

Для не підготовлених бігунів безперервний біг є все-таки значним навантаженням на системи кровообігу і дихання. Зважаючи на це, таким бігунам рекомендують перемінний біг з інтервалами під час бігу і ходьби.

Ю.Н.Фурман вважає, що методи інтервального і повторного бігу мають великий вплив на аеробні процеси. Інтервальный біг – це біг з інтенсивністю 70-80% МСК тривалістю 3-7хв., що чергується з відпочинком, тривалість якого необмежена. Це біг з швидким прискоренням на початку кожної пробіжки, з майже максимальним споживанням кисню і підтриманням його на цьому рівні аж до закінчення бігу.

У практиці оздоровчого бігу застосовується декілька модифікацій інтервального бігу. Так, одна модель нагадує методику Ю.Ф.Фурмана, описану вище, відмінність полягає лише в тому, що інтервали відпочинку обмежені. Інтервали відпочинку дорівнюють інтервалові бігу. Пробіжки повторюються три-чотири рази. Це значно підвищує аеробну продуктивність організму. Інша методика називається циркулярною, оскільки вона, за висновком її розробника – професора Х.Рейнделя, значно поліпшує кровообіг міокарда. Це біг упродовж 30-90 сек. Зі швидкістю 70-80% МСК з таким ж періодами відпочинку. Всього 5-6 пробіжок.

Оздоровчий ефект бігу полягає в покращенні не тільки аеробного, а й анаеробного обміну, що досягається при використанні методу інтервального спринту. Суть його полягає в зменшенні інтервалів бігу і відпочинку до 10 сек. при максимальній швидкості всього 4-6 пробіжок. Споживання кисню в кінці кожної пробіжки досягає МСК.

Отже, тривалий монотонний біг має антистресову дію – тренує і зміцнює всі системи організму. Знання і використання методики оздоровчого бігу, дозування навантаження, контроль і самоконтроль – це запорука високої ефективності оздоровчого бігу.

Список використаних джерел

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика. Підручник для студентів вищих навчальних закладів України.. Житомир : Видавництво ЖДУ ім.Франка. 2013.
2. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев : Олимпийская література, 2017. 656 с.
3. Гонін О.В. Легка атлетика. Навчальний посібник. Київ : Вид. ОВС, 2010. 395 с.
4. Ясенен П. ЧСС, Лактат и тренировки на выносливость. Пер. с англ. Мурманск : «Тулома», 2006. 160 с.

Неля Чорна

д.е.н., доцент

Тернопільський національний економічний університет

ІННОВАЦІЙНІ ПРОЦЕСИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ: ВИМОГА ЧАСУ ТА ОБ'ЄКТИВНА НЕОБХІДНІСТЬ

Глобалізаційні процеси в світі, розвиток інформаційного суспільства, входження України в європейський освітній простір мають значний вплив на вищу школу. Усі навчальні заклади повинні відповідати вимогам часу, а саме готувати конкурентоспроможних випускників. Це особливо актуально в умовах реалізації Закону України «Про вищу освіту», європейських освітньо-наукових програм «Європа 2020», «Горизонт 2020».

Вища освіта – це рівень освіти, який здобувається особою у вищому навчальному закладі в результаті послідовного, системного та цілеспрямованого процесу засвоєння змісту навчання, який ґрунтується на повній загальній середній освіті й завершується здобуттям певної кваліфікації за підсумками державної атестації [1].

Варто зазначити, що в новому Законі України «Про вищу освіту» ключовою є інноваційна складова діяльності вищих навчальних закладів. Імплементация даного закону сприятиме інтеграції України до єдиного освітнього простору, без якого неможливо

порушувати питання про визнання у світі українських дипломів, продовження навчання студентів у закордонних університетах.

Інновації в освіті – це процес створення, запровадження та поширення нових ідей, засобів, педагогічних та управлінських технологій, у результаті яких підвищуються показники досягнень структурних компонентів освіти, відбувається перехід системи до якісно нового стану.

Основним завданням інноваційної діяльності вищих навчальних закладів є отримання знань шляхом проведення наукових-дослідних розробок та їх комерціалізації, підготовки фахівців інноваційного типу та забезпечення високого рівня розвитку країни. Підвищення якості підготовки студентів можуть бути вирішені при активному впровадженні та функціонуванні у вишах сучасних інформаційних і телекомунікаційних технологій. Інноваційні зміни у вищій школі повинні базуватися на традиційній вітчизняній системі освіти з метою збереження її позитивних здобутків.

До важливих завдань забезпечення інноваційної спрямованості розвитку освітньої сфери належать:

- масштабна комп'ютеризація й активізація науково-технічної та інноваційної діяльності вищих навчальних закладів, створення інноваційних структур в їх системі;
- реформування системи освіти з урахуванням вимог європейських стандартів і збереження культурних та інтелектуальних національних традицій;
- підвищення результативності вузівського сектору наукових досліджень і розробок з метою посилення його ролі у забезпеченні інноваційного розвитку національної економіки;
- забезпечення розширеного відтворення знань на основі інтеграції ВНЗ, академічних та галузевих установ шляхом підвищення рівня фондоозброєності державного сектору наукових досліджень і розробок;
- концентрації ресурсів на пріоритетних напрямках розвитку науки і техніки та інноваційної діяльності;
- стимулювання навчання впродовж усього життя, виховання культури інноваційного мислення [2].

Кожна держава повинна бути зацікавлена в належному розвитку освіти, в тому числі і вищої, адже людський потенціал - це стратегічний інвестиційний ресурс. Розвиток постіндустріального суспільства висуває нові вимоги до системи освіти, змушуючи її модернізувати. Інноваційний вищий навчальний заклад потребує нових підходів як в управлінні, так і в організації навчально-виховного процесу. При цьому ключовою ціллю вищу виступають знання. Модернізація системи вищої освіти передбачає перенесення акценту з процесу навчання на його результати, зміну ролі викладача, особистісний підхід до студента.

Для впровадження інновацій в освітній процес потрібні фінансові, кадрові, матеріальні, організаційні ресурси. Перетворення провідних університетів країни в інноваційно-дослідні комплекси є найважливішою складовою стратегії інноваційного розвитку України. Вищі навчальні заклади повинні займати головне місце в інноваційній інфраструктурі, виконуючи функції навчального центру, інноваційного центру, консалтингу, трансферу технологій.

Найкращі університети світу вже багато років є науково-виробничими комплексами, де викладачі витрачають більше половини свого робочого часу на науково-дослідну роботу. У розвинутих країнах більша частина науково-дослідних розробок виконується саме у вищій школі (55 % у Японії, 60 % у США та Німеччині, понад 90 % у Франції та Великій Британії). Внаслідок цього вища школа як заклад, що насамперед обслуговує потреби виробництва, набуває практичного характеру.

Ключовим моментом у реалізації інноваційного навчання є принципова зміна функцій викладача, який перестає бути транслятором знань, жорстким організатором змісту і спрямованості навчальної діяльності студентів. Для організації інноваційного навчання оптимальним здається спосіб проектування і організації освітнього процесу, при якому: основний акцент робиться на організацію активних видів пізнавальної діяльності того, кого

навчають; викладач виступає в ролі педагога-менеджера і режисера навчання; студент виступає як суб'єкт діяльності разом з викладачем, а його особистий розвиток виступає як одна з головних освітніх цілей [3].

Важливою передумовою інноваційного розвитку вищої школи є суб'єктивний чинник - готовність професорсько-викладацького складу генерувати та впроваджувати нововведення. На нашу думку, кожен викладач повинен, в першу чергу, любити свою роботу, постійно вдосконалювати свій професійний рівень та майстерність. На рисунку 1 показано ефективність засвоєння навчальної інформації. Тому сучасні викладачі повинні використовувати не тільки традиційні методи, а впроваджувати концептуальні зміни в систему освіти (компетентнісний підхід, партнерство в пізнанні та діяльності).



Рис. 1. Ефективність засвоєння навчальної інформації (піраміда пізнання за Дж. Мартіном).

Важливою складовою педагогічної майстерності є інформаційна культура викладача, тобто вміння ефективно опрацьовувати інформаційні ресурси, знаходити необхідну інформацію, осмислювати і передавати її користувачам. Нововведеннями в технологіях проведення навчання стають мультимедійні презентації, вебінари, веб-квести, організаційно-діяльнісні ігри, тренінги, колективні творчі проекти, інтерактивні методи групової роботи. Як результат - студенти набагато краще засвоюють матеріал, стають професіоналами своєї справи.

Вища освіта має бути фактором підвищення конкурентоспроможності вітчизняної економіки. Основним викликом для вищої школи є необхідність забезпечення підготовки кваліфікованих спеціалістів відповідно до вимог ринку праці, перетворення економічної моделі на "економіку, що базується на знаннях".

Для реалізації діалогу ринку освіти і ринку праці важливо розуміти, що успішність працевлаштування випускників вищих навчальних закладів визначається ефективністю організації навчально-виховного процесу, його спрямованістю на практичні технології, які важливі на ринку праці, а також успішністю та якістю знань студентів, їхнім особистісно-професійним потенціалом, здатним до реалізації в умовах жорсткої конкуренції [4].

Однією з основних тенденцій розвитку інноваційних процесів є поширення інновацій у сфері виховання студентів. Радикальні зміни у вітчизняній системі освіти неможливі без виховних інновацій, які торкаються як загальної стратегії навчально-виховного процесу, так і

його організації, стосунків між студентами та викладачами. В першу чергу демонструвати зразки моральної поведінки у своїй професійній та громадській діяльності повинні самі викладачі. Тільки в такий спосіб вищі навчальні заклади стануть взірцевим прикладом для студентів, майбутніх абітурієнтів, суспільства в цілому.

На жаль, в Україні існують певні перешкоди, які стримують впровадження інноваційних процесів у вищій школі:

- недостатнє фінансування вищої освіти;
- незадовільний стан матеріальної бази вищих навчальних закладів;
- низький рівень заробітної плати професорсько-викладацького складу;
- зниження престижу професії викладача;
- високий рівень безробіття та трудова міграція за кордон;
- низький рівень соціально-економічного розвитку країни.

Основними завданнями для нашої країни в системі вищої освіти є запровадження широкомасштабної довгострокової стратегії модернізації всієї освіти; удосконалення якості освіти, яка відповідає міжнародним стандартам та потребам ринкової економіки.

Таким чином, одним із ключових завдань модернізації вищої освіти є забезпечення її якості, побудова ефективної освітньої системи вищих навчальних закладів з дієвою економікою та управлінням, яка відповідає як запитам сучасного життя, потребам розвитку країни, суспільства, а також інтересам особистості. Саме інноваційні процеси здатні усунути ті прояви кризи, які сьогодні загрожують українській системі вищої освіти, і підняти соціальний престиж вищої школи, науково-педагогічної роботи і статусу студента.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19>.
2. Інновації у вищій освіті: проблеми, досвід, перспективи : монографія / за ред. П. Ю. Сауха. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2011. 444 с.
3. Козак Л. В. Дослідження інноваційних моделей навчання у вищій школі. Освітологічний дискурс. 2014. №1(5). С. 95 – 107.
4. Никітіна І. В. Взаємодія ринку освіти і ринку праці як стратегічна складова науково-технологічної сфери національної безпеки України: гендерний аспект. Актуальні проблеми економіки. 2009. № 9 (99). С. 180 – 189.

Галина Юркевич

канд. псих. наук, доцент

Чортківський навчально-науковий інститут

підприємництва і бізнесу

Тернопільський національний економічний університет

ФОРМУВАННЯ ДУХОВНОГО СВІТУ ОСОБИСТОСТІ-УПРАВЛІНЦЯ

Руйнування звичних ціннісно-нормативних систем, розчарування в цінностях гуманізму, сумніви в раціональному устрої світу – все це призвело до кризи ідентичності сучасної людини – менеджера. Посилення динамізму суспільного розвитку, прагнення до індивідуальної свободи, активний спосіб життя змінили місце людини в світі, її уявлення про себе і навколишню дійсність. Відчуття «втраченої» людини стає домінуючим в сприйнятті нею сучасного світу. Сучасний спосіб життя формує певну «легковажність буття», спостерігається розрив з існуючими етнічними традиціями, вірніше, їх забуття. І в результаті маємо тенденцію «кризи» моральності. З одного боку, духовна криза – глобальне явище, яке пов'язують з превалюючим характером цивілізаційного розвитку людства. Сучасне постіндустріальне суспільство, орієнтоване в максимальному споживанні матеріальних благ і перетворення навколишнього світу для більш повного їх задоволення, породило особливий