

## ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗМІСТУ ТЕМИ "НАУКОВО-ОБГРУНТОВАНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОСНОВА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я" ДЛЯ КОНТИНГЕНТУ СТУДЕНТІВ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ (ОСВІТНЬО-КВАЛІФІКАЦІЙНИЙ РІВЕНЬ – БАКАЛАВР)

ГОЛЕЙЧУК ВІРА

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Виховання фізично здорової, духовно багатой і національно свідомой людини – пріоритетне завдання кожної держави. Формування у молоді навичок здорового способу життя, відповідальності за свій фізичний стан є визначальним фактором добробуту країни. У проєкті Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті особлива увага приділена розгортанню наукових досліджень та нових практичних розробок із проблем стану здоров'я. Держава сприяє розвитку валеологічної освіти, медико-санітарного просвітництва, фізичної культури і спорту.

Для того, щоб розробити і впровадити в навчальну програму з валеології методику та рекомендації, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я людини, слід приділити особливу увагу дослідженню основних причин погіршення стану здоров'я.

Останні роки на Україні спостерігається підвищений рівень вірусних захворювань. Усередині невеликих колективів створюються сприятливі умови для передачі і подальшого поширення вірусних інфекцій. Багато учнівської молоді, перебуваючи в навчальних закладах, спортивних секціях знаходяться як на стадії хвороби, так і на стадії одужання. Спільним для цих стадій є загальна ослабленість організму, понижений рівень імунітету, швидке настання втоми. Допомогти організму не піддаватися хвороботворним чинникам легше долати хвороби, скоротити їх тривалість має сама людина. Значною мірою це залежить від стану її імунної системи і фізичного здоров'я (10%), способу життя (20%) й харчування (25%) [2, 17].

На початку 80-х років XX століття у Північній Америці (Канада, США) почалися дослідження, метою яких було встановити, як впливає культура харчування на здоров'я нації. Особлива увага приділялася вивченню оптимального харчування при різних хворобах, особливо тих, які носять масовий, епідеміологічний характер. До них належать інфекційні, зокрема, вірусні хвороби. З'ясувалося, що правильне харчування полегшує процес протікання хвороби і зменшує її тривалість [3, 1].

Навчальна програма загальноосвітнього курсу для студентів всіх спеціальностей педагогічних ВЗО (освітньо-кваліфікаційний рівень-бакалавр) значне місце відводить вивченню теми "Науково-обгрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я" – 10 год., з них – 6 год. на лабораторні і 2 год. на практичні заняття [1,44]. На цих заняттях студенти мають ознайомитися з елементами раціонального харчування, доцільністю режиму харчування, поняттями про екологічно-чисті продукти, медико-біологічними вимогами до якості та

безпеки продуктів [1,45]. Доцільно доповнити цей курс вивченням особливостей харчування в період підвищеного рівня простудно-інфекційних захворювань.

Відомо, що не вся корисна їжа є смачною, а найкращий результат можна отримати тільки тоді, коли людина, дбаючи про своє здоров'я, споживаючи корисну їжу, буде отримувати від цього задоволення. Тобто, необхідно не тільки визначити, які продукти містять потрібні речовини, відповідні різним фізичним станам людини, легко засвоюються організмом і поширені або доступні в Україні, а також навчити учнівську молодь самостійно добирати відповідний харчовий раціон, який має містити достатню кількість вітамінів і мінералів.

Для зміцнення імунної системи людини, в період підвищеного рівня простудно-інфекційних захворювань, а також для полегшення процесу протікання цих хворіб [ 5, 209] наша їжа обов'язково повинна містити достатню кількість вітамінів і мінералів, найважливішими з яких, є (табл.1):

Таблиця 1

*Вітаміни і мінерали, необхідні в період підвищеного рівня простудно-вірусних захворювань*

Вітаміни	Мінерали
Beta-carotene, b-complex, B-1, B-2	Zn, Cr, Fe, Cu, K, Se, Ca, F, Mg
B-6, B-12, C, F, фолієва кислота, інулін, інозитол, ніацин	

На основі аналізу літературних джерел, за даними П.А.Балча, Дж.Ф.Балча, М.Песмана [3, 4, 5] були відібрані ті продукти харчування, які поширені в Україні містять перелічені вітаміни і мінерали(табл.2):

Таблиця 2

*Продукти харчування, що містять необхідні в період підвищеного рівня простудно-вірусних захворювань речовини і поширені в Україні*

Фрукти	Овочі	Горіхи	Насіння і злаки
Абрикос	Брюссельська& Цвітна капуста	Мигдаль	Ячмінь
Яблуко	Морква	Арахіс	Овес
Полуниця	Червоний & зелений перець	Горіх Волоський	Просо
Персик	Кукурудза		Рис (нешліфований)
Ожина	Цибуля		Пшениця (проростана)
Смородина	Часник		Соняшник
Журавлина	Зелений горох		
Лимон	Кріп & петрушка		
Апельсин	Авокадо		
Грейпфрут	Помідори		
Чорниця	Кольрабі		
Чорнослив	Брокколи		

Вдале поєднання різноманітних продуктів харчування має важливе значення для процесу травлення, асиміляції і утилізації поживних речовин [4,5]. Оптимальна харчова дієта повинна містити до 50% овочів. Поєднання овочів з стравами, приготованими з різних злаків, молочними продуктами, рибними стравами, стравами з грибів (маються на увазі гриби, вирощені в культурних умовах: шампіньйони, гливи) фруктами і горіхами дає збалансовану дієту (табл.3).

*Раціональне поєднання харчових продуктів*

Квасоля	Рисова, пшенична, вівсяна крупи
Зелений горошок	
Біб	Горіхи
Кукурудза	Насіння кунжута

Велике значення мають харчові добавки - спеції, які містять велику кількість ефірних олій, фітонциди, флавоноїди та дубильні речовини (табл.4):

Таблиця 4

*Харчові добавки, що містять необхідні в період підвищеного рівня простудно-вірусних захворювань речовини і поширені в Україні*

Базилік	Кмин
Кунжут	Розмарин
Імбир	Шалфей
Хрін	Насіння евкаліпту
Майоран	Насіння соняшника

**ВИСНОВКИ**

Проект Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті передбачає сприяння держави у наукових дослідженнях і формуванні у студентської молоді навичок здорового способу життя шляхом здійснення ефективної валеологічної освіти, що особливо актуально для студентів фізкультурних навчальних закладів, оскільки вони мають додаткове навантаження при занятті спортом.

У період підвищеного рівня простудно-інфекційних захворювань наша їжа обов'язково повинна містити достатню кількість вітамінів, особливо групи В і мінерали, зокрема, Se і Mg.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Основи валеології. Навчальна програма загальноосвітнього курсу для студентів всіх спеціальностей педагогічних ВНЗ (освітньо-кваліфікаційний рівень-бакалавр) /Програму підготували: С.Страшко, Л.Животовська, М.Гриньова та ін. //Інформаційний вісник. Вища школа.-2001.-№6.-С.43-48
2. Основы валеологии. Книга первая/под общ. ред. В.П.Петленко.-К.-1994 - 434 с.
3. Balch P.A., Balch J.F. Prescription for dietary wellness. Prescription books for health. PAB Publishing, Inc.Sprengfield 1992-318 p.
4. Balch J.F., Balch P.A., Prescription for nutritional healing. Avery publishing group. Garden city park, New York 1997-600 p.
5. Pesman M. Peoples health advisor 2000. Rodale press. Emmaus. Pennsylvania. 2000-290 p.

**PECULIARITIES OF THEM'S CONTENTS FORMATION " SCIENTIFIC-GROUNDED WAY OF LIFE AS S BASIS OF PHYSICAL HEALTH " FOR STUDENTS OF HIGHT EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS OF PHYSICAL EDUCATIVE-SPORT PROFILE (EDUCATION – QUALIFING LEVEL-BACHELOR)**

VIRA HOLEYCHUK

*L'viv State Institute of Physical Culture*

The questof nowishment peculiarities in the period of encreased level of infectious diseases in being analised in the article as a supplement tothe theme "Scientific-grounded

way of life as a basis of physical health". Analyzing now the products which include vitamins necessary for exact period as well as minerals and spread on the territory of Ukraine has been carried out on a literature basis. Special attention is being paid to presence of group B vitamins and Se and Mg minerals in the ration.

## ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ЛЕОНІД ЄВСЄЄВ

*Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського*

Сучасна система підготовки педагогічних кадрів вимагає вибирати такі методи і засоби навчання, які були б орієнтовані на розвиток творчих здібностей студентів, індивідуалізацію навчального процесу, формування навичок самостійного оволодіння і застосування знань. Школі потрібні педагоги-майстри [1, 2, 4]. За нашими спостереженнями, багато викладачів у роботі зі студентами факультету фізичного виховання основний акцент роблять на освіченості, засвоєнні змісту спортивно-педагогічних дисциплін. Це цілком справедливо і обгрунтовано, тому що для вироблення педагогічного світогляду вимагається свідоме, глибоке і різнобічне засвоєння знань, які стають основою поглядів учителя. Але обмежувати навчально-виховний процес формуванням освіченості як показника професіоналізму фахівця явно недоцільно. Ми вважаємо, що викладання спортивно-педагогічних дисциплін повинно передбачати формування педагогічної майстерності студентів. Низький рівень сформованості її є нерідко причиною ускладнень і помилок, особливо у педагогів-початківців.

Форми організації поведінки вчителя є одним з елементів педагогічної майстерності. Без володіння способами дії в навчально-виховному процесі не відбудеться вчитель. Педагогічна техніка включає дві групи умінь: уміння управляти собою і уміння взаємодіяти в процесі вирішення педагогічних завдань. Перша група умінь – володіння своїм тілом, емоційними станами, технікою мовлення. Друга – дидактичні, організаторські уміння, володіння технікою контактної взаємодії тощо. Засобами педагогічної техніки є мова і невербальні засоби спілкування [3,5,6].

Аналіз вузівської практики свідчить про те, що саме педагогічна техніка залишається недостатньо розвинута у випускників факультету фізичного виховання. Низький рівень сформованості цих умінь є нерідко причиною ускладнень і помилок, особливо у педагогів-початківців. Студенти-практиканти розповідають, що вони відчувають страх перед проведенням уроку, не знають, як діяти під час уроку, що і як говорити учням, не можуть поєднати розповідь про фізичну вправу з показом. Всі ці недоліки заважають їм ефективно впливати на учнів.

Ми вважаємо, що сформувати у майбутніх педагогів педагогічну техніку можна лише у тому випадку, якщо створити умови, в яких студенти змогли перенести свої знання і досвід на розв'язання практичних завдань. Дану тезу підтверджують результати педагогічних експериментів, проведених нами.