

превысила его. Фаза временной стабилизации совпадает с периодом возвращения работоспособности после подъема к исходной.

В процессе подготовки спортсменов-спринтеров решаются задачи качественного отбора, создание базы разносторонней подготовленности, развития основных физических качеств, совершенствования техники и на этой основе развитие скорости как основной составляющей спрингта.

## Теоретико-методичні аспекти виховання основ здорового способу життя підлітків в загальноосвітньому навчальному закладі

**О. Стасенко,**

*Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*

Нині стало загальнодержавною проблемою погіршення здоров'я як дорослого населення, так і молодого покоління. Це явище зумовлено цілою низкою причин: зниження матеріального добробуту значної частини населення, погіршенням екологічної ситуації, недосконалістю інфраструктури охорони здоров'я, збільшенням навчального навантаження учнівської молоді, відсутністю сформованої системи культури здоров'я в суспільстві. Ситуація ускладнюється ще тим, що багато учнів не усвідомлюють значущість здоров'я як необхідної умови життя й переважно нехтують елементарними нормами піклування про нього, що веде до зростання соматичних захворювань, функціональних відхилень та психічних розладів [3].

Проведений нами аналіз програм з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів свідчить про те, що вони недостатньо спрямовані на розв'язання завдань загартування та фізичного розвитку, формування звичок здорового способу життя відповідно до кожної вікової групи учнів. У той же час низький рівень рухової активності, невідповідність рівня підготовки школярів контрольним нормативам з фізичного виховання, відсутність інтересу до уроків фізичної культури, значні недоліки у створенні педагогічних умов, котрі не повною мірою враховують специфіку дітей підліткового віку, гальмують процес формування здорового способу життя.

Аналіз літературних джерел свідчить, що для оптимізації процесу виховання основ здорового способу життя підростаючого покоління фізичне виховання повинно займати в навчальних закладах освіти одне з провідних місць (О. Вишневський, В. Велітченко, В. Добрянський, Є. Дорошенко та ін.).

Зазначимо, що теоретичні питання здорового способу життя розглянуто в роботах Г. Апанасенка, С. Бондаревського, О. Дубогай, В. Новосельського, В. Оржеховської, В. Платонова та ін.; психологічні особливості особистості, її фізичний розвиток та формування в процесі фізичного виховання розкрито в працях М. Линця, Г. Малахова, В. Моляко та ін.; питанням особистості як системи відносин індивіда з навколошнім соціальним середовищем присвячено роботи Р. Баєвського, В. Сорокіна та ін.; фізична культура як вид соціальної діяльності, спрямовано на зміцнення здоров'я і розвиток фізичних здібностей, розглядається в роботах П. Коробейниківі, Б. Шияна та ін.; фізичну культуру як засіб підготовки до праці і захисту Вітчизни висвітлено у працях В. Качашкіна та ін.; змістовий бік проблеми виховання навичок здорового

способу життя докладно розкрито В. Артемовим, Р. Баєвським, В. Войтенко, С. Кириленко, В. Моченовим.

Разом з тим, адаптація підлітків у соціумі є педагогічною проблемою і виховання основ здорового способу життя має своє особливості. Визначення специфіки виховання основ здорового способу життя підлітків у загальноосвітньому навчальному закладі є проблемою, яка полягає у розв'язанні суперечностей між існуючими підходами до фізичного виховання підлітків, які склалися у загальноосвітніх навчальних закладах і зоріентовані переважно на покращення фізичних якостей, практичного досвіду та вимогами щодо навчання підлітків використанню набутих знань і вмінь для забезпечення здорового способу життя; традиційною організацією фізичного виховання і необхідністю удосконалення його з метою формування здорового способу життя та врахування специфіки фізичного, психічного, соціального розвитку учнів підліткового віку; об'єктивно існуючою складністю підліткового віку і недостатньою науково-методичною забезпеченістю вчителів фізичної культури щодо фізичного розвитку і формування здорового способу життя дітей цієї вікової категорії.

Ми розглядаємо виховання основ здорового способу життя підлітків як важливу складову навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи, що передбачає: вивчення уявлень підлітків про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки здоров'я; формування свідомості та культури здорового способу життя; розробку методик навчання підлітків здоровому способу життя; впровадження програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я. Особливе значення, на нашу думку, має розробка і впровадження методики виховання здорового способу життя підлітків засобами фізичного виховання і корегування його в системі урочної та позакласної діяльності з фізичної культури.

Методика виховання основ здорового способу життя підлітків повинна спиратися на теоретичні засади особистісно орієнтованого підходу.

Особистісно орієнтований підхід належить до нової освітньої парадигми, яка нині активно розвивається у психолого-педагогічній теорії і практиці. Називають її вчені по-різному: гуманістична, особистісна, педагогіка підтримки, педагогіка співробітництва (М. Алекеєв, Ш. Амонашвілі, І. Бех, О. Бондаревська, С. Подмазін, А. Подъяков, І. Якимська). В основі розуміння цих понять лежать соціально-філософське поняття „гуманізм”, „гуманність” (від лат. людяний), що передбачає людяність, чуйне ставлення до особистості. Характерною особливістю цієї парадигми є суб'єкт-суб'єктні стосунки між учителем і учнями. Таким чином, в основі гуманістичної парадигми знаходиться спрямованість освітнього процесу на особистість як суб'єкт розвитку [1, 2, 4].

Особистісно орієнтований підхід у методиці виховання основ здорового способу життя підлітків означає: розвиток позитивної мотивації до здорового способу життя; створення умов для розвитку всіх суб'єктів освітньо-виховного процесу (школьників, вчителів, управлінського персоналу); впровадження у навчально-виховний процес педагогічних технологій розвитку особистості; гнучкий і варіативний освітній процес; корекція соціальної поведінки; моніторинг сформованості здорового способу життя підлітків (психодіагностичний).

З метою покращення процесу виховання основ здорового способу життя підлітків у загальноосвітньому навчальному закладі на нашу думку необхідно:

- забезпечити школи необхідною навчально-методичною літературою в достатній кількості;

- підтримувати, в тому числі і з боку школи, діяльність та розвиток дитячих і молодіжних організацій та органів учнівського самоврядування;
- активно залучати батьків та інших членів сім'ї до виховання здорового способу життя дітей.

Зусилля загальноосвітнього навчального закладу щодо освіти в галузі здорового способу життя буде ефективним лише за умов підтримки з боку суспільства. Наявний досвід та окремі дослідження свідчать, що навчальні зусилля школи, підкріплені позашкільною активністю, діяльністю центрів соціальних служб для молоді, закладами змістового дозвілля (клуби, спортивні заклади, бібліотеки, різноманітні секції тощо), є більш ефективними та знижують поведінкові ризики підлітків (бійки, вживання алкоголю та наркотиків, ранній початок сексуальних стосунків і т. п.). Тобто потрібен дієвий механізм співпраці „батьки – школа – суспільство”. Це означає, що пропаганда здорового способу життя мусить вийти за межі навчального закладу і, передусім, запанувати там, де існують потужні важелі керування громадською думкою, – в засобах масової інформації. Насамперед, необхідно впроваджувати механізми громадського контролю за інформаційними матеріалами, які друкуються в окремих виданнях, демонструються центральними та місцевими каналами телебачення, де відкрито пропагується насилиство, порнографія та нездоровий спосіб життя.

Формування у школярів розумових потреб, у тому числі й потреби фізичного вдосконалення, є складним та багатогранним педагогічним процесом. Характер потреб і процес їх формування залежить від багатьох впливів на дитину з боку школи та батьків, засобів масової інформації, літератури. При цьому сам учень повинен стати активним учасником процесу формування особистих потреб, від його свідомості та активності залежить успіх у цій справі.

Щоб охопити підлітків систематичними заняттями фізичними вправами в режимі шкільного та позашкільного часу, необхідно виховати у дітей потребу фізичного удосконалення. Особливе значення виховної роботи пояснюється тим, що потреба – це психологічний стан, який характеризує потяг особистості до конкретних дій, які сприймаються як необхідна умова існування. Таким чином, в процесі виховання педагоги планомірно повинні формувати у школярів такий стан, який характеризується як потяг до занять фізичними вправами з метою розвитку своїх здібностей, зміцнення здоров'я, без усвідомленого бажання, потреби самих підлітків удосконалювати власні фізичні можливості неможливо успішно здійснювати їх фізичне виховання.

Роль вчителя фізичної культури безперервно зростає у зв'язку з високим розвитком науково-технічного прогресу, який впливає на зміст та характер освіти і полягає в тому, щоб скерувати цю рухову активність до виховання здорового способу життя учнів. Так, інтенсифікація навчального процесу активізує пізнавальну діяльність школярів, яка здійснюється при дедалі більш зростаючих розумових і емоційних навантаженнях, а це потребує оздоровлення умов навчання, побуту й відпочинку.

Отже, використання фізичної культури для підвищення розумової працездатності підлітків треба розглядати як творчий процес у практичній педагогічній діяльності; методики організації навчання і виховання учнів, що дозволяють зберегти й покращити стан здоров'я, виховати звички здорового способу життя у дітей та молоді останнім часом дедалі частіше стають предметом науково-методичної творчості педагогів; результати її застосування здебільшого мають вигляд окремих заходів, акцій, локальних і нетривалих проектів, тоді як турбота про здоров'я вимагає системності, неперервності і ясна річ, обґрунтування.

**Література:**

- 1.Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 книгах – Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід (теоретико-технологічні засади). Навч. метод. видання – К.: Либідь, 2003. – 344 с.
- 2.Подмазин С.И. Личностно-ориентированное образование. – Зопорожье: проф. образ. 2000. – 250 с.
- 3.Солопчук Д.М. Формування здорового способу життя молодших підлітків у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі: авореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / Д.М. Солопчук. – Київ, 2007 – 20 с.
- 4.Якимская И.С. Разработка технологии личностно-ориентированного обучения // Вопросы психологи. – 1995. – №2. – С. 37–41.

## Експрес – контроль якості лікарських засобів на основі пеніциліну у лікарських формах

**Ю.С.Стрючок, ст.43гр.,природничо-географічного факультету,**

**Ю.В.Бохан, доц., канд. хім. наук**

*Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка*

*У роботі розглядаються питання фальсифікації лікарських засобів на основі пеніциліну, вживання яких ставить під загрозу здоров'я людини. Автори пропонують швидкі та прості методики ідентифікації та напівкількісного визначення пеніцилінів, які засновані на ефектах що спостерігаються при утворенні комплексів пеніцилінів з іонами міді (ІІ) та подальших змінах структури та складу цих комплексів. Експерименти з різними лікарськими формами антибіотиків дозволили розробити експрес-методику напівкількісного визначення вмісту пеніциліну на основі тестових систем з пінополіуретановим сорбентом (на прикладі ампіциліну).*

На сьогодні лікарські засоби пеніцилінового ряду мають широке використання у медицині завдяки своїм широким антибактеріальним властивостям та біодоступності при пероральному введенні. Але разом з цим у світі гостро стоїть питання про фальсифікацію лікарських засобів. Чим більш популярним є препарат, тим більше ризику придбати замість призначеного лікарем засобу фальсифіковану підробку. По даним наукової літератури приблизно більше третини всіх підробок – це фальсифіковані антибіотики, у тому числі й пеніциліни – найбільш розповсюджені серед антимікробних засобів. Це робить дану тему актуальною, адже виникає потреба у розробці методик, які б дозволили швидко та точно виявити фальсифікати. Структура молекул та хімічні властивості широкого спектру пеніцилінів мають достатньо близький характер. Практично однакова й форма пакункової тари: порошки білого кольору із характерним запахом у стандартних флаконах або у таблетованій формі. Саме тому перед невідповідальними постачальниками відкриваються широкі можливості замінити дорогостоячий антибіотик більш дешевим, при тому що розпізнати таку підробку буде дуже важко. Дуже важливим є вміст діючої речовини у лікарському препараті. Адже зростання масштабів реалізації фальсифікованими лікарськими засобами потребує негайного вирішення. Споживач страждає від такої ситуації не тільки матеріально: ефективність та спектр антимікробної дії пеніцилінів суттєво розрізняється.