

До медико-біологічних засобів відносять: адекватне поповнення дефіциту рідини та електролітів; повноцінне й збалансоване харчування; раціональний режим праці та відпочинку; застосування фармакологічних препаратів (які не вважаються допінгом), вітамінів та біологічно активних речовин, використання природних і переформованих фізичних чинників.

Висновки. Таким чином, медико-біологічні засоби відновлення є важливою складовою системи комплексної підготовки та реабілітації спортсменів і значною мірою обумовлюють досягнення високих і стабільних спортивних результатів. Доведені бальнеологічних методів відновлення в поєднанні з масажем. Проведено розподіл використаних засобів відновлення за ступенем їх ефективності.

Список використаних джерел:

1. Гусак В. В. Лікувальна фізична культура. Комплекси вправ : навч.-метод. посібник / В. В. Гусак, О. Д. Гауряк. – Чернівці: ЧНУ ім. Ю.Федьковича, 2012. – 276 с.
2. Лисенко О. М. Фізіологічна реактивність та особливості мобілізації функціональних можливостей висококваліфікованих спортсменів / О. М. Лисенко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2003. – № 1. – С. 81–86.
3. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. Є. Прокопчук. – К.: Медицина, 2008. – 246 с.
4. Стасюк О. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення / О. М. Стасюк, Б. М. Кіндзер. – Л.: ЛДУФК, 2012.
5. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте / О. М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 204 с.
6. Степашко М. В. Массаж і лікувальна фізкультура в медицині / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – Київ: «Медицина», 2010. – 351 с.
7. Ячнюк І. О. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: підручник / І. О. Ячнюк, О. О. Воробйов, Л. В. Романів. – Чернівці: Книги ХХІ, 2009. – 432 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ

Безпалій Ю. В.

Комунальний заклад «Білгород-Дністровський педагогічний коледж»

Постановка проблеми. Серед глобальних проблем сучасності, що виникли в результаті технократичного підходу до світу – природи, суспільства, людини – й поставили під загрозу саме існування людства, виділяється «проблема збереження людини як біосоціальної структури» (В. С. Стьопін). Орієнтація студентів педагогічного коледжу на здоровий спосіб життя містить у собі можливість часткового вирішення

цієї проблеми. Ідея орієнтації людини на здоровий спосіб життя є не просто відображенням провідних тенденцій мінливого світу, але й стимулює пошук способів вирішення глобальних проблем сучасності.

Проблема формування здорового способу життя (ЗСЖ) майбутнього вчителя, його орієнтації на виховання здоров'я учнів – далеко не нова проблема, вирішення якої, як показує аналіз наукової літератури і досліджень, тематично пов'язаних з нашим, здійснюється на філософсько-соціологічному (П. А. Виноградов, О. А. Мильнтейн, В. А. Пономарчук, В. І. Столярів, Л. В. Філіппова та ін.), на медико-біологічному (Н. М. Амосов, І. В. Брехман, А. В. Карасьов, В. П. Петленко, Ю. П. Лісіцин, А. Д. Степанов, Р. В. Царегородцев та ін.), на психолого-педагогічному (Р. М. Баевский, В. К. Бальсевич, М. Я. Віленський, В. К. Вовків, П. І. Ключик і ін.) рівнях [1, с. 235-238].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати значення формування здорового способу життя студентів педагогічного коледжу.

Виклад основного матеріалу. Стан здоров'я людини відображає вплив на нього комплексу факторів навколишнього середовища, в тому числі умов виховання, навчання, трудової діяльності, способу життя і визначає його якість життя, можливості самореалізації, соціальну активність. Відповідальне ставлення до свого здоров'я передбачає не тільки ставлення до неї як до цінності, але і як до особливої культури харчування, систему рухових дій, культуру моральних міжособистісних стосунків, естетичної культури і т. п. В даний час одним з основних факторів збереження здоров'я, збільшення тривалості життя, профілактики різних захворювань виступає здоровий спосіб життя – оптимальна організація поведінки людини в повсякденному житті, яка дозволяє їй максимально використовуючи власні духовні та фізичні якості, досягати фізичного, душевного і соціального благополуччя.

З цієї точки зору інтерес становить виділення В. К. Волковим складових здоров'я людини, однією з яких є вільний взаємодія людини з умовами зовнішнього середовища. В. К. Волков в результаті осмислення визначення поняття «здоров'я», даного Р. М. Баєвским: «Здоров'я – здатність людини адаптуватися до мінливих умов зовнішнього середовища, взаємодіючи з ним вільно на підставі своєї біологічної, психологічної та соціальної сутності», – виділивши три складові здоров'я: 1) здатність адаптуватися, 2) свободу реагування і 3) сутність людини, – приходять до висновку, що здоров'я є сутнісною властивістю людини зберігати високу життєздатність і свободу в мінливих умовах середовища і бути вільним. «Здоров'я, – пише В. К. Волков, – це здатність жити вільно».

Отже, якщо здоров'я – це здатність жити вільно, те, що ж означає свобода в аспекті формування та ведення здорового способу життя? Це

позитивне значення свободи, або свобода для (Е. Фромм), вибір на користь якої є активна, діяльна життя, яка з'єднує людину з світом і людьми як вільного і незалежного індивіда. Позитивна свобода як зазначав Е. Фромм, «означає повну реалізацію здібностей індивіда, дає можливість жити активно і спонтанно» [2, с. 224]. Здійснення позитивної свободи неможливо без ведення здорового способу життя, завдяки якому і через який майбутній вчитель стає здатним до реалізації своїх потенціалів і здібностей.

Здатність жити вільно, на думку В. К. Волкова, залежить від резервів організму, набору пристосувальних форм поведінки й адекватного сприйняття. Ґрунтуючись на цьому положенні, вчений робить висновок, що людина народжується в кращому випадку без хвороб, але завжди без здоров'я – з одного боку; здоров'я повинно формуватися в процесі життя – з іншого. З урахуванням цього і виникає необхідність переходу від охорони здоров'я до його формування і виховання [2, с. 245].

Вивчення проблеми здорового способу життя студентської молоді обумовлено специфікою цієї соціально-професійної, соціально-демографічної групи, особливості її формування, її потенціалом для розвитку соціуму. Здоровий спосіб життя визначає можливості реалізації майбутніх фахівців, здатність до створення сім'ї і народження дітей, до професійної, суспільно-політичної та творчої діяльності. В період навчання у педагогічному коледжі студенти відчують вплив цілого комплексу чинників, які надають негативний вплив на стан їх здоров'я, це і стресові ситуації, пов'язані з успішністю, труднощі з матеріальною забезпеченістю, часті порушення режиму, відпочинку та харчування, значна гіподинамія. Внаслідок чого стан здоров'я студентської молоді викликає ряд побоювань у педагогів коледжу.

Питання збереження здоров'я студентів педагогічного коледжу-майбутніх вчителів набувають особливої гостроти в умовах соціально-демографічної кризи, так як значення набувають завдання, пов'язані з усуненням негативних тенденцій у молодіжному середовищі, таких як зростання різного роду соціальних девіацій, куріння, алкоголізм, наркоманія, злочинність. Допомога у вирішенні цих завдань може надати створення програми, спрямованої на зміцнення здоров'я студентів і формування у них мотивації до здорового способу життя, яка може розглядатися як частина загальної системи навчально-виховної роботи у коледжі. З метою вивчення особливостей формування у студентської молоді установок на ведення здорового способу життя нами було проведено аналіз заходів, здійснюваних в педагогічному коледжі і спрямованих на збереження, підтримку і

пропаганду ЗСЖ, а також було проведено соціологічне опитування серед студентів для з'ясування прийомів і способів, що використовуються ними для підтримки свого здоров'я [3, с. 24].

Таким чином, можна зробити висновок, що в студентському середовищі відбувається популяризація здорового способу життя. Свідченням тому є те, що студенти коледжу стежать за своїм харчуванням, відмовляються від шкідливих звичок, таких як куріння і алкоголь, що, безсумнівно, позитивно відбивається на їх самопочутті та здоров'ї. Адже саме спорт і фізична активність є профілактикою хвороб людини і впливає на здоров'я людини. Зараз вже доведено, що величезне значення мають заняття регулярними фізичними вправами, які служать для зміцнення здоров'я, попередження захворювань, підвищення стійкості організму.

Виходячи з особливостей здорового способу життя, потенціалу загальних гуманітарних і соціально-економічних дисциплін, вікових особливостей студентів нами були виявлені основні компоненти даного особистісного утворення: когнітивний, мотиваційно-смісловий, емоційний, діяльнісний.

Когнітивний компонент передбачає засвоєння особистістю системи знань, що лежать в основі здорового способу життя. Без досвіду отримання достовірних, науково обґрунтованих знань про здоровий спосіб життя неможливо ставлення до здорового способу життя як професійної цінності. Даний компонент передбачає фіксацію у свідомості студента результату оволодіння ним знанням про «здоровий спосіб життя». Вміст компонентів здорового способу життя розкривається через відповідні ідеї.

Ідея цінності здоров'я визначається як гармонійне поєднання фізичного, духовного і соціального благополуччя і розкривається через категорії «фізичні якості», «статура», «здоров'я» і «норма».

Ідея ведення здорового способу життя – це індивідуальна система поведінки студента, спрямована на досягнення повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя, що базується на категоріях: «уклад життя», «режим праці і відпочинку», «культура міжособистісного спілкування», «профілактика шкідливих звичок».

Ідея людини як відповідального суб'єкта розкривається через категорію «відповідальність». Для студента з високим рівнем розвитку особистості характерне не тільки бажання пізнати себе, але і вміння змінити себе, мікросередовище, в якій він знаходиться.

Мотиваційно-смісловий компонент передбачає усвідомлення ролі і місця природничо-наукового знання в контексті визначення ставлення до здорового способу життя як професійної цінності; пошук,

усвідомлення і прийняття студентом особистісного і суспільного змісту цінності «здоровий спосіб життя».

Емоційний компонент полягає в особливому, емоційно забарвленому ставленні до здорового способу життя. Цей компонент пов'язаний, головним чином, з особливостями емоційного сприйняття знань про здоровий спосіб життя.

Діяльнісний компонент передбачає зв'язок конкретного суб'єкта відносин зі здоровим способом життя, іншими людьми. Даний зв'язок реалізується за допомогою активної свідомої діяльності [4, с. 170-172].

Висновки. Під час визначення цінності «здоровий спосіб життя» студент усвідомлює себе сполучною ланкою між здоров'ям і способом життя. Ведення здорового способу життя дозволяє усвідомити необхідність даного стилю життя для розвитку і збереження особистого і громадського здоров'я. З веденням здорового способу життя тісно пов'язане визнання цінності здоров'я, яке сприймається як головна і основна задача нашої країни і всього людства; визнання людини як відповідального суб'єкта.

Таким чином, здоровий спосіб життя розглядається нами як цінність, що виявляється в стосунках «людина – спосіб життя» і розкривається за допомогою таких ідей: ідея цінності здоров'я, ідея ведення здорового способу життя, ідея людини як відповідального суб'єкта. А саме фізична культура і спорт у своєму розпорядженні має необмежені виховні можливості по орієнтації студентів на здоровий спосіб життя. У фізкультурно-спортивну діяльність, яка характеризується високою емоційністю, духом змагальності, жорсткою регламентацією поведінки, насиченістю міжособистісних контактів, установками на взаємодопомогу та партнерство, різноманітністю позитивних мотивів і вкладений потужний соціально-психологічний потенціал.

Список використаних джерел:

1. Лисенко Ю. Н. Здоровий спосіб життя – фактор підвищення ефективності професійної діяльності / Ю. М. Лисенко // Вісник економіки, права та соціології. – 2012. – № 4. – С. 235–238.
2. Волков В. М. До проблеми передумов розвитку рухових здібностей / В. М. Волков // Теорія і практика фізичної культури – 1993. – № 5-6. – С. 224–245.
3. Іванова С. Ю. Формування потреби студентів вузу в здоровому способі життя: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / С. Ю. Іванова. – Кемерово: Кемеровський держ. ун-т, 2008. – С. 24–25.
4. Антікова В. А., Єфімов А. О. Виховання у студентів інтересу до занять з фізичної культури / В. А. Антікова, А. О. Єфімов // Роль ФК у здоровому способі життя: матер. і наук.-практ. конф. – Львів, 1992. – С. 170–172.
5. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т. Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №2. – С. 4–5.