

Література:

1. Варзацька Л. Інтерактивні методи навчання: лінгводидактичні засади / Л. Варзацька // Дивослово. – 2017. – №2. – С.519-521.
2. Коваленко О. Концептуальні зміни у викладанні іноземних мов у контексті трансформації іншомовної освіти / О. Коваленко // Іноземні мови в навчальних закладах. – Педагогічна преса, 2018. – №11. – С.18-24.
3. Кошманова Т. Кейс-метод в педагогічній освіті США / Т. Кошманова // Шлях освіти. – 2016. – №1. – С.22-24.

УДК 796.323

О. С. Мельник

С. В. Овчарук

ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ТА ЇЇ ВИДИ

Розкрито суть поняття «фізична працездатність». Виявлено групу факторів, які негативно впливають на працездатність і здоров'я людини. Представлені засоби зменшення впливу негативних факторів на фізичну працездатність.

Ключові слова: *фізична працездатність, сила, загартування, здоровий спосіб життя.*

The essence of the concept of "physical capacity" is revealed. A group of factors was found that negatively impacts on the ability to work and human health. The means of reducing the influence of negative factors on physical capacity are presented.

Key words: *physical capacity, strength, hardening, healthy lifestyle.*

«Фізична працездатність» – це термін яким визначають здатність людини до прояву максимального фізичного зусилля у динамічній, статичній чи

змішаній роботі. Фізична працездатність пропорційна загальній кількості роботи, яку людина може виконувати з великою інтенсивністю протягом тривалого часу. Мускульна робота кожної людини лімітується постачанням кисню до м'язів які виконують навантаження, загальна працездатність від кардіо-респіраторної продуктивності. Для одержання кількісної величини фізичної працездатності проводять комплексне тестування. Це аеробна продуктивність, нервово-психічний стан, витривалість м'язів. Рівень як загальної так і спеціальної працездатності різний і може відрізнитись у одного і того ж спортсмена. При визначенні фізичної працездатності спортсмена можна робити висновки щодо його готовності організму займатися спортом, судити про його стан тренуваності і готовності до змагання. Оскільки специфічна реакція на фізичні навантаження залежить від особливостей функціонування фізіологічних систем людини. Тобто треба встановити оптимальне співвідношення між виконанням фізичного навантаження і його ефективністю. Фізична працездатність є невід'ємною складовою здоров'я і характеризується рядом об'єктивних факторів. До них належать:

- психічний стан;
- витривалість м'язів;
- стан опорно-рухового апарату;
- нейроендокринна регуляція;
- будова тіла людини;
- нейром'язова координація;
- потужність і ефективність механізмів енергопродукції аеробним і анаеробним шляхом.

Кожного дня у повсякденному житті і професійній діяльності людина використовує невелику частину фізичної працездатності. На високому рівні вона проявляється в спорті, в небезпечних умовах тощо. Фізична працездатність поділяється на загальну і спеціальну. Остання залежить від спортивної спеціалізації. У різних людей фізична працездатність різна. Вона залежить від спадковості та зовнішніх умов: рівня або характеру фізичної

активності, професії, виду спорту та інше. Висновки про загальну працездатність можна зробити на підставі певних компонентів, які допомагають зробити комплексну оцінку, а саме:

- вимірювання м'язової сили;
- антропометрія;
- максимуму аеробної потужності.

Для визначення фізичної працездатності використовують прилади, а саме: велоергометр, тредміл (доріжка, що пересувається), тредбан (барабан, що обертається), різноманітні сходи для степ-ергометрії, ергометри човникового типу та ін. На кожному з них можна моделювати навантаження різного характеру та потужності. При тестуванні фізичної працездатності використовуються також такі навантаження: східчасте зростання навантаження без періоду відпочинку; безперервне чи майже безперервне зростання навантаження до певного рівня з подальшим рівномірним навантаженням на цьому рівні; одномоментне рівномірне безперервне навантаження. Для визначення кількісної оцінки фізичної працездатності використовують одиниці роботи: кілограмометр (кгм), вати (Вт), джоулі (Дж), ньютони (Н). $1 \text{ Вт} = 6,12 \text{ кгм/хв}$. Кількісна оцінка фізичної працездатності необхідна: для того щоб дати оцінку функціональних резервів організму при організації фізичного виховання населення, у індивідуальному спорті та спорті високих досягнень; при плануванні і прогнозуванні навчально-тренувальних навантажень спортсменів; при визначенні ступеню індивідуальності у лікарсько-трудовій експертизі; для диференціальної діагностики окремих захворювань, визначення вірогідності розвитку серцево-судинних, в першу чергу виявлення до клінічних форм коронарної недостатності, прогнозування протікання захворювань.

Також треба зазначити фактори, які негативно впливають на стан здоров'я людини та її працездатність. Це:

- не раціональне і не збалансоване харчування, яке може призвести до порушень функціонування організму;
- гіподинамія різних видів;

- нераціонально дозовані фізичні навантаження, оскільки лише оптимальне фізичне навантаження дає позитивний ефект;
- порушення режиму відпочинку і праці;
- психічне перенапруження;
- наявність шкідливих звичок;
- відсутність загартування.

Однією з форм адаптації до дії несприятливих факторів є загартування. Воно буває різним: загартування повітрям, водою та сонцем. Основні принципи загартування:

1. Поступовість загартування, оскільки без цього можна лише нашкодити організму;
2. Систематичність та правильне дозування;
3. Самоконтроль – це один із найважливіших принципів.

Отже, можна зробити такі висновки, що фізична працездатність має вагомий вплив на життя кожної людини. Оскільки вона визначає здатність людини до прояву максимального фізичного зусилля як у певному виді спорту так і в повсякденному житті. Це термін яким визначають здатність людини до прояву максимального фізичного зусилля в динамічній, статичній чи змішаній роботі. Фізична працездатність пропорційна загальній кількості роботи, яку людина може виконувати з великою інтенсивністю і протягом тривалого часу.

Література:

1. Євгенєва Л.Я. Спортивна фізіологія: навч. посіб. ./ Л.Я. Євгенєва, І. І. Земцова, В.П. Бринзак - К. : НУФВСУ 2002. - с. 35
2. Коритко З. Вплив фізичних навантажень на фізичний стан, працездатність і здоров'я. Засоби відновлення і загартування / З. Коритко. [Електронний ресурс] Режим доступу: http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/kaf_anatom_fizioloh/fiziol_rukhovo_i_aktivnosti/lek/4.pdf

3. Шаповалова В.А. Спортивна медицина і фізична реабілітація: навчальний посібник / В.А. Шаповалова., В.М. Коршак, В.М. Халтагарова – К. : Медицина 2008. - с. 32

УДК 371.134

О.Д. Остафійчук

COLLABORATIVE LEARNING

Collaborative learning (CL) can be defined as a set of teaching and learning strategies promoting student collaboration in small groups (two to five students) in order to optimise their own and each other's learning. Earlier studies have identified several problems that teachers encounter when applying CL in the classroom. There are two problems affecting CL effectiveness: organisation of collaborative activities, and assessment of learning.

Firstly, teachers face challenges while structuring collaborative activities such as monitoring students' on-task behaviour, managing group-work time, providing relevant materials, assigning individual roles, and establishing teamwork patterns of behaviour.

Scientists state that analysed material about preparation of collaborative activities of teachers in various contexts revealed insufficient attention of teachers to organising collaborative work such as determining group norms and facilitating activities. Furthermore, research demonstrated that a large number of primary teachers often place students in groups and let them work together without preparing students to perform collaborative activities productively.

Secondly, teachers frequently find it difficult to assess students' performance and achievements as they implement CL in classrooms at all levels of education. Teachers reported that the criteria or rules for assessment lacked transparency and concreteness. Furthermore, the lack of assessment tools to measure collaborative