

ін-т; [заг. ред. М. Т. Малюта, А. І. Посторонко, В. В. Стешенко]. – Слов'янськ, 2001. – Вип. 4. – с. 18–19.

6. Єрмоленко, М.В. Актуальні питання стандартизації професійно-педагогічної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту в контексті розвитку педагогічної освіти / М.В. Єрмоленко // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт". – Київ. – 2018. Випуск 3к(97) 18. – с. 199-202.

7. Овчарук, О.В. Компетентнісний підхід у сучасній освіті : Світовий досвід та українські перспективи / за заг. ред. О. В. Овчарук. – К. : К.І.С., 2004. – 112 с.

8. Равен, Д. Компетентность в современном обществе / Д. Равен. – М. : Когито-Центр, 2002. – 396 с.

9. Суцценко, Л.П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. / Л.П.Суцценко. – Київ, 2003. – 46 с.

10. Хуторской, А.В. Практикум по дидактике и современным методикам обучения / А.В. Хуторской. – СПб.: Питер, 2004. – 541 с.

References

1. Bolotov, V.A. Competence model: from idea to educational program / V. A. Bolotov, V. V. Serikov // Pedagogy. – 2003. – No. 10. – S. 8–14.[in Russian].

2. Vatsheba O., Gertsyk A. (2002). Modern tendencies and actual problems of development of education and science in the field of physical education and sports of Ukraine. Health and education: problems and perspectives: materials II All-Ukrainian. scientific-method. Conf. Donetsk, p. 127–131. [in Ukrainian].

3. Gorbenko, O.V. (2002). Scientific and methodological substantiation of personnel needs of the sphere of physical culture and sports in Ukraine: abstract 24.00.02. L., 19 p. [in Ukrainian].

4. Grigorenko, V.G. Differential-integral approach in the study of the content of the basic functions of professional and pedagogical activities of physical education teachers / V.G. Grigorenko // Problems of didactics and teaching methods of school subjects at school: scientific. ref. Sat – M., 1991. – Vol. 6-m. – S. 14.– Dep. in OTsNI MP USSR; APN of the USSR.[in Ukrainian].

5. Grigorenko, V.G. Optimization of the preparation of students of the faculty of physical education on the basis of the purposeful formation of professional pedagogical motivation / V. G. Grigorenko // Problems of labor and vocational training: a science-method. zb/ APNUkraine, Institute of Pedagogy, Moscow University of Science and Technology, Slov'yansk State. ped i-t; [zag. ed. M. T. Malyuta, A. I. Postoronko, V.V. Steshenko]. – Slov'yansk, 2001. – VIP. 4. – S. 18–19. [in Ukrainian].

6. Yemolenko, M.V. (2018). Topical issues of standardization of professional and pedagogical training of future specialists in physical education and sports in the context of the development of pedagogical education. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University Series 15 Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports*. Kiev. Iss. 3k (97) 18. – p. 199-202. [in Ukrainian].

7. Ovcharuk, O.V. (2004). Competent Approach in Contemporary Education: World Experience and Ukrainian Perspectives. K.: K.I.S., 112 p. [in Ukrainian].

8. Raven, D. (2002). Competence in modern society M.: Kogito-Center, 396 p.[in Russian].

9. Sushchenko, L.P. (2003). Theoretical and methodological principles of professional training of future specialists in physical education and sports in higher educational institutions: author. 13.00.04. Kiev,. – 46 p. [in Ukrainian].

10. Khutorskoy, A.V. (2004). Workshop on didactics and modern teaching methods. St. Petersburg: Peter, . – 541 p.[in Russian].

УДК 378:37.091.12:796-051:[796.015.6-044.332

Жиденко А.О.

Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів

ЗНАЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЇ ДО М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ» ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ 014.11 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА) ТА 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

У статті розглядається проблема підвищення якості освіти майбутніх фахівців, випускників магістратури факультетів фізичного виховання закладів вищої освіти за спеціальностями 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт; формування у них відповідальності за здоров'я та фізичний розвиток учнів різних вікових груп за допомогою навчального курсу «Фізіологічні основи адаптації до м'язової діяльності», засвоєння змісту якого забезпечить випускників компетентностями та підвищить якість їх педагогічної кваліфікації.

Ключові слова: навчальна програма, фізіологічні основи адаптації, м'язова діяльність, майбутні фахівці з фізичного виховання, відповідальність за здоров'я учнів.

Жиденко Алла Александровна Значение дисциплины «Физиологические основы адаптации к мышечной деятельности» для профессиональной подготовки магистров специальностей 014.11 Среднее образование (Физическая культура) и 017 Физическая культура и спорт. В статье рассматривается проблема повышения качества образования будущих специалистов, выпускников магистратуры факультетов физического воспитания заведений высшего образования по специальностям 014.11 Среднее образование (Физическая культура) и

017 Физическая культура и спорт; формирование у них ответственности за здоровье и физическое развитие учащихся разных возрастов с помощью учебного курса «Физиологические основы адаптации до мышечной деятельности», усвоение содержания которого, обеспечит выпускников компетентностей и повысит качество их педагогической квалификации.

Ключевые слова: учебная программа, физиологические основы адаптации, мышечная деятельность, будущие специалисты по физическому воспитанию, ответственность за здоровье учащихся.

Zhydenko Alla Olexandrivna Importance of teaching course "Physiological basics of adaptation to muscular activity" for professional preparation of masters of specialties 014.11 Secondary education (Physical culture) and 017 Physical culture and sport. The article deals with the problem of improving the quality of education future specialists, graduates of the magistracy of the physical training faculties of higher education institutions in the specialties 014.11 Secondary education (Physical culture) and 017 Physical culture and sport. This problem can be solved by improving the basic components of the educational process through the example of the teaching course "Physiological basics of adaptation to muscular activity" that is taught in T.H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium". Teachers of Higher Education Institutions are challenged to combine the capabilities of information and innovation technologies to develop responsibilities of future professionals, to motivate them to acquire knowledge and competences in aim not to harm the health of their students in the future. The competencies that young professionals will acquire through the course "Physiological basics of adaptation to muscular activity" will help them to become such deserving professionals that will enhance the quality of their teaching qualifications.

The use of distance learning information and communication technologies and capabilities of the Moodle Learning Management System, which contains static course materials, including lecture materials (lecture text files, presentations, images: illustrations, diagrams, videos), and active course elements – practical work, tasks and testing – promoted the formation of a fully-fledged personality capable of self-development, self-education, which can creatively use new methods, forms, learning technologies and apply own knowledge in practice. It has also led to the formation of responsibility for the health and physical development of students of different age groups through the course "Physiological basics of adaptation to muscular activity", the content of which can provide graduates with competencies and improve the quality of their pedagogical skills.

Key words: curriculum, physiological bases of adaptation, muscular activity, future specialists of physical education, responsibility for the health of students.

Постановка проблеми: Сучасний етап розвитку світової цивілізації визначають як перехід від індустріальної до постіндустріальної або інформаційної цивілізації, у якій процеси створення та поширення знання стають ключовими [2, с. 137]. Крім того, до людини прийшло розуміння, що найбільш важливим в житті є здоров'я, тому з метою його збереження люди різного віку стали постійними відвідувачами тренажерних залів. Молоді батьки відправляють з 4-х років своїх дітей на заняття футболом, боротьбою, гімнастикою, тому саме на випускників – магістрів факультету фізичного виховання – покладається велика відповідальність.

Актуальність дослідження. Перед викладачами закладів вищої освіти (ЗВО) стоїть завдання поєднати можливості інформаційних та інноваційних технологій для виховання відповідальності у майбутніх фахівців, мотивувати їх отримувати знання та компетентності, щоб в майбутньому не нашкодити здоров'ю своїх підопічних. Викладачі ЗВО зобов'язані формувати всебічно розвинену особистість, здатну до саморозвитку та самовиховання, таку, яка може творчо використовувати нові методи, форми, технології навчання і застосувати свої знання на практиці. Компетентності, які будуть набуті молодими фахівцями завдяки навчальному курсу «Фізіологічні основи адаптації до м'язової діяльності», допоможуть їм стати саме такими гідними фахівцями, що підвищать якість їх педагогічної кваліфікації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літератури показує, що забезпечення здобуття якісної вищої освіти, яка відповідає сучасним стандартам, підвищення рівня організації освітнього процесу в ЗВО є важливою проблемою. Існує досить багато закладів вищої освіти, які готують таких фахівців. Конкурентоспроможність цих закладів може бути забезпечена за рахунок оцінки якості освітнього процесу, який провадиться через науково-методичні та педагогічні заходи із залученням таких основних складників, як – форми, методи, засоби, функції, принципи технології, та який спрямований на передачу, засвоєння, примноження й використання знань, умінь та компетентностей особами, які навчаються [3, с. 45]. Як показано [1, с. 208], за рахунок удосконалення навчальних програм, робочих навчальних програм з дисциплін природничо-наукової підготовки, зокрема дисципліни «Методологія збереження та зміцнення здоров'я», та впровадження нового інформаційного матеріалу на лекціях та практичних роботах можливо підвищити якість освітньої діяльності, але цього буде недостатньо.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Проблема підвищення якості освіти майбутніх фахівців, випускників магістратури факультетів фізичного виховання закладів вищої освіти може бути вирішена удосконаленням основних складників освітнього процесу на прикладі навчального курсу «Фізіологічні основи адаптації до м'язової діяльності».

Новизна статті визначається удосконаленням змісту дисципліни «Фізіологічні основи адаптації до м'язової діяльності» для магістрів спеціальностей 014.11 Середня освіта та 017 Фізична культура і спорт факультету фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка та використанням технологій дистанційного навчання й можливостей системи управління навчання Moodle, які сприяли включенню нових лекційних тем та практичних робіт, спрямованих на формування всебічно розвиненої особистості, здатної до саморозвитку, самовиховання, творчого використання нових методів, форми, технологій навчання і до застосування своїх знань на практиці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Специфіка підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту передбачає участь студентів у тривалих спортивно-тренувальних зборах та змаганнях, що негативно впливає на відвідування ними аудиторних занять, тому необхідним є використання інформаційно-комунікаційних технологій дистанційного навчання. Програма вивчення навчальної дисципліни «Фізіологічні основи адаптації людини до м'язової діяльності» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки другого рівня вищої освіти, магістр освіти, викладач закладу вищої освіти, спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є методичні основи теорії та практики спорту, відповідь організму на систематичні фізичні навантаження, яка спрямована на досягнення високої тренуваності і мінімізацію фізіологічної ціни адаптації при цьому. Також розглядається динамічний пристосувальний процес, фізіологічні механізми якого визначаються функціональним станом та співвідношенням зовнішніх і розвитком внутрішніх умов діяльності спортсмена, та формування нової програми реагування організму, активація епігенетичного апарату та системного структурного сліду, що призводить до збільшення інтенсивності функціонування структур і подальшого їх стабільного рівня.

Попередніми умовами для вивчення курсу є дисципліни циклу природничо-наукової підготовки закладу вашої освіти: біохімія, основи медичних знань, анатомія та фізіологія людини, вікова фізіологія, гігієна з основами здоров'я, фізіологія рухової активності, масаж, психофізіологія, спортивна медицина та лікувальна фізична культура, фізична реабілітація. З циклу професійної та практичної підготовки необхідні такі дисципліни, як: загальна та вікова психологія, педагогіка, біомеханіка, теорія і методика фізичного виховання, безпека життєдіяльності та інші.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів: «Фізіологія нейромоторного апарату та рухової діяльності людини» і «Адаптації до м'язової діяльності спортсмена». Метою викладання навчальної дисципліни є забезпечення майбутнього фахівця з фізичного виховання теоретичними знаннями про етапи розвитку біологічної адаптації при виконання фізичного навантаження як фізіологічної основи тренуваності організму; про психофізіологічні та морфологічні зміни, які відбуваються в організмі під час фізичного навантаження різної інтенсивності й важкості, та практичними методиками формування загальних та фахових компетенцій. Основними завданнями вивчення дисципліни «Фізіологічні основи адаптації до м'язової діяльності» є:

- ознайомлення студентів з метою та завданнями навчальної дисципліни; вивчення основних понять курсу;
- забезпечення студентів знаннями про молекулярні механізми м'язового скорочення та енергетичні процеси, що забезпечують роботу м'язів; про закономірності розвитку адаптації як фізіологічної основи тренуваності організму;
- формування у студентів навичок ефективної тренувальної діяльності для їх участі у змаганні, за специфікою різних видів спорту;
- здатність характеризувати сутність та етапи структурного та функціонального метаболізму спортсмена за рахунок органічних та неорганічних сполук: білків, ліпідів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних солей;
- пошук ефективних засобів підвищення фізичної працездатності та успішності в спорті;
- ознайомлення з теоретико-методичними основами здоров'язбережувальної педагогічної діяльності викладача закладу вищої освіти у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

Інформаційний обсяг навчальної дисципліни включає Перший змістовий модуль з темами 1-2, які пояснюють будову та функції нейромоторного апарату. В них йдеться про будову та функції скелетних м'язів, хімічний склад посмугованих м'язів та молекулярні механізми м'язового скорочення, теорії ковзних ниток Хакслі та Хансена, енергетичні процеси, що забезпечують роботу м'язів, перетворення хімічної енергії в механічну, утворення тепла при роботі м'язів, регуляція м'язового скорочення, види м'язових дистрофій, метаболічних міопатій. При вивченні тем 3-4 «Фізіологія рухової діяльності» даються наступні відомості: поняття про моторну одиницю, класифікацію рухових одиниць за будовою та функцією, характеристика швидких і повільних рухових одиниць, характеристика і класифікація сили, яку розвиває м'яз при скороченні, роль тренування у біохімії м'язів, психофізіологічні зміни, які відбуваються при гіпокінезії та гіперкінезії, характеристика і класифікація роботи м'язів, роль тренування у біохімії м'язів, характеристика та класифікація втоми.

Другий змістовий модуль включає тему 5-6, де розглядаються адаптації до м'язової діяльності, побудова руху за М.О. Бернштейном, роль стовбура головного мозку і мозочка в регуляції рухової функції, сучасні психофізіологічні уявлення про рух, тренування та здатність переносити стрес, фізіологічні прояви різних форм стресу: еустрес, дистрес, характеристика загального адаптивного синдрому за Г. Сельєс, системний структурний слід як основа переходу термінової адаптації в довготривалу, основні стадії та загальна архітектура системного структурного сліду при адаптації до фізичних навантажень, межа працездатності, поняття «перехресної адаптації», «плати за адаптацію», дезадаптації, деадаптації, реадаптації. Тема 7-8 включає такі питання: підготовка спортсменів до успішної професійної діяльності, енергетична і ергометрична характеристика анаеробних та аеробних циклічних спортивних вправ, забезпечення ефективності тренувальної діяльності та змагання за специфікою різних видів спорту, характеристика структурного та функціонального метаболізму, елементарний склад живої системи, значення органічних та неорганічних сполук для життєдіяльності організму: значення білків, ліпідів та вуглеводів, вітамінів та мінеральних солей, спортивне харчування спортсменів анаеробних і аеробних видів спорту, основні види саморегуляції, формування функціонального стану організму спортсмена, характеристика ефективних засобів підвищення фізичної працездатності та успішності в спорті, застосування позатренувальних засобів стимуляції працездатності спортсменів, характеристика провідних систем організму, які забезпечують високу працездатність спортсменів.

Учасникам освітнього процесу, зокрема студентам, які мають індивідуальний графік навчання, самостійно дуже важко зрозуміти і засвоїти теоретичний матеріал даної дисципліни. Наразі у навчальний процес Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, як показано в [4, с. 346] впроваджується найбільш досконала і поширена в

Україні та світі система Moodle – модульне об'єктно-орієнтоване динамічне навчальне середовище. Її також називають системою управління навчанням (LMS), системою управління курсами (CMS), віртуальним навчальним середовищем (VLE) або просто платформою для навчання. Наш курс представлений набором перерахованих вище тематичних розділів, в яких розміщені статичні матеріали курсу, зокрема лекційний матеріал (файли з текстами лекцій, презентації, зображення: ілюстрації, схеми, відео-файли), які можуть бути використані студентами для засвоєння лекційного матеріалу в заданій послідовності. В кінці кожної теми є перелік контрольних питань для самоперевірки, які не оцінюються, але дозволяють студентам з'ясувати, як вони засвоїли матеріал з даної теми, є також такі розділи, як: «Поняття», «Терміни» та «Глосарій». Ознайомлюючись з курсом далі, студенти можуть перейти до активних навчальних елементів: практичних робіт, розв'язку задач, підготовки до написання контрольних робіт і до тестування. Всі ці елементи заздалегідь готує та розміщує у відповідному блоці викладач, а кожному студенту він видає особистий логін і пароль, завдяки яким можна увійти на сайт і отримати доступ до навчальних матеріалів. В системі Moodle реалізована гнучка система оцінок за виконання доступних студенту завдань. Зокрема, запропоновано виконання тестів за фіксований час, з обмеженим числом спроб (три) і з випадковим набором питань, після завершення кожної спроби можна ознайомитися з правильними відповідями. Викладач завжди має доступ до звітів щодо результатів тестувань кожного студента, в яких відображаються набрані бали, число спроб, тривалість виконання і час проходження тестів.

Теми практичних робіт, які пропонуються студентам у даному курсі, представлені нижче:

1. Дослідження пропріорецептивної активності. Метою роботи є встановлення впливу пропріорецептивної активності на процеси мислення та перевірку рухових здібностей студентів

2. Вплив самооцінки особистості та оцінки настрою спортсмена на результати його досягнень. Метою роботи є визначення того, як ступень самооцінки та оцінки настрою, застосування проективної методики впливає на поведінку і результати досягнень спортсмена. Спортсмен може оцінити власні якості особистості за анкетною «Самооцінка особистості», яку запропонував С. А. Будассі, і яку переробив для спортсменів Ю. Я. Кисельов.

3. Визначення рівня тривожності спортсмена та оволодіння ним аутогенним тренуванням. Студенти визначають рівень своєї тривожності та здійснюють регуляцію свого психічного стану, опановують вправи на зміцнення нервової системи, а також – метод «Цегла» і гімнастику Гермес.

4. Визначення порогу відчуттів, амплітуди рухів, врівноваженості збудливого і гальмівного процесів за допомогою кінематометричної методики. У ході роботи студенти використовують ліктьовий кінематометр М.І. Жуковського. Після виконання згідно інструкції викладача, студенти обчислюють сумарні показники помилок (алгебраїчна сума) для кожної амплітуди по кожній руці окремо. Результати обробки порівнюються з діагностичною таблицею.

5. Оцінка працездатності студента при виконанні роботи, що потребує уваги. Професійну працездатність можна визначити як максимальну ефективність діяльності людини при такому рівні функціональної мобілізації, яка не викликає перенапруження організму. Фізичний і розумовий види діяльності вимагають різного напруженні певних функціональних систем організму, тому навантаження необхідно класифікувати відповідно до важкості і напруженості. В ході практичного заняття студенти визначають продуктивність і точність роботи, яку вони виконали, а також швидкість виконання завдання та показник уваги.

6. Для виконання практичної роботи № 6 «Вплив виду спорту на раціон їжі» використовується прилад Tanita BC-730 – аналізатор складу тіла. З числа студентів вибирають тих, хто успішно займається різними видами спорту, чоловічої та жіночої статі. У них за допомогою приладу Tanita BC-730 визначають: вміст жиру (відсоток жирової тканини), кількість вісцерального (внутрішнього) жиру, вміст води, м'язову і кісткову маси, показник основного (базального метаболізму), біологічний вік та фізичний рейтинг. Після цього аналізують співвідношення складових частин організму студентів в залежності від впливу зовнішніх умов і занять окремими видами спорту та прогнозують подальше здоров'я людини.

На кожній практичній роботі перед початком дослідів і після завершення їх виконання викладач разом зі студентами розглядає теоретичні питання теми та, для правильного написання висновків, обговорює результати експериментів, які отримали студенти. На підсумковому занятті з курсу студенти розбирають і вирішують тематичні завдання, та проводиться контрольна робота.

Для успішної підготовки до практичних занять, тестувань та екзамену, для студентів наводиться рекомендована література:

Як методичне забезпечення використовується авторський навчальний посібник «Фізіологічні основи адаптації до м'язової діяльності» (2017, 68 с.), електронна версія лекцій, тексти завдань, тестів, таблиці та інше.

Рекомендована література: Базова

1. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – К.: Олимп. лит., 2017. – 656 с.
2. Физиология адаптационных процессов. – М.: Наука, 1986. – 635 с.
3. Хочачка П., Сомеро Дж. Биохимическая адаптация. – М.: Мир, 1988. – 568 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учебник [для тренеров]: В 2-х книгах. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015 – 680 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учебник [для тренеров]: В 2-х книгах. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с.
6. Филимонов В. И. Руководство по общей и клинической физиологии. – М.: Мед. информационное агентство, 2002. – 958 с.
7. Гамонг В. Ф. Физиология людини: Підручник. – Львів: БаК, 2002. – 784 с.
8. Земцова І. І. Спортивна фізіологія. – К.: Олимп. лит., 2019. – 208 с.

9. Плахтій П. Д., Безкопильний О. О., Маврчук В. М. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту. Тести і завдання для самостійної підготовки: Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2011. – 176 с.

Допоміжна

1. Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности. Учебник. – К.: Олимп. лит., 1997. – 459 с.

2. Плиска О. І. Фізіологія людини і тварин: Підручник. – К.: Парламентське вид-во, 2007. – 464 с.

3. Фізіологія спорту: навч. посіб. / А. І. Босенко, Н. А. Орлик, М. С. Топчій. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. – 68 с

4. Дудель Й., Рюэгг Й., Шмидт Р. Физиология человека: 3 т. / Под ред. Шмидта Р. и Тевса Г. – М.: Мир, 1996. – 323 с.

5. Физиология человека: Задачи и упражнения / Учеб. пособ. под ред. Ю. И. Савченкова. – Ростов-на-Дону: Феникс; Красноярск: Издательские проекты, 2007. – 160 с.

6. Казаков В. Н., Леах В. А., Тарапата Н. И. Физиология в задачах: учебное пособие. – 1996. – 411 с.

7. Михалевич Р. Ф. Анатомія та фізіологія з основами патології в запитаннях і відповідях. – К.: Здоров'я, 2001. – 176 с.

Студентам також пропонується виконати індивідуальне творче завдання, яке оцінюється балами, у вигляді мультимедійної презентації або в будь-якій іншій формі на тему: «Вплив фізичного навантаження різної тривалості та інтенсивності (певного виду спорту) на організм людини та відповідна реакція на постійну дію цього подразника (механізми термінової і довготривалої адаптації)».

Головні висновки. Удосконалення змісту дисципліни «Фізіологічні основи адаптації до м'язової діяльності» для магістрів спеціальностей 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт факультету фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, використання технологій дистанційного навчання й можливостей системи управління навчання Moodle та вдосконалених складників освітнього процесу сприяли розвитку в майбутніх фахівців з фізичного виховання креативного мислення, прагнення до самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення, формування всебічно розвиненої особистості, яка може творчо використовувати нові методи, форми, технології навчання і застосувати свої знання на практиці.

Перспективи використання результатів дослідження. Результати дослідження можуть бути використані для впровадження дисципліни «Фізіологічні основи адаптації до м'язової діяльності» в навчальні плани інших ЗВО та для написання підручника.

Література

1. 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 / А. О. Жиденко // 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 3К (97) 18. – С. 206–210.

2. Кальницький Е. А. Концепція постіндустріального суспільства Деніела Белла як підґрунтя формування концепцій інформаційного суспільства / Е. А. Кальницький // Вісник Національної юридичної академії України імені Ярослава Мудрого. Сер.: Філософія, філософія права, політологія, соціологія. – 2013. – № 5. – С. 137–142.

3. Ревенко Т. В. Сутність та основні складники освітнього процесу у закладах вищої освіти України / Т. В. Ревенко // Теорія та практика державного управління. – 2018. – Вип. 3. – С. 44–53.

4. Савонова О. В. Методичні аспекти підготовчого етапу створення електронних навчальних курсів з дисциплін природничо-наукового циклу підготовки студентів факультету фізичного виховання / О. В. Савонова, А. О. Жиденко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2017. – №147. – С. 345–348.

References

1. Zhydenko, A. O. (2018) Udoskonalennya navchal'noyi prohramy z dystsypliny "Metodolohiya zberezheniya ta zmitsnennya zdorov'ya" dlya mahistriv spetsial'nosti 014.11 Serednya osvita (Fizychna kul'tura) ta 017 Fizychna kul'tura i sport. Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Dragomanova: 15 "Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury / Fizychna kul'tura i sport", 3K (97) 18, 206–210.

2. Kal'nitskiy, Ye. A. (2013) Kontseptsiya postindustrial'nogo obshchestva Deniyel Bell kak osnova formirovaniya kontseptsiy informatsionnogo obshchestva. Vestnik Natsional'noy yuridicheskoy akademii Ukrainy imeni Yaroslava Mudrogo: Filosofiya, filosofiya prava, politologiya, sotsiologiya, 5, 137–142.

3. Revenko, T. V. (2018) Sutnist' ta osnovni skladnyky osvit'noho protsesu u zakladakh vyshchoyi osvity Ukrainy. Teoriya ta praktyka derzhavnoho upravlinnya, 3, 44–53.

4. Savonova, O. V., & Zhydenko, A. O. (2017) Metodichni aspekty pidhotovchoho etapu stvorenniya elektronnykh navchal'nykh kursiv z dystsyplin pryrodnycho-naukovoho tsykladu pidhotovky studentiv fakul'tetu fizychnoho vykhovannya. Visnyk Chernihiv's'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka: Pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannya ta sport, 147, 345–348.