає можливість студентам зрозуміти причини сучасного стану водойм в Україні і світі; навчає їх аналізувати і прогнозувати вплив різних видів забруднення водойм на організм спортсмена і

функціонування окремих напрямів спортивної галузі та на природні екосистеми в цілому; уникати наслідків негативного впливу забруднювачів на організм, зменшувати антропогенне навантаження на водні екосистеми, що повинно бути невід'ємною складовою професійної діяльності кожного майбутнього педагога й тренера. Знання і вміння, отримані студентами під час вивчення цієї теми дадуть можливість здійснювати майбутніми фахівцями фізичної культури і спорту освітню діяльність для сталого розвитку в напрямку таких його цілей як: Міцне здоров'я і благополуччя, Чиста вода та належні санітарні умови, Відповідальне споживання та виробництво, Збереження морських ресурсів, Партнерство заради сталого розвитку.

Література

1. Законодавство України. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145–VII. [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 20.06.2020)
2. Міністерство освіти і науки України (2019). Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта / Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт. URL: <https://mon.gov.ua/> (дата звернення 20.06.2020)
3. Повестка дня на XXI век. Agenda 21 – URL: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/pdf/agenda21.pdf. (дата доступу: 20.06.2020).
4. Цигура Г.О. Підготовка студентів факультету фізичного виховання до освітньої діяльності з питань сталого розвитку. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Вип.3(159) / Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка, голов. Ред. М.О.Носко. Чернігів: НУЧК, 2019. 420с. С. 236–242*
5. Цигура (Усманова) Г. О. Вплив забруднення гідросфери на здоров'я людини. *Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія/ за заг. ред. проф. Ю.Д.Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. С. 181–188.*
6. Sport as an enabler of sustainable development (2018). Resolution adopted by the General Assembly. [A/RES/73/24](https://undocs.org/en/A/RES/73/24). Retrieved from: <https://undocs.org/en/A/RES/73/24>

Г. А. Цыгура

ВОДНЫЕ РЕСУРСЫ В СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ КУРСА «ОСНОВЫ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ» ДЛЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В статье приводится ориентированное содержание темы «Водные ресурсы в спортивной отрасли». Тема является составляющей частью курса «Основы устойчивого развития», который предлагается для профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта и осуществления ими образовательной деятельности в интересах устойчивого развития.

Ключевые слова: образование для устойчивого развития, будущие специалисты физической культуры и спорта.

H. A. Tsyhura

WATER RESOURCES IN THE SPORTS INDUSTRY AS A COMPONENT OF THE COURSE "FUNDAMENTALS OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT" FOR STUDENTS OF THE PHYSICAL TRAINING FACULTY

The article provides an approximate content of the topic "Water resources in sports". The topic is an integral part of the course "Fundamentals of Sustainable Development", which is offered for the training of future professionals in physical culture and sports and their educational activities in the aim of sustainable development.

Keywords: *education for sustainable development, future specialists of physical culture and sports.*

УДК: 796.015

А. П. Чустрак, Е. С. Босенко, Ю. С. Сандуленко

(Украина, г. Одесса),

В. А. Попон

(Румыния, г. Бухарест),

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОТБОРА ДЕВОЧЕК ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Из исследованных физических качеств девочек 6–7 лет наиболее информативными показателями отбора для занятий спортивной гимнастикой оказались: статическое равновесие, силовая выносливость, гибкость и динамическое равновесие, годовой прирост уровня развития которых составлял от 34 до 175 процентов.

Ключевые слова: *физические качества, девочки 6–7 лет, спортивная гимнастика.*

Актуальность. Результативность спортивного отбора детей во многих видах спорта зависит как от самих критериев, так и от их динамики в тренировочном процессе, а также от средств и методов общей и специальной подготовки спортсменов на различных этапах многолетней подготовки, четких научных рекомендаций [1–5]. В процессе отбора юных гимнастов предлагалось использовать множество рекомендаций, в том числе основанных на увеличении количества дополнительных тестов, анализировались не только физические, но и профессиональные психологические, психофизиологические качества, осуществлялось их сопоставление с данными спортсменов различных видов спорта. Следует отметить, что даже существующие официальные рекомендации по оценке и прогнозированию степени развития физических качеств на начальном этапе тренировок юных гимнасток содержат неоднозначные перечни критериев, периодичности и методик тестирования [2–4].

Цель исследования – изучить изменения уровня развития физических качеств детей 6–7 лет в течение одного года и определить их информативность как показателей перспективности девочек для занятий спортивной гимнастикой.

Методы исследования. Главной особенностью современной гимнастики является значительное увеличение технической и психофизической подготовки в повышении