

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Львівський національний університет імені Івана Франка
Українська медична стоматологічна академія
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Гомельський державний університет імені Ф. Скоріни (Білорусь)
Lithuanian Sports University (Lithuania)
Nicolaus Copernicus University (Poland)
University of Strasbourg (France)

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної
Інтернет-конференції з міжнародною участю

02 грудня 2020 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

Collection of materials of the I All-Ukrainian Scientific and
Practical conferences with international participation

December 02, 2020

Полтава, 2020

Нітрати здатні викликати різке розширення судин, внаслідок чого знижується кров'яний тиск. Надлишок нітратів є причиною екзем, руйнування зубів, враження серця, нирок, печінки. Нітрати мають здатність накопичуватися в організмі.

Рекомендації щодо попередження випадків водно-нітратного отруєння.

1. Не вживати воду із колодязів, у яких вміст нітратів перевищує норму.

2. Для приготування молочних сумішей використовувати бутильовану воду.

3. Не кип'ятити забруднену нітратами воду.

4. У добовому харчуванні пропонується: обмежити вживання вуглеводів; збагатити раціон білками тваринного та рослинного походження; вживати сирі фрукти, ягоди, овочі, зелень, кисломолочні продукти; обмежити вживання тепличних овочів, ковбасних виробів, копчення.

Слід пам'ятати, що забруднена нітратами вода навіть у смертельних дозах – чиста, прозора, без запаху, смаку і видимих домішок.

Практична значимість роботи полягає в упровадженні результатів дослідження у закладах загальної середньої освіти Полтавського району, об'єднаних територіальних громад, м.Полтави з метою ознайомлення та формування знань про вплив нітратів на здоров'я людини.

Література

1. Блінов П.В. Проблеми й перспективи використання питних підземних вод в Україні / П.В. Блінов // *Вода і водоочисні технології*. – 2009. – №3. – С.19-22.

2. Державні санітарні норми та правила «Гігієнічні вимоги до води питної, призначеної для споживання людиною»: ДСанПіН 2.2.4-171-10. – [Чинні від 2010-05-12]. К.: Наказ МОЗ, 2010. – 78с.

3. Нітратне забруднення джерел питної води в Україні: [дослідження ВЕГО «Мама-86»]. – Київ, 2009. – 15с.

4. Суярко В.Г. Сполуки азоту в підземних водах та їх вплив на організм людини / В.Г. Суярко, О.А. Шевченко. – К.: Либідь, 2003. – 56 с.

5. Устинович А. А. Водно-нітратне отруєння дітей раннього віку / А. А. Устинович // *Медицинский журнал*. – 2008. – № 1. – С. 101–102.

М. Саєвський, Є. Лобода, студенти бакалаврату, групи 201 МЕ спеціальності 141 – «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка» Науковий керівник: Р.В. Жалій, старший викладач
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ЗМІШАНОГО РЕЖИМУ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Проблема використання в освітній діяльності здоров'язбережувальних технологій набуває все більшої популярності у зв'язку з запровадженням компетентнісного підходу в освіті,

запровадження змішаного режиму освітнього процесу в умовах карантинних обмежень тощо.

У статті простежимо методику використання здоров'язберігаючих технологій навчання у фізичному вихованні в закладі вищої освіти (далі – ЗВО). Ця проблема привертає до себе увагу сучасних дослідників. Так, у статті Т. Андрющенко розкривається процес формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема [1, с.123-127]. У публікаціях О. Ващенко звертається увага на формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів засобами фізкультурно-оздоровчої [2, с.23-29]. У монографічному дослідженні С. Гаркуші висвітлюються особливості формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності [3, с. 78-85]. У низці своїх публікацій ми з'ясовували специфіку формування здоров'язберігаючої культури студентської молоді в умовах сучасного закладу вищої освіти [4, с. 38-41]. У працях В. Завгороднього розкриваються сучасні проблеми здоров'я дитячого населення шкільного віку та шляхи її вирішення [5, с. 141-144].

У процесі фізичного виховання в ЗВО на різних освітніх програмах (механіка, комп'ютерна інженерія, електроніка) передбачається оволодіння здобувачами вищої освіти як ключових знань про здоров'я та його чинники, основи здорового харчування та здорового способу життя, але й уміння застосовувати набуті знання на практиці. Тому під час опанування модулю «Легка атлетика» передбачається не лише вивчення тем щодо бігу на різні дистанції, кросу, естафетного бігу, але й методика організації та проведення легкоатлетичних естафет, правильність оформлення протоколів змагань та необхідної супровідної документації.

Пріоритетним напрямком проведення навчальних занять із фізичного виховання та секційної діяльності є ознайомлення студентів із новими видами спорту: чирлідінг, петанк, хортинг, флорбол, бадмінтон, корфбол, сумо та фризбі. Не останню роль сьогодні відіграє кіберспорт, який популяризується в Полтавському національному технічному університеті імені Юрія Кондратюка.

Отже, формування здоров'язбережувальної компетентності студентів в умовах змішаного навчання є надзвичайно важливим напрямком діяльності колективів фізичного виховання, оскільки малорухливий спосіб життя, велике навантаження на зір, опорно-руховий апарат «сприяє» поширенню хронічних захворювань, уникнути яких можливо лише за умови рухової активності, фізкультурозминок, гімнастики для очей та ін.

Література:

1. Андрющенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема / Андрющенко Т. К. // Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. – 2012. – № 7. – С. 123-127.

2. Ващенко О. М. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра : навч.-метод. посіб. / О. М. Ващенко, В. М. Єрмолова, Л.І.Іванова та ін. – Кам'янець-Подільський : Абетка, 2012. – 192 с.

3. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект : [монографія] / С. В. Гаркуша. – Чернігів : Видавець Лозовий В. М., 2014. – 392.

4. Жалій Р.В. Формування здоров'язберігаючої культури студенської молоді в умовах сучасного закладу вищої освіти [Текст] / Р. Жалій // Педагогічні науки : зб. наук. праць / гол. ред. М. І. Степаненко ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2017. – Вип. 70. – С. 38-41.

5. Загородній В. В. Сучасні проблеми здоров'я дитячого населення шкільного віку та шляхи її вирішення / Загородній В. В. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 129. Том 3. Серія : Педагогічні науки : Збірник. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – С. 141–144.

Н.О. Сайко, д. пед. н., доцент
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка

ФОРМУВАННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Сучасне суспільство характеризується різними інтенсивними змінами, які створюють потужний пресинг на психіку людини і які неоднозначно позначаються на житті людей. Тому особливу увагу варто приділяти формуванню умінь протистояти негативним впливам соціуму, що шкодять фізичному, психічному здоров'ю, викликають внутрішній дискомфорт та зовнішню дисгармонію. Ефективне формування зазначених умінь можливе лише на підґрунті сформованого саногенного мислення, тобто мислення яке свідомо спрямовується на подолання негативних емоційних розладів і психічне оздоровлення людини. При цьому особистість ніби відокремлює себе від власних переживань і, спостерігаючи за ними, виробляє форму пристосування до них. Саногенне мислення (лат. *sanitas* – здоров'я і грец. *genesis* – походження) зменшує внутрішній конфлікт, дозволяє контролювати емоції, потреби та бажання і, відповідно, стає на заваді хворобам [2]. Саногенне мислення трактується, як таке, що підтримує здоров'я і благополуччя особистості і передбачає недопущення у власне життя усіх негативних, подразнюючих впливів як психічних, так і фізичних.

На проблемі формування саногенного мислення сконцентровано наукові пошуки таких учених, як Г. Сельє, М. Мольца, М. Орлова, Б. Теплова, Е. Александровської, А. Захарова, М. Козлова, А. Гільмана та інших. Так, фізіолог Г. Сельє дає поради щодо правильного мислення та поведінки, щоб уникнути або нейтралізувати негативні впливи оточуючих – починайте день з усмішки; стоячи перед дзеркалом, згадайте