

методи їх знешкодження, описати хімізм цих процесів. Такі завдання, які мають комплексний характер та вимагають не просто суми набутих компетенцій, але й їх інтеграції, творчості у роботі.

На нашу думку, в екологічній підготовці студентів хімічних спеціальностей недостатньо враховується професіоналізація екологічних знань, тобто екологічні поняття, явища та процеси у навколишньому середовищі, які вивчаються в освітньому закладі, не підпорядковані напряму – формування полікультурної компетентності майбутнього спеціаліста.

У межах особистісної парадигми професійне становлення спеціаліста є лише частиною його загальної життєвої самовизначеності особистості. Основну увагу у процесі навчання у вищих навчальних закладах важливо спрямувати на розвиток і поглиблення вже набутих компетенцій та їх узгодження з найважливішими професійними компетенціями, які набуваються особистістю в процесі фахової підготовки. Тоді екологічні знання, маючи фаховий контекст, набувають нової якості і їх функціонування буде визначатися науковою і практичною значущістю. При такому підході весь процес формування екологічних компетенцій буде підпорядковуватися кінцевому результату – формуванню екологічної свідомості, екологічного мислення фахівця у зв'язку з його професійною діяльністю. Це, в свою чергу, є одним з шляхів формування екологічної культури кожної особистості та суспільства в цілому. Тому формування екологічних компетенцій майбутніх спеціалістів хіміків має ґрунтуватися на розвитку світоглядних позицій, що зумовлюють процеси становлення екологічно культурної особистості.

#### Література:

1. Урсул А.Д. Путь в ноосферу (Концепция выживания и устойчивого развития). – М.: Луч , 1993. – 232 с.
2. Моисеев Н.Н. Историческое развитие и экологическое образование. – М.: МНЭПУ, 1995. – 132 с.
3. Гирусов Э.В. Система общество – природа (проблемы социальной экологии). – М.: МГУ, 1976. – 167 с.
4. Гончарові-Горяньська М. Соціальна компетентність: поняття, зміст, шляхи формування в дослідженнях зарубіжних авторів // Рідна шк.. – 2004. – № 7-8. – С. 71 – 74.
5. Концепція 12-річної середньої загальноосвітньої школи // Директор шк.. –2002. – №1. – С.11 – 15.
6. Дахин А.Н. Педагогическое моделирование как средство модернизации российского образования /[http://www.juro.websib.ru/dakh\\_pm.htm](http://www.juro.websib.ru/dakh_pm.htm)
7. Компетентностный поход в международном образовании /<http://www.international.edu.ru/innovation techno/new/1854/>
8. Зязюн І.А. Інтелектуально творчий розвиток особистості в умовах неперервної освіти // Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи. –К., ВПОЛІ, 2000. – С.11–58.
9. Лихачов Б.Т. Экология личности // Педагогика. – 1993. – №2. – С.19-24.

УДК 378.03

Онопрієнко О.М., Усатова І.А., Котегова Л.І.

### АЕРОБІКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЖІНОК

*Анотація.* У статті висвітлюються сучасні методи застосування елементів аеробіки, як ефективного засобу фізичної активності, профілактики та оздоровлення студентів.

*Аннотация.* В статье выделяются современные методы применения элементов аэробики, как эффективного способа физической активности, профилактики и оздоровление студентов.

*Annotation.* The issue touches upon the modern methods of using elements of aerobics as an effective way of physical activity and strengthening the health of students.

Малорухливий спосіб життя у поєднанні з розумовим і емоційним напруженням і перенапруженням сприяють значній активізації процесів старіння і розвитку різного роду

захворювань у жінок. Залучення жінок до фізичної активності й спорту – справа більш складна, ніж залучення їх до будь-якої іншої діяльності.

Дослідження останніх років Йорданської Ф.А. (1998). Дроздовски З., Келбасевич-Дроздовського І. (1999). Панкова В.А. (2000) показують, що, закінчивши навчання у навчальних закладах, підлітки втрачають інтерес до спорту і спортивно-оздоровчих занять. Скорочення вільного часу є одним з найважливіших факторів, що обмежує можливість займатися фізичними вправами.

Результати спеціальних досліджень Котельникової В.І. (1971), Сотнікова Н.П., Соломко Л.А. (1980). Адамова І.В., Земськова Е.А. (2000) та інших переконливо показують, що позитивно впливають на організм жінок різного віку і ефективно протидіють процесам інволюційного розвитку рухових функцій ті заняття, в структурі яких поєднуються різноманітні засоби ритмічної гімнастики і оздоровчого бігу, легкоатлетичних і загальнорозвиваючих вправ та плавання.

Структура фізичної підготовленості студентів жінок характеризується низьким розвитком основних рухових якостей. Заняття проводяться два рази в тиждень по 80 хвилин. Використання карт самоконтролю для нанесення на них фізіологічних кривих дозволяє слідкувати за реакцією серцево-судинної системи на навантаження різної інтенсивності й спортивної спрямованості. Про підвищення працездатності студентів жінок свідчить аналіз пульсових кривих, які зареєстровані на заняттях на початку і в кінці семестру. Міра підвищення працездатності прискорює процес адаптації й інтенсивність процесу відновлення. Студентами випробовувались різні програми оздоровчої гімнастики. У програму занять введена аеробіка і її різновиди, інтенсивна аеробіка, шейпінг, фітнес, дихальні вправи. З вправ хатха-йоги використовували спеціальний комплекс для покращення діяльності головного мозку, підвищення зору, слуху і для омолодження організму в цілому. Значну кількість часу відводилось спеціальним вправам для регуляції рухливості тіл хребців і міжхребцевих дисків відносно один одного, що є запорукою профілактики остеохондрозу.

Музичний супровід надзвичайно підвищує емоційність занять. Танцювальна аеробіка особливо корисна студентам, які більшу частину навчання проводять сидячи. Скорочуються майже всі м'язи, виділяється піт, регулюється обмін речовин, судинна система прискорює свою роботу, організм відчуває навантаження. Під час занять у студентів покращується настрій, думки звільнюються від повсякденних турбот, знімається стрес, адже музика – це потужний психотерапевтичний засіб.

З опитування визначено, що фізичні вправи ще не стали невід'ємною частиною способу життя студентів. Самостійно вдома фізичними вправами займаються тільки невелика кількість молоді і приділяють цьому від 5 до 15 хвилин епізодично. Якщо ж заняття оздоровчою гімнастикою збігається з якимись урочистостями, то перевагу основна маса віддає останнім.

У спеціальній літературі подаються рекомендації для самостійних занять фізичними вправами. Але практика свідчить, що студенти жінки віддають перевагу груповим видам занять під керівництвом досвідченого тренера.

Аеробіка – це один з напрямків аеробного тренування, що виступає науково обґрунтованою оздоровчою програмою розвитку витривалості, сили, гнучкості, яка базується на властивості поглинання кисню тканинами, то забезпечує високу працездатність та дієвість людини. Різноманітні програми відповідають запитам людей різного віку, статі, стану здоров'я, фізичного розвитку.

Аеробіку для студентів ми пропонуємо за такими напрямками:

1. Інтенсивна аеробіка – це вправи поточного характеру, які змінюються одна за одною в певному темпі. Цей напрямок дає можливість покращити витривалість, працездатність, координацію рухів, укріплює серцево-судинну систему, зменшує вагу тіла, покращує загальний стан м'язів.

2. Латиноамериканський стиль – це стиль, який виробляє чіткість виконання вправ, рухливість, еластичність м'язів, зв'язок, рухливість суглобів, відчуття ритму, значно покращує координацію. Цей стиль зумовлює позитивний емоційний настрій.

3. Фанк – новий напрямок, який уводить у роботу всі м'язи тіла, дає змогу навчитися концентрувати і розслабляти м'язи поперемінно, виховує витривалість, покращує пам'ять, дає навички незвичної координації, оригінального сприйняття ритму і музики, добре впливає на створення гарного настрою.

4. Тайбо – це також новий напрямок, який виховує силу, витривалість, виробляє гарну статуру і розвиває м'язи, зокрема укріплює м'язи ніг, стегон, живота, спини, значно зменшує вагу тіла.

5. Шейпінг – це напрямок, який ми пропонуємо для групи з меншою інтенсивністю роботи і без обтяжень, за рахунок ваги свого тіла. Він також розвиває витривалість, силу, змінює всі м'язи, особливо живота, ніг, стегон.

Фітнес – це система засобів, що своїм змістом, методами, принципами виконання вправ забезпечує розвиток і вдосконалення здібностей людини; це слово походить від англійського слова „fitness”, що означає „бадьорість, здоров'я, стрункість, відмінна спортивна форма”. Від інших напрямків фітнес відрізняється оздоровчим характером, удосконаленням фізичних здібностей та покращенням психічного стану; це сучасний напрямок у системі фізичного виховання, який дуже швидко поширюється в нашій країні.

Головна мета і завдання фітнесу – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування постави та корекція вад статури, профілактика патологічних станів та профзахворювань, виховання естетичних навичок, психопрофілактика, психокорекція, психорегуляція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору стресам.

Виникнення цього напрямку фізичної культури зумовлене об'єктивними умовами, значним погіршенням стану здоров'я населення розвинутих країн внаслідок гіподинамії. Ця вада не минула й Україну, значно погіршилося здоров'я молодих людей, тому фітнес як оздоровчий напрямок фізичної культури набуває актуального значення в суспільстві, особливо серед студентської молоді.

Серед набутих якостей тут домінують сила та гнучкість з обов'язковим дотриманням оптимальної ваги. Це найголовніші риси „всебічного” фітнесу.

Щоб запобігти таких вад, як ураження серцево-судинної системи, необхідні фізичні навантаження, перевага в цьому надається тим вправам, які передбачають активне дихання та ритмічні скорочення і розслаблення м'язів. Аеробні вправи стимулюють вироблення витривалості, гармонізують діяльність серцево-судинної системи, системи дихання. У процесі виконання деяких спеціально підібраних вправ формується тіло і виправляються деякі вади, виправляється постава. Всі фітнес – вправи залежно від поставленої мети розподіляють на 5 напрямків або груп: виховання витривалості; розвиток сили: виховання швидкості; розвиток координації; виховання гнучкості та рухливості.

Всі ці групи вправ покращують еластичність, гнучкість м'язів, рухливість суглобів. Фітнес репрезентує комбінацію вправ з кожної названої групи і є системою тренувань, раціональний з методичної точки зору спосіб використання різноманітних рухів для виховання фізичних властивостей. Це спосіб життя сучасної людини, який об'єднує чотири невід'ємні складові: раціональну рухову активність; мистецтво релаксації та вміння протистояти стресам; збалансоване харчування; фітнес тіла.

Посвідчення цих стилів, які ми запровадили в нашому ВНЗ, зумовило позитивні зміни у фізичному та психоемоціональному стані здоров'я студентів. Тож під час індивідуального опитування ми дізналися, що покращився загальний стан здоров'я, а саме: зменшилася кількість захворювань на грип, ОРЗ, тощо, значно підвищилася витривалість і працездатність організму, зріс тонус усіх м'язів тіла, вони стали також більш еластичними, укріпилися зв'язки і суглоби, зросла їх рухливість. Спостерігаючи за студентами, ми бачимо, що за період з початку вересня до березня значно покращилася їх координація, робота, що виконується на тренуваннях, стала набагато якіснішою.

Оглянуті стилі – різні, несхожі між собою, вони привносять неповторне сприйняття характерних вправ, самої нової оригінальної музики на всі смаки. Це сприяє значному покращенню психоемоціонального стану, покращенню настрою та доброзичливому сприйняттю оточуючих. Також треба зауважити, що наші заняття розраховані на різний рівень підготовки і вік людей, що тренуються.

Систематичні заняття фізичними вправами за умови раціонального тренування позитивно впливають на всі системи життєзабезпечення людини, стан її фізичного і психічного здоров'я, в першу чергу на серцево-судинну систему, дихальну, систему травлення і опорно-руховий апарат людини, гармонізується та покращується діяльність і стан залоз

внутрішньої секреції, які беруть активну участь у регуляції всіх процесів в організмі і нормалізують обмінні процеси.

Вправи, виконувані за спеціальною методикою, впливають на всі відділи нервової системи – центральну, периферійну, вегетативну.

Удосконалення нервової системи позначається і на можливостях адаптації до складних умов та стресів, на покращенні функціонального стану всіх органів та систем під час виконання фізичних навантажень.

Велике значення мають позитивні емоції, що викликаються у процесі занять, підвищують активність людини, надаючи їй енергії, сили.

Проведені спостереження за студентами протягом навчального року за допомогою таких тестів: проба Руфье – Діксона показник працездатності та відновлення; згинання розгинання рук в упорі лежачи – сила; нахили тулуба вперед – гнучкість.

За цей період у студентів відбулися такі зміни: працездатність зросла на 15%; сила – на 17%; гнучкість – на 10%; значно покращилася координація рухів, тобто здійснюється накопичення навичок рухової діяльності, що слугує якісною зміною вмінь студентів.

Аналіз отриманих даних дає змогу стверджувати, що ця система тренувань на сьогодні справді є не тільки найбільш досконалою, але й цікавою для студентів. Впровадження цієї методики в повсякденний навчальний і навчально-тренувальний процес допоможе успішно розв'язати проблему стосовно показників стану здоров'я та розвитку фізичних можливостей організму.

#### Література:

1. Ковальчук Н. Фізична активність жінок як засіб інволюційних процесів Фізична культура, спорт та здоров'я нації // Зб. Наук. пр./ Київ-Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2001. – С.20-22.
2. Пирогова Е.Л., Стралко П.П., Иващенко Л.Я. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоров'я, 1986.
3. Пасічна Т.В., Щербакова Н.А. Методичні вказівки до розділу „Фітнес.” -НТУУ „КШ”, 1998.
4. Йорданская Ф.А. Физическая культура и спорты в жизни российских женщин // Теория и практика физической культуры. – №9. – 1998.—С. 45-48.
5. Котельникова В.И. Исследование частоты пульса во время выполнения общеразвивающих гимнастических упражнений у женщин // Теория и практика физической культуры. – №3. – 1971. – С.35-39.
6. Панков В.А. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни женщин // Теория и практика физической культуры. – №6. – 2000. – С.20.
7. Антипова Ю.С., Тунік Л.Д. Фітнес як ефективний засіб оздоровлення студентів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації // Зб. Наук. пр./ Київ-Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2001. – С.6-9.

УДК 378.112.+378.14

Пальшкова І.О.

### КУЛЬТУРОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ В ПЕДАГОГІЦІ ВИЩОЇ ШКОЛИ

*Анотація.* У статті розглянута проблема культурологічного підходу формуванню особи майбутнього вчителя початкової школи .

*Аннотация.* В статье рассмотрена проблема культурологического подхода формированию личности будущего учителя начальной школы .

*Annotation.* In article the problem kulturologis the approach to formation of the person of the future teacher of an elementary school is considered.

Постановка проблеми. В епоху глобальних змін складність і неоднозначність процесів, що відбуваються у суспільстві, їх різноманітна спрямованість з особливою гостротою ставлять перед кожною людиною проблему вибору і самовизначення в особистих цінностях, культурі, місця в суспільному житті і професії. За цих умов освіта стає одним з найважливіших чинників прогресу, і вчитель, як носій загальнолюдських і суспільних