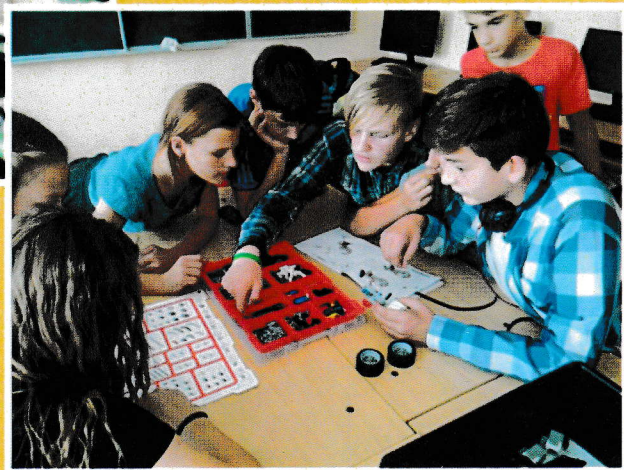
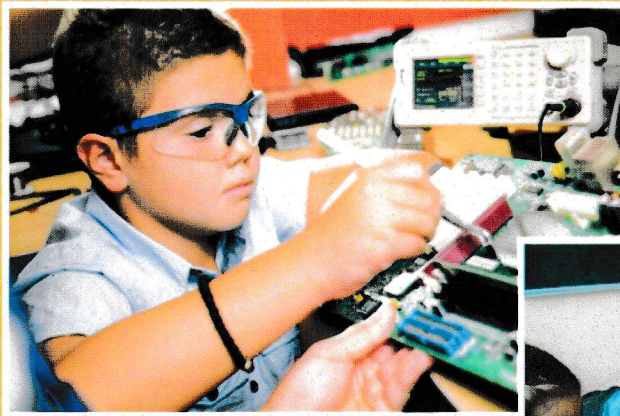


ДО 100 -річчя з дня народження
В.О. Сухомлинського



ПОШУК МОЛОДИХ



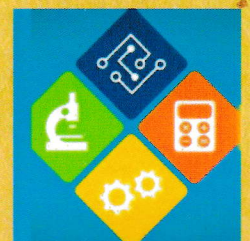
STEM-ОСВІТА ЯК НАПРЯМ
МОДЕРНІЗАЦІЇ МЕТОДИК НАВЧАННЯ
ПРИРОДНИЧО-МАТЕМАТИЧНИХ
ДИСЦИПЛІН У СЕРЕДНІХ І ВИЩИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

(26-27 квітня 2018 року, м. Херсон)



ХЕРСОН 2018



об'єктивних можливостей – матеріальних умов родини, рівня навчальної підготовки, стану здоров'я, тощо. Виявлення мотивів вибору професії дозволяє встановити, що саме спонукало людину обрати даний вид праці і наскільки чіткі, аргументовані мотиви вибору. Це у свою чергу дає можливість з'ясувати спрямованість особистості на цінності.

4. Експериментальне досліджування типу напрямку професій виявило, що досліджувані найменш всього обирають напрямки «людина-природа» та «людина-художній образ» (по 2 вибори), на середньому рівні по виборі учнів напрямки «людина-техніка» (7 виборів) та «людина-знак» (6 виборів). Хлопці обирають ці напрямки значно частіше, ніж дівчата. Найбільшу схильність досліджувані виявили до професій, які пов'язані із спілкуванням та з обслуговуванням людей. Встановлено, що провідним мотивом обрання професії є одержання матеріальної винагороди, суспільна значущість професії та вплив близьких. На нашу думку сучасні старшокласники при обранні майбутньої професії значно частіше орієнтуються на одержання матеріальної, ніж духовної та моральної винагороди. Сучасна молодь бажає матеріальної незалежності, самостійності, а також і отримання емоційного задоволення. Це збігається з їх думкою про те, що буде давати їм обрана ними професія (гроші та задоволення від діяльності – 100%, широке коло спілкування, почуття стабільності у завтрашньому дні). Однак, у своєму виборі професії тільки 7,1% досліджуваних зробила це цілком усвідомлено, самостійно, зважуючи всі «за та проти», більшість – 92,9% зробили свій вибір на основі порад батьків та друзів, прикладів оточуючого середовища. Серед професійно значущих якостей майбутньої професії учні відзначили: комунікабельність, упертість, відповідальність, креативність, оптимізм, високий рівень загального інтелекту. Всі старшокласники відповіли, що необхідні якості для оволодіння професією в них є, і вони упевнені в тому, що вони досягнуть високих результатів у своїй діяльності.

Література:

1. Ахметжанова Г.В. Формування мотивації школярів до майбутньої професії / Г.В. Ахметжанова. – К.: Тополя, 2012. – 263 с.
2. Задорожна Н.М. Професійна орієнтація школярів / Н.М. Задорожна. – К.: Сопілка, 2014. – 281 с.
3. Кон І. С. Психологія старшокласника / І. С. Кон. – М.: Ексмо, 2012. – 231 с.
4. Павлюченко О.М. Формування мотивації до вибору професії / О.М. Павлюченко. – К.: Освіта, 2014. – 284 с.
5. Практикум з психодіагностики / За ред. Л.Ф.Бурлачука – К.: КНУ імені Тараса Шевченка, 2012. – 432 с.

ЗАНЯТТЯ З КРОСФІТУ ЯК ПРОФІЛАКТИКА ГІПОДИНАМІЇ

Резанов С. В., Яцкова О. І., Спринь О.Б.

Херсонської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №13

Актуальність. На сьогодні проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей є одним з головних завдань нашого суспільства. Останнім часом на теренах нашої країни спостерігається значне і невпинне погіршення стану здоров'я населення, в тому числі і дітей.

Програма соціально-економічного розвитку України повинна базуватися на новій парадигмі здоров'я, збагаченій фундаментальними дослідженнями у галузі біології та фізіології здоров'я; на встановленні причинно-спадкових залежностей між звичною руховою активністю і здоров'ям та і з урахуванням психологічних особливостей особистості людини, що бажає бути здоровою і спроможною за рахунок самоорганізації зберегти та підтримати здоров'я протягом свого активного соціального життя.

Незліченні блага, які несе з собою науково-технічний прогрес, пов'язані із зменшенням загального об'єму фізичної роботи, що веде до недостатньої рухової активності населення і виникнення гіподинамії, яка повинна компенсуватися систематичними заняттями фізичними вправами[1].

Рухова активність є природною біологічною потребою людини, ступінь задоволення якої багато в чому визначає подальший структурний і функціональний розвиток його організму. Оптимальна, правильно організована в дитинстві рухова активність створює

передумови для нормальної життєдіяльності організму дорослої людини, довголітнього творчого життя. Вона виконує роль своєрідного регулятора зростання і розвитку молодого організму, є необхідною умовою для становлення і вдосконалення людини як біологічної істоти й соціального суб'єкта[2,3].

Достатня рухова активність, фізичні вправи, основні навички гігієни та здоровий спосіб життя являються ефективним засобом профілактики захворювання, зміцнення здоров'я і гармонійного розвитку особистості, повинні увійти в повсякденне життя кожного із нас. Однією з сучасних форм подолання недостатньої рухової активності є брендowana методика фітнесу кросфіт. Тренування кросфіту просувають і як філософію фізичних вправ, і як змагальний вид спорту, тому метою було вивчення кросфіту як комплексу фізичних вправ і застосування їх у профілактиці гіподинамії. Згідно меті поставлені такі завдання дослідження:

1. Опрацювати літературні джерела з проблематикою вивчення фізичних вправ як один з методів профілактики гіподинамії.
2. Підібрати методики вивчення фізичної працездатності у школярів.
3. Підібрати фізичні вправи для нарощування м'язів, як один з методів профілактики гіподинамії.

Для визначення впливу занять з кросфіту на профілактику гіподинамії у школярів 13-16 років нами було проведено тест до тренувань і після за методикою «Крауса-Вебера», який складається з 6 вправ. Дослідження проводились з вересня 2014 року по грудень 2017 року на базі Херсонської загальноосвітньої школи №13.

Прикладом комплексу тестів для визначення "мінімальної сили" є тест "Крауса - Вебера", який складається з 6 вправ:

1. Для визначення сили м'язів живота і розгинателів кульшового суглоба використовується вправа "сід з положення лежачи на спині, руки за головою". В тому випадку, якщо учень не може піднятися, він одержує 0 балів, якщо виконує вправу частково за допомогою викладача - 5 балів, при правильному самостійному виконанні - 10 балів.

2. Для визначення сили м'язів живота використовується вправа "сід з положення лежачи на спині з зігнутими колінами". Підрахунок балів робиться так як і при виконанні першої вправи.

3. Для визначення сили м'язів-згибачів кульшового суглоба і м'язів живота застосовується вправа "піднімання ніг з положення лежачи на спині". Учень, що тестується повинен підняти ноги на висоту 10 дюймів (25,4 см) над підлогою і як можна довше утримати їх в цьому положенні. За кожен секунду присуджується один бал. Максимальна кількість: 10 балів.

4. Для визначення сили м'язів спини використовується вправа "піднімання тулуба з положення лежачи на животі". Той, що тестується лягає на живіт на спеціальну подушку, руки кладе за голову. Партнер фіксує його ноги, після чого він піднімає тулуб і утримує його в цьому положенні протягом 10 с. Підрахунок балів провидиться так як в попередній вправі.

5. Вихідне положення наступної вправи - "піднімання ніг в положенні лежачи на животі". Партнер фіксує верхню частину його тулуба, після чого випробуваний піднімає прями ноги над підлогою і утримує їх в цьому положенні протягом 10 с. Підрахунок балів провидиться також, як у вправі 3.

6. Остання вправа - нахил тулуба - виконується з метою визначення рівня розвитку гнучкості. Той, що тестується повинен торкнутися кінчиками пальців підлоги - в цьому випадку вправа вважається виконана й оцінюється у 10 балів. Якщо ж він не дотягується до підлоги, то результат дорівнює 0.

Підраховується загальна кількість балів. Краус вважає, що особи, які не в змозі виконати ці мінімальні вимоги, не можуть вважатися в достатньому ступені фізично розвиненими[4].

В результаті досліджень дійшли до таких висновків:

1. На підставі матеріалів наукових джерел відомо, що фізіологічне здоров'я - це стан організму, при якому інтегральні показники основних фізіологічних систем лежать в межах фізіологічної норми, фізичні вправи є одним з основних методів не тільки профілактики гіподинамії, а й підтримки здоров'я в цілому.

2. Кросфіт (з англ. CrossFit) — брендвана методика фітнесу, створена Грегом Гласманом. Є зареєстрованою торговою маркою організації CrossFit, Inc., яку заснували Грег Гласман та Лорен Дженай у 2000 році. Тренування кросфіту просувають і як філософію фізичних вправ, і як змагальний вид спорту; до них входять елементи високоінтенсивного інтервального тренування, важкої атлетики, пліометрики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту, зарядки, стронгмену та інші вправи. Варіантів кросфіту безліч особливо популярним є атлетичний кросфіт. На сьогоднішній день заняття з кросфіту зі школярами – це один з методів профілактики гіподинамії.

3. Для визначення впливу занять з кросфіту на профілактику гіподинамії у школярів 13-16 років нами було проведено тест до тренувань і після за методикою «Крауса-Вебера», який за отриманими даними свідчить, що вправи за методиками кросфіту дали позитивний результат у підвищенні рухової активності та профілактиці гіподинамії.

Література:

1. Вілмор Дж. Фізіологія спорту / Дж.Вілмор, Дж.Костілл. – К.: Олімпійська література, 2003. – 572 с.
2. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч.посібник / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімп. література, 2011 – 224 с.
3. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою та спортом / Ю.В.Суббота. - К.: КНЕУ, 2007. – 164 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I.– Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2010. – 272 с.

ГІСТОЛОГІЧНА БУДОВА СЕЛЕЗІНКИ ЗА УМОВ ДІЇ НІКОТИНОВОЇ КИСЛОТИ

Чепель І.І.¹, Самойленко Ю.С.², Гасюк О.М.

¹ Херсонський академічний ліцей імені О.В. Мішукова;

² Херсонський державний університет

Актуальність дослідження. Серед препаратів з широким спектром дії увагу дослідників привертає нікотинова кислота – біологічно активна форма вітаміну В3, яка самостійно та за участю своїх біологічно активних похідних, може впливати на шляхи обміну речовин тісно пов'язаних із процесами життєздатності клітин та їх загибелі [1].

Лімфоїдна тканина селезінки відіграє важливу роль у функціонуванні нейроімунноендокринної надсистеми. Наявність у селезінці 25% усієї лімфоїдної тканини та 30% всіх ретикулоендотеліальних клітин організму, 25% Т-лімфоцитів і 60% В-лімфоцитів, макрофагів підтверджує її роль як важливого імунокомпетентного органу. Клітини селезінки активно продукують імуноглобуліни, опсоніни, інші біологічно активні речовини, які мають велике значення для забезпечення імунної відповіді, стимулюючи фагоцитарну та метаболічну активність лейкоцитів і макрофагів [3].

Метою даного дослідження було дослідження впливу нікотинової кислоти на гістологічну будову селезінки.

Відповідно до мети визначено завдання дослідження: 1. Визначити ваговий індекс селезінки у досліджуваних мишей в умовах дії нікотинової кислоти; 2. Дослідити цитоморфологічну будову селезінки мишей в умовах дії нікотинової кислоти.

Дослідження проводилось на білих мишах лінії BALB, віком 3-4 місяці, вагою 26 – 38 г. Усі маніпуляції із тваринами проводились у відповідності із положеннями Конвенції Ради Європи про охорону хребетних тварин, що використовуються в експериментах та в інших наукових цілях, від 18.03.1986 р., Директиви ЄС №609 від 24.11.1986 р., Наказу МОЗ України №66 від 13.02.2006 р. та Закону України «Про захист тварин від жорстокого поводження» від 21.02.2006, № 3447-IV.

Усі тварини були поділені на дві групи по 5 особин в кожній: експериментальна група