

П'ятий рівень структури здоров'я формують окремі показники всіх складових здоров'я. Так, для серцево-судинної системи як складової це: частота серцевих скорочень, систолічний артеріальний тиск, діастолічний артеріальний тиск, хвилинний обсяг серця та ін. Значення показників фізичного здоров'я одержують за допомогою клініко-діагностичних і лабораторних методів або шляхом розрахунків. Показники психічного та соціального статусів визначають методами натурного та лабораторного спостереження, тестування, опитування, анкетування тощо.

Висновки. Спираючись на сучасну парадигму здоров'я та системно-логічний узагальнений аналіз наукової літератури, можна констатувати, що здоров'я є цілісною багатовимірною динамічною системою певної структури. Здоров'я нації показує рівень якості життя, який визначається за багатьма параметрами: матеріальними, соціальними, психоемоційними, розвитком фізичної культури та спорту. Інформаційний простір статусів здоров'я є цілісною системою, в якій реалізується системно-ієрархічний гомеостаз взаємодії фізичного, психічного і соціального статусів здоров'я на різних ієрархічних рівнях.

Перспективи подальших досліджень передбачають роботу щодо конкретизації складових інформаційного простору проблеми здоров'я.

1. Апанасенко ГЛ., Попова ЛА. Индивидуальное здоровье: теория и практика. Введение в теорию индивидуального здоровья», Киев: Медкнига, 2011. 107 с.

2. Гороховатська ОЯ. Інформаційні технології в біологічних дослідженнях. Стан проблеми. Наука та наукознавство. 2004. № 2. С. 74–79.

3. Громадське здоров'я: підруч. для студ. вищих мед. навч. закладів / ВФ. Москаленко, ОП. Гульчій, ТС. Грузева та ін. Вінниця: Нова книга, 2013. Вид. 3. 559 с.

4. Інформаційні технології в біології та медицині. Курс лекцій: навчальний посібник / ВІ. Гриценко, АБ. Котова, МІ. Вовк та ін. Київ: Наукова думка, 2007. 382 с.

5. Khrystova T. The rehabilitation of students health. Науковий часопис національного пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». 2015. Вип. 3 К2 (57) 15. С. 147–150.

6. Olsen KM., Dahl S. Health differences between European countries. Social Science & Medicine. 2007. Vol. 64, № 4. P. 1665-1678.

ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧО-ПРИКЛАДНОЇ СИСТЕМИ «NORDIC WALKING» У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Чопик Роман, Слесарчук Анна

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Дрогобич

Вступ. Урядовими програмами розвитку туризму в Україні до 2026 року та у відповідності з іншими законодавчими актами і нормативно-правовими документами в нашій країні проводиться цілеспрямована діяльність з розвитку внутрішнього і міжнародного туризму [5, 7]. Значне місце у ряді актуальних практично-прикладних і наукових напрямів діяльності посідають проблеми масового розвитку оздоровчо-спортивних видів туризму в різних регіонах України. Одним із шляхів популяризації спортивного туризму серед студентської молоді є впровадження у освітній процес з фізичного виховання закладів вищої освіти (ЗВО) відповідного змістового модуля для формування спеціальних компетенцій прикладного спрямування. Особливо актуальним є впровадження елементів спортивного туризму у ЗВО Західної України з огляду на те, що Українські Карпати відносяться до найперспективніших туристських та рекреаційно-оздоровчих регіонів державного значення.

Змістове наповнення модуля із спортивного туризму повинні складати як традиційні так і нетрадиційні засоби. Одним із нетрадиційних засобів рекомендуємо використання оздоровчо-прикладної системи Nordic Walking або скандинавської (нордичної) ходьби. Саме доступність, велике прикладне значення та залучення значної кількості м'язів людини, що працюють у

межах аеробного режиму енергозабезпечення, обумовлюють зростаючу популярність скандинавської ходьби та роблять її одним із найперспективніших видів рухової активності.

Проблемі використання скандинавської ходьби у оздоровчо-руховій активності різних груп населення приділяли увагу чимало науковців. Розроблено наукові підходи щодо програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні школярів [2, 3, 6]. Особливостям застосування нордичної ходьби у фізичному вихованні студентів також присвячено ряд наукових досліджень. Зокрема обґрунтовано методику розвитку рухової активності студенток ЗВО спортивної спрямованості засобами скандинавської ходьби [4], закладено науково-методичні основи застосування скандинавської ходьби у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп [1].

Проте окремі прикладні аспекти застосування скандинавської ходьби у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти не були предметом наукового пошуку, що і обумовило актуальність нашого дослідження.

Мета роботи полягає в розробці та обґрунтуванні програми впровадження у освітній процес з фізичного виховання закладів вищої освіти оздоровчо-прикладної системи «Nordic Walking» як складової змістового модуля «Спортивний туризм».

Методи дослідження: теоретичні методи дослідження – аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, порівняння, систематизація та узагальнення інформації.

Результати дослідження та їх обговорення. Нами розроблено програму впровадження у освітній процес з фізичного виховання ЗВО оздоровчо-прикладної системи «Nordic Walking» як складової змістового модуля «Спортивний туризм». Авторську програму розроблено на основі базової навчальної програми з фізичного виховання. Передбачається, що виконання вимог авторської програми сприятиме формуванню у студентів як загальних так і спеціальних компетенцій, у тому числі і прикладних навичок, необхідних для успішної туристично-рекреаційної діяльності.

Для засвоєння змісту навчального матеріалу програмою передбачено використання традиційних і нетрадиційних засобів, методів та форм занять з фізичного виховання. Одним із нетрадиційних засобів, що передбачені нашою програмою, є використання оздоровчо-прикладної системи «Nordic Walking». Застосування зазначеної системи у нашій програмі здійснюється, насамперед, для вирішення прикладних завдань – забезпечення сприятливих умов для різних видів пересувань.

Програмою передбачене поетапне засвоєння техніки ходьби: від класичного «Nordic Walking» до техніки «Nordic Trekking» та «Nordic Jogging». Засвоєння студентами базової техніки «Nordic Walking» дозволяє перейти до опанування техніки пересувань у складніших умовах.

Другий етап технічної підготовки передбачає засвоєння техніки «Nordic Trekking», яка дозволяє пересування в ускладнених умовах: з рюкзаком та пересіченою місцевістю. Програма передбачає детальне розучування техніки руху рівниною, вгору, згори і боком.

Поза тим, під час занять палиці «Nordic Walking» використовуються для вирішення завдань загальної та спеціальної фізичної підготовки. Окрім того, у поході їх можна використовувати і для проведення ігрових та гігієнічних занять.

Враховуючи специфіку змісту модуля «Спортивний туризм», порядок проходження видів практичного розділу програми планувався, насамперед, з урахуванням умов сезонів року. Водночас, головним, у встановленні послідовності проходження навчального матеріалу є педагогічні закономірності процесу фізичного виховання.

Передбачаємо, що реалізація програми дозволить створити в студентів теоретико-практичну готовність до вирішення завдань, поставлених у Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Зокрема дозволить формувати та реалізовувати бажання використовувати організовану рухову активність в повсякденній діяльності, впроваджувати концепцію сімейного активного дозвілля у туристичній діяльності.

Висновки. Таким чином, нами розроблено та обґрунтовано ключові складові програми

впровадження у освітній процес з фізичного виховання закладів вищої освіти оздоровчо-прикладної системи «Nordic Walking» як складової змістового модуля «Спортивний туризм». Перспективи подальших досліджень вбачаємо у перевірці авторської програми застосування оздоровчо-прикладної системи «Nordic Walking» у фізичному вихованні студентської молоді.

1. Алєшина ЕИ. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно-методические основы / ЕИ. Алєшина, АЛ. Подосєнков, СЕ. Шивринская // *Фундаментальные исследования*. 2014. № 9-8. С. 1732-1736.

2. Валинуров РР. Программа физического воспитания учащихся VI–IX классов, основанная на одном из видов спорта (скандинавская ходьба) // *Международный научно-исследовательский журнал*. 2013. № 11 (18). С. 12-13.

3. Лопуга В Ф. Нордическая ходьба как средство сбережения здоровья учащихся специальной медицинской группы // *Среднее профессиональное образование*. – 2015. № 2. С. 60-62.

4. Касарда ОЗ. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі занять скандинавською ходьбою : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)»/. Луцьк, 2016. 20 с.

5. Куриш В. Нетрадиційні засоби фізичної культури у профільному навчанні із спортивного туризму – актуальність впровадження / В. Куриш, Р. Чопик, Я. Смульський // *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*. Львів: ЛДУФК, 2008. С. 119-124.

6. Сاینчук ОМ. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2015. 23 с.

7. Стратегія розвитку туризму та курортів на період до 2026 року [Електронний ресурс]. 2017. Режим доступу до ресурсу: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249826501>.

ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГІЙ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Шкарупа Микола

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Вступ. У сучасній соціокультурній ситуації, яка характеризується істотними структурними змінами, що відбулися в області засобів масової інформації та комунікації, розширенням міжнародних культурних і політичних контактів все більшого значення набувають технологічно нові види і форми масової комунікації між людьми. Перехід до інформаційного суспільства пов'язаний не тільки з модернізацією в економіці, науці, політиці, праві і культурі, а, в першу чергу зі зміною форм комунікації соціальних груп, конкретної людини і суспільства. Значення масової комунікації як складової частини культури людини, яка формує життєві цінності і ідеали, переконання і уявлення, важко переоцінити. Сучасне суспільство стає «суспільством інтернет-комунікацій», в якому соціокультурний, економічний, інформаційний, освітній простір об'єднується «навколо» головного свого елемента - Інтернету, і супроводжується поширенням принципово нових художньо-творчих практик; змінами в системі функцій таких традиційних інститутів культури, як бібліотеки, картинні галереї, музеї, середні і спеціальні освітні установи, вищі навчальні заклади; доступністю сучасного інформаційно-культурного середовища широкому колу населення, в тому числі і дітям з інвалідністю, що визначає якісно інші умови життєдіяльності; зміною і насиченням інформаційного поля, що оточує сучасну людину, змінами в її духовній суті. У процесі