

7. Педагогічні технології в підготовці вчителів: навчальний посібник / кол. авторів; за заг. ред. І. Ф. Прокопенка. 3-є вид., допов. і переробл. Харків: ХНПУ, 2018. 457 с.

УДК 378.016:[613:796.

Жиденко А.О.<sup>1</sup>, Паперник В.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> доктор біол. наук, проф. НУ «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

<sup>2</sup> канд. біол. наук, доц. НУ «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

### **КУРС «ЕКОЛОГІЯ ЛЮДИНИ І СПОРТУ» ДЛЯ ОСВІТЬНОЇ ПРОГРАМИ МАГІСТРІВ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

Згідно стандарту вищої освіти України, другого магістерського рівня галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 017 Фізична культура і спорт [1] у Описі її предметної області включено «медико-біологічні методи аналізу рухової активності, змагальної діяльності, стану спортсменів та осіб, які займаються фізичною культурою». Авторами у статті «Професійна підготовка магістрів у галузі фізичної культури та спорту: проблеми і можливості» [2] було проаналізовано освітні програми провідних університетів України та Китаю. у сфері фізичного виховання і спорту. Вказана невідповідність переліку та обсягу навчальних дисциплін обов'язкових компонентів освітньо-професійної програми другого (магістерського) рівня за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт НУЧК імені Т.Г. Шевченка та вимог Стандарту вищої освіти за цією спеціальністю, зокрема відсутністю медико-біологічних дисциплін. Зроблено висновок що після закінчення магістратури, бакалаври, які отримали освіту на інших факультетах не зможуть проводити заняття у тренажерних залах та фітнес-центрах з людьми, які прийшли з метою оздоровлення, внаслідок незнання фізіолого-біохімічних процесів адаптації серцево-судинної та інших систем. Такі фахівці не зможуть здійснювати «проектну, тренувальну, науково-дослідну, інноваційну, експертну та консультативну діяльність у сфері фізичної культури і спорту», як це прописано у Стандарті вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для другого (магістерського) рівня вищої освіти у пункті «Працевлаштування випускників» [2]. Крім того, самі спортсмени, які закінчують магістратуру, не будуть розуміти, що відбувається в їх фізіологічних системах під дією стрес-чинників, тим більше в даний час, у час війни, коли до дії екстремального фізичного навантаження додалося ще багато інших факторів стресу.

Мета статті: показати необхідність запровадження курсу «Екологія

людини і спорту», як вибірково дисципліну на першому курсі магістратури, для забезпечення молодих фахівців знаннями впливу стрес-чинників, зокрема екстремального фізичного навантаження на фізіолого-біохімічні процеси в організмі, підтримки працездатності спортсменів, профілактики перетренованості та травматизму у спорті.

Дисципліна «Екологія людини» була запропонована для магістрів на хіміко-біологічному факультеті авторами в 1994 році, було складено відповідні навчальні і робочі програми, надано повне методичне забезпечення, що відображено в публікаціях [3-6]. До теперішнього часу, вже на природничо-математичному факультеті НУ «Чернігівській колегіум» імені Т.Г. Шевченка ця дисципліна залишається актуальною та затребуваною у магістрів. З метою покращення навчання студентів в 2008 році був надрукований Навчально-методичний комплекс з Екології людини [6].

На факультеті фізичного виховання «Екологія людини» стала другим модулем дисципліни «Методологія збереження та зміцнення здоров'я». Вона зайняла своє місце в навчальному плані підготовки магістрів 2014-2015 н.р., як нормативна частина циклу природничо-наукової підготовки. Потім, як обов'язковий компонент (ОК) Освітньої програми (ОП) другого магістерського рівня галузі знань 01Освіта/Педагогіка, спеціальностей 017 Фізична культура і спорт, 014.11 Середня освіта (фізична культура), але вже в 2021 році ця дисципліна була виключена з ОП. У статті [7] були показані можливості формування нового курсу «Екологія людини і спорту» для підвищення якості освіти майбутніх фахівців, випускників магістратури факультетів фізичного виховання закладів вищої освіти, але цього не сталося. Після проведення анкетування студентів Відділом внутрішнього забезпечення якості освіти, де вони критикували викладання дисциплін: «Методологія науково-дослідної роботи» і «Культура академічного письма», які мають однакові цілі, зміст, навіть лекції, (про це мною написано у статті в 2022 році [2]), змін в ОП не стало, вирішено погоджувати навчальні програми, їх зміст між викладачами, які читають ці дисципліни, одним з яких є голова вченої ради нашого факультету. Студентам не потрібна інформація, яка повторюється, їм це не цікаво. Тому ми пропонуємо сучасний і зараз, в умовах війни, найбільш актуальний курс "Екологія людини та спорту", як вибірково дисципліну на першому курсі магістратури в першому семестрі. Нами приводиться перелік тем цієї дисципліни:

1. Вступ до курсу «Екологія людини та спорту». Предмет, мета, завдання та методи дослідження. Фундаментальні закономірності взаємодії людини з навколишнім середовищем. Екологічне середовище та людина,

як цілісні та саморозвиваючі системи. Фізичні, біологічні, соціально-економічні чинники довкілля. Хвороби, що пов'язані з забрудненням довкілля. Характеристика дії промислових отрут, а також нітрат- і нітрітвмісних сполук на організм людини. Вплив виробничого пилу та шуму на організм людини: проблеми акустичної фізіології. Електромагнітні поля та здоров'я людини. Вплив іонізуючих випромінювань на живі системи.

2. Соматична та психофізіологічна організація людини. Вдосконалення фізичних та психічних можливостей людини, формування, збереження та розвиток здоров'я людини.

3. Конституційна типологія людини. Біологічна сутність людини, умови середовища, генетичні та гормональні фактори, що регулюють ріст і форму тіла. Епігенетика. Аналіз та класифікація типів будови по зовнішній формі тіла. Класифікація типів статури: система Віоли, система Кречмера, система Шелдона, система Богомольця.

4. Концепція стресу Г. Сельє. Фізіологічні прояви різних форм стресу: еустрес, дистрес. Види стресів. Характеристика загального адаптивного синдрому за Г. Сельє. Фізіологічні прояви різних стадій стресу. Стратегія толерантності та динаміка адаптаційного процесу. Системний структурний слід як основа переходу термінової адаптації в довготривалу.

5. Роль емоційного стресу у формуванні вищих адаптаційних реакцій організму. Головні зміни регуляції при повторних стресових впливах. Адаптація до стресових ситуацій як фактор попередження стресових пошкоджень, профілактика стресонестійкості. Компенсаторна гіпертрофія. Перетворення компенсації в хворобу. Пошкодження внутрішніх органів, нервової системи.

6. Біохімічна адаптація: компенсаторна та наступаюча. Гомеостаз, енантіостаз. Основні стадії та загальна архітектура системного структурного «сліду» при адаптації до дії різних факторів, їх нейрогуморальна регуляція (НГР). Термінова та довготривала стадії адаптації, їх відмінності.

7. Адаптація до фізичних навантажень. Основні стадії та загальна архітектура системного структурного «сліду» при адаптації до дії фізичного навантаження. Механізми адаптації серцево-судинної, дихальної та інших систем. Підтримка працездатності спортсменів, профілактика перетренованості та травматизму у спорті.

8. Гіпоксія. Термінова і довготривала адаптації до гіпоксії при зниженому барометричному тиску. Особливості метаболізму в умовах аноксії. Системний структурний слід і основні стадії адаптації до гіпоксії.

9. Кліматична адаптація: дія високих та низьких температур, рівня вологості на стан організму. Їх вплив на стан спортсмена у процесі тренувань та на змаганнях. Механізми термінової та довготривалої адаптації до дії високої та низької температури, їх нейрогуморальна регуляція (НГР).

10. Медична географія. Світова географія хвороби людини. «Середовищні» захворювання: причини, біологічні реакції організму на інфекційні і неінфекційні хвороби. Аналіз стану антропоєкологічного напруження і стомлення людської популяції, на прикладі України та її регіонів.

11. Екологія спорту як наука та сфера практичної діяльності. Екологічна освіта та наукове забезпечення галузі фізичної культури та спорту.

Загальна кількість годин / кредити ЕКТС: 150 /5. Обсяг навчальної дисципліни денної форма: 40 годин аудиторних (з них: 22 години лекцій; 18 годин лабораторно-практичних занять), 110 годин самостійної роботи. Активно використовується електронний ресурс платформи Moodle, на якій є мультимедійні презентації лекцій, методичні рекомендації виконання лабораторних або практичних робіт, тестові завдання, контрольні питання, індивідуальні завдання та інші.

#### Список використаних джерел

1. Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для другого (магістерського) рівня вищої освіти: Наказ № 516 від 11 травня 2021 року МОН УКРАЇНИ сайт URL: [http://osvita.ua/doc/files/news/824/82458/017\\_Fizychna\\_kultura\\_sport\\_516-mahistr\\_1.pdf](http://osvita.ua/doc/files/news/824/82458/017_Fizychna_kultura_sport_516-mahistr_1.pdf)

2. Жиденко А.О., Міщенко Т.В., Паперник В.В. Професійна підготовка магістрів у галузі фізичної культури та спорту: проблеми і можливості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022.

3. Жиденко А.О., Створення програми «Екологія людини». *Непрерывное экологическое образование и воспитание населения городов: тез. докл. Междунар. науч.-метод. симп. Запорожье, 1994. С.97-99.*

4. Жиденко А.О. Екологія людини – нова комплексна учбова дисципліна. *Екологія, охорона природи, екологічна освіта і виховання: зб.ст., присвяч.80-річчю ЧДП ім. Т.Г. Шевченка. Чернігів, 1996. С. 146-149.*

5. Жиденко А.А., Кривопиша В.В. Програма курсу «Екологія

человека». *Проблеми екології людини*: Матеріали науково-практичної конференції (м.Луцк 10-11 червня 2004 р.). Луцк, 2004. С. 36-41.

6. Жиденко А.О., Кривопиша В.В. Навчально-методичний комплекс до курсу «Екологія людини». Чернігів: ЧДПУ, 2008. 29с.

7. Жиденко А. О. Удосконалення навчальної програми з дисципліни «Методологія збереження та зміцнення здоров'я» для магістрів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт / *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт»* :зб.наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. К. : Видавництво НПУ імені М.П Драгоманова, 2018. Випуск ЗК (97) 18. С. 206-210.

УДК 796.011.3:798

Захаріна Є.А.<sup>1</sup>, Захаріна А.Г.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> д. пед. наук, проф. НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup> к.пед.наук, доцент Гуманітарний університет, м .Буча

### **ЗАКОНОМІРНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СКЛАДОВИЙ ЕТАП СИСТЕМИ ВИЩОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ**

Гуманістичні цінності суспільства й освіти обумовлюють вирішення завдання з урахуванням того, що кожний етап навчання у закладі вищої освіти – це частина неперервної освіти майбутнього вчителя фізичної культури і формування його професійної компетентності, спрямованої на організацію та проведення різноманітних форм роботи. Розуміючи, що центральною ланкою вищої фізкультурної освіти є розвиток особистості майбутніх учителів фізичної культури, необхідно враховувати закономірності цього процесу [1, 3].

Зовнішні загальнопедагогічні закономірності професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури як складового етапу системи вищої фізкультурної освіти:

- цілі, зміст, методи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури залежать від рівня та перспектив соціально-економічного і соціокультурного розвитку суспільства;

- рівень розвитку суспільства залежить від процесів гуманізації та демократизації в системі фізкультурно-педагогічної освіти та створення умов для самовизначення, саморозвитку й самореалізації майбутніх учителів фізичної культури;

- поступове нарощування компетентнісного потенціалу майбутніх учителів фізичної культури відповідно до вікових періодів розвитку