

Література:

1. Белов Р.А., Сермеев Б.В., Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие. – К.: Вища школа, 1988. – 208 с.
2. Волков В.Л. Основы теории та методики фізичної підготовки студентської молоді: Начальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.
3. Григор'єв В.І. Теорія і методика фізичного: [підручник для вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту] /В.І. Григор'єв, М.О. Третьяков /за ред.. Ю.Т. Круцевич. – [том 2]. – К.: Олімпійська літератур, 2008. – 391 с.
4. Сігаєва Л.Є., Гордієнко М. Вміння й навички самостійної роботи у професійному становленні дорослої людини: Навч.-метод. посіб. – К.: Вид-во «ЕКМО», 2007. – 167 с.
5. Солдатенко М.М. Самостійна пізнавальна діяльність як фактор професійного становлення //Неперервна професійна освіта: теорія і практика.– 2001.– Вип.2.– С.54–66

Формування у студентів потреби у фізичному самовдосконаленні

І.О. Шостак

*Викладач кафедри фізичного виховання,
Кіровоградський базовий медичний коледж ім. Є. Й. Мухіна*

Актуальність. Однією з першорядних проблем нашого буття є проблема здоров'я нації, особистості. Здоров'я, як найважливіша властивість живого організму, стосовно людини є мірою духовної культури, показником якості життя і в той же час результатом етичних укладень соціальної політики. Здоров'я, як соціально-біологічна основа життя всієї нації є результат політики держави, що створює у своїх громадян духовну потребу ставиться до свого здоров'я і його збереження – як до необхідної основи реалізації свого призначення до продовження здорового роду, як до завдання енергетичного забезпечення творчої праці, гарантії досконалого генофонду, основи розвитку творчості і духовності.

Виняткову роль у її розв'язанні відіграє фізичне виховання, яке водночас є важливим засобом формування особистості. Фізичне виховання студентів є невід'ємною частиною загального процесу виховання і базується на пріоритеті оздоровчої спрямованості. Мета фізичного виховання студентів нашого медичного коледжу – вироблення усвідомлення потреби в фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття знань, умінь і навичок здорового способу життя. Тобто привити студентам усвідомлення потреби у фізичному самовдосконаленні не тільки під час навчання, але і в подальшому житті [2,5].

Мета дослідження: дослідження шляхів формування у студентів Кіровоградського базового медичного коледжу імені Є. Й. Мухіна усвідомлення потреби у фізичному самовдосконаленні.

Методи дослідження:

- аналіз та узагальнення педагогічної, методичної і наукової літератури;
- систематизація практичного досвіду та методичних рекомендацій з фізичного виховання студентів Кіровоградського базового медичного коледжу імені Є. Й. Мухіна.

Результати дослідження та їх обговорення.

Під фізичним самовдосконаленням розуміється сукупність прийомів і видів життєдіяльності, що визначають і регулюють позицію людини стосовно свого фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я. Для педагогічної практики важливо визначити шляхи підвищення активності студентів у заняттях фізичною культурою, встановити рівні потреби у фізичному самовдосконаленні, намітити шлях її подальшого формування.

Прагнення до фізичного самовдосконалення може мати різний ступінь активності – від пасивної до розвиненої, а спрямованість – від егоїстичної до соціально значущої.

Потреба у фізичному самовдосконаленні не з'являється сама по собі, а виховується в навчальному процесі, в сім'ї і т.д. Умовно виділяють такі рівні потреби:

1. Пасивний – потреба у фізичному самовдосконаленні виражена слабо або відсутня.

2. Ситуативний – характеризується нестійкою зацікавленістю у фізкультурно-спортивній діяльності.

3. Активно-діяльний – відрізняється достатньо високою активністю особистості в заняттях фізичною культурою і спортом.

Потреба в фізичному самовдосконаленні не виникає сама по собі, її потрібно виховувати, прищеплювати, моделювати упродовж всього навчально-виховного процесу. У фізичному вихованні студентів медичного коледжу основна увага традиційно зосереджується на розвитку рухових здібностей та спортивно-технічній підготовленості (оволодіння технікою різних видів спорту). Виховання ж потреби в фізичному самовдосконаленні, самозабезпеченні особистості шляхом занять фізичною культурою і спортом в практиці викладачів фізичної культури здебільшого проводиться епізодично. В навчальному процесі не береться до уваги, що розвиток фізичних здібностей та оволодіння технікою виконання вправ з одного боку і формування потреби у фізичному самовдосконаленні, а з іншого — два різні педагогічні завдання, які вирішуються засобами певного напрямку. Формування потреби в фізичному самовдосконаленні є довготривалим навчально-виховним, педагогічним процесом, у якому проявляються різноманітні позитивні і негативні мотиви, фактори - як зовнішні, так і внутрішні. Серед зовнішніх — особистість викладача, зміст навчання і методика викладання, стан спортивних споруд та якість і наявність спортивного інвентарю. Серед внутрішніх — мотиви, інтереси, ціннісні орієнтири, рівень розвитку особистісних якостей, самооцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості [1,4].

Результати аналізу практики та наукових досліджень свідчать, що процес формування у студентів Кіровоградського базового медичного коледжу імені Є. Й. Мухіна потреби у фізичному самовдосконаленні складається з ряду взаємопов'язаних напрямків:

- виховання позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом;
- оволодіння знаннями і усвідомлення на їх основі переконань у необхідності систематичних занять фізичними вправами;
- формування відповідних умінь і навичок;
- залучення студентів до щоденних занять фізичною культурою.

Потенційні можливості формування позитивної позиції до фізичного самовдосконалення закладені в самому процесі навчання, джерелом яких є викладач. Рівень знань, підготовленості до розв'язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань, ініціативність, особистий приклад викладача формує в студентів інтерес до занять.

Викладач медичного коледжу повинен визначити обсяг знань і систематизувати їх, що передбачає три рівні засвоєння знань:

- на першому — оволодіння знаннями;
- на другому — оволодіння вміннями та навичками;
- на третьому — їх особисте самостійне застосування.

Знання для формування у студентів переконання у необхідності самостійних занять фізичними вправами можна узагальнити за такими розділами:

- покращення функціональних можливостей організму;
- профілактика захворювань;
- зниження втоми за рахунок активного відпочинку;
- використання занять фізичною культурою і спортом у боротьбі з шкідливими звичками;
- використання фізичної культури і спорту як невід'ємного компоненту здорового способу життя;
- розвиток рухових здібностей (підвищення працездатності);
- загальні відомості про види спорту, поняття і терміни;
- техніка виконання фізичних вправ і методика їх вдосконалення;
- засоби і методи самоконтролю (за станом здоров'я, розвитку рухових здібностей).

При формуванні вміння самостійно займатися фізичними вправами викладач медичного коледжу повинен дотримуватися певних правил:

- пропонувати вправи для самостійного виконання лише після того, як вони засвоєні;
- навчити при самостійному виконанні вправ з метою удосконалення або розвитку фізичних якостей контролювати власні дії та оцінювати правильність їх виконання, інтенсивність, обсяг;
- навчити прийомів самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку і функціональної готовності організму в процесі занять фізичними вправами.

Висновок.

Для формування у студентів позитивної позиції до фізичного самовдосконалення потрібно систематизувати обсяг необхідних знань, вмінь і навичок та оволодіння ними в певній послідовності:

- формування знань у потребі фізичного самовдосконалення;
- оволодіння знаннями, вміннями та навичками різних рухових дій;
- оволодіння методикою розвитку фізичних якостей;
- оволодіння прийомами самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку, тренувального навантаження;
- самостійні заняття фізичними вправами;
- участь у різноманітних фізкультурно-спортивних заходах.

Література:

1. Батурин К.А., Литвинова Л.И. Контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой: Метод. пособие. Мн. АФВиС, 1992.
2. В.И. Глухов Физическая культура и формирование здорового способа жизни. — К.: Здоровье, 1989.
3. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. М.:Выш. Шк., 1978.

4. Разумов А., Пономаренко В., Пискунов В. Здоровье здорового человека. М.: Медицина, 1996.

5. А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа Оздоровительная физическая культура: Учеб. Для студентов вузов. – Мн., Тесей, 2003. – 528 с.

Експрес-контроль вмісту нітрат - і нітрит-іонів у природних водах Кіровоградщини

О.С. Шумайлова, ст. гр. 53,

Ю.В. Бохан, доц., канд. хім. наук,

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

У наш час екологічна ситуація набула загрозливих масштабів. Забруднення торкнулось не лише повітря, а й ґрунтів, поверхневих і підземних вод, рослинних і тваринних об'єктів, людського середовища тощо. І чи не на першому місці небезпечності стоїть хімічне забруднення водних ресурсів планети, що становить загрозу для всіх мешканців Землі. Таким чином, моніторинг природних водойм – чи не найголовніше екологічне питання сьогодення.

Зрозуміло, що для проведення якісного і плідного моніторингу необхідна наявність лабораторії – певного аналітичного устаткування, хімічного посуду, дорогих реактивів тощо. Очевидно, що такий аналіз приносить результати дуже високого ступеня точності зі значеннями похибок, що впевнено прямують до нуля [1]. Але що робити у випадках, коли “під рукою” немає необхідного обладнання, а певний аналіз необхідно провести безпосередньо у польових умовах, і його результати не вимагають досить високої точності? Актуально питання розробки таких методів, які б являли собою спрощені прийоми і пристосування для швидкого виявлення й оцінки вмісту тих чи інших компонентів у різних об'єктах, найчастіше у позалабораторних умовах. Таким вимогам повністю відповідають тест-методи, яким, власне, й присвячена робота. Відомо, що перевагами методу експресного аналізу за допомогою реагентних тест-засобів є можливість виявлення чи напівкількісного визначення компонента на місці узяття проби візуальним спостереженням аналітичного сигналу, але при цьому мало враховується суб'єктивний фактор зору людини, що впливає на розсіювання результатів спостережень; недостатньо об'єктивно використовуються критерії побудови кольорних шкал порівняння. Це обумовлює неадекватність метрологічних характеристик тест-засобів кольорними шкалами [2,3]. Пошук нових варіантів обробки одержаного аналітичного сигналу в процесі тест-визначення та покращення метрологічних характеристик тест-визначень за рахунок нових підходів до пробопідготовки досліджуваних об'єктів залишається актуальним питанням тестового аналізу.

Мета дослідження – обґрунтування на прикладі одного класу сорбентів – пінополіуретанів широких можливостей тест-методів аналізу з застосуванням візуальних та комп'ютерних сканер-технологій для обробки аналітичного сигналу при визначенні нітрат- та нітрит-іонів у природних водах та розробка нових методик пробопідготовки для наступного їх тест-визначення з використанням дії мікрохвильового опромінювання.