

ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Світлана М'ЯЛУК

Національний університет фізичного виховання і спорту

Анотація. Представлено результати дослідження постави юних футболістів. Підкреслено актуальність проблеми порушень постави у сучасному юнацькому футболі. Досліджено зв'язок між рейтингом постави та ігровим амплуа, а також прояв швидко-силових якостей у академічній групі юних футболістів.

Ключові слова: постава, футболісти

НАРУШЕННЯ ОСАНКИ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТОВ

Светлана МЯЛУК

Национальный университет физического воспитания и спорта

Анотация. Представлено результати дослідження осанки юних футболістів. Підкреслена актуальність проблеми порушення осанки в сучасному юнацькому футболі. Досліджено залежність між порушеннями осанки та ігровим амплуа, а також проявом швидко-силових якостей у академічній групі футболістів.

Ключевые слова: осанка, футболісти

CARRIAGE DISORDERS AMONG YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Svitlana MYALUK

National University of Physical Education and sport

Abstract. In this article we present our research on carriage disorders among young football players. This research proves the actuality of this problem for young athletes. We underline the actuality of this problem in a modern junior football. We have researched the relation between carriage disorders and player's position on the field, as well as carriage disorders and speed-power among a group of junior football players.

ВАЛЕОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ У МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Ярослав ОСТАФІЙЧУК, Ганна ПРЕЗЛЯТА, Богдан МИЦКАН

Івано-Франківський державний медичний університет

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Постановка проблеми. Валеологічна освіта дає важливу інформацію, що відповідає за цілу низку актуальних питань сьогодення і головне на те, яким чином бути поведінка людини в умовах, що обумовлені станом довкілля, професійної діяльності й дозвілля.

Спрямування валеологічної освіти задається вихідним рівнем валеологічних знань і культури, яка на думку багатьох авторів є однією з головних компонентів сучасного стилю життя в цивілізованому світі і дає відповідь заради чого здійснюється валеологічна діяльність (світоглядні знання). Отже, валеологічна освіта – це інформаційний засіб валеологічної культури.

Аналіз останніх досліджень. Проблемі валеологічної освіти присвячена значна кількість наукових досліджень як в гуманітарному, так і природничому напрямках [2, 4, 5].

Найбільш дослідженим є загально екологічний аспект проблеми, якому присвячені роботи як вітчизняних, так і закордонних авторів [3, 6].

У публікаціях [6] стверджується, що дослідження валеологічної культури, яка базується на відповідних знаннях – це перш за все виявлення ціннісного компоненту в парадигмах і алгоритмах природоохоронної діяльності, реконструкція головних цінностей людського життя, які проявляються в результатах валеологічної діяльності особистості й суспільства.

Доведено [7], що сучасне суспільство має необхідний і достатній «набір» умов для забезпечення здорового (раціонального) способу життя об'єктивно спрямованого на оптимізацію життєдіяльності людини і популяції в цілому збереження здоров'я, відновлення фізичних, духовних і психічних сил, витрачених в процесі діяльності, створення умов для адекватних можливостей людини для трудової діяльності, надання засобів необхідних для життєдіяльності, формування культурних норм та ідеалів життя, попередження стресових ситуацій в суспільстві, забезпечення раціональним харчуванням й позитивного емоційного стану тощо).

Як бачимо, у вищенаведеній схемі зафіксовані не тільки елементи здорового способу життя, але й діяльність, спрямована на соціокультурне перетворення людини, фізичного і духовного стану. Проте, суть валеологізації життя індивіда і суспільства повністю знаходиться в площині переорієнтації медицини на валеологічні принципи функціонування.

Цього в значній мірі можна досягнути шляхом валеологічної корекції навчальних програм в медичних закладах освіти як з гуманітарних, так і професійно-орієнтованих дисциплін.

Мета роботи. Розробити валеологічний компонент навчання для студентів медичних коледжів та інтегрувати його зі змістом гуманітарних та професійно-орієнтованих дисциплін.

Методи дослідження. Для розв'язання поставленої мети застосовувалися такі методи, як аналіз, синтез, порівняння, моделювання та систематизація.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз навчальної програми з культурології засвідчив, що кінцевими цілями даної дисципліни є вміння студентів аналізувати особливості культурних епох, їхні духовні цінності, аналізувати тенденції культурного розвитку України в різні історичні часи та визначити основні форми і напрямки розвитку культури на перспективу. Проте, в кінцевих цілях не значиться нічого про формування валеологічної культури, як складової культури життя людини в XXI столітті, яка є важливою складовою переходу людства в цілому та українців зокрема на новому етапі цивілізації, де домінуючою є валеологічна діяльність в широкому розумінні (валеологічна культура виробництва, освіти, дозвілля тощо).

На нашу думку в числі кінцевих і конкретних цілей «Культурології» необхідно включити наступні положення:

- визначити стан, форми та способи валеологізації індивідуального та суспільного життя;
- аналізувати світові й українські цінності здорового способу життя (ціль);
- трактувати поняття «культура здоров'я»;
- аналізувати відношення до здоров'я.

Реалізація вище зазначених цілей можлива шляхом введення валеологічних компонентів:

- 1) проблеми здоров'я і здорового способу життя в контексті української культури (змістовий модуль «Предмет і методологія теорії та історії світової культури»);
- 2) Характеристика поняття «спосіб життя», як елементу культурологічного індивідууму (змістовий модуль «Предмет і методологія теорії та історії світової культури»);
- 3) Аналіз факторів, які впливають на відношення до здоров'я (змістовий модуль «Українська культура, як унікальне явище світової скарбниці людства»).

Щодо навчальної програми з анатомії та фізіології з патологією то конкретні цілі необхідно доповнити такими:

- аналізувати здоров'я людини в тісному взаємозв'язку з факторами (фізичними, хімічними, біологічними);
- визначати вплив стресових факторів на здоров'я людини;
- доводити вплив тілобудови (конституції, складу тіла) на здоров'я людини;
- аналізувати чинники, які призводять до передчасного старіння і довголіттю;
- визначати показники соматичного здоров'я;
- володіти методами валеометрії.

Досягнення вище зазначених цілей можна здійснити за допомогою в навчальну програму з анатомії та фізіології з патологією наступних складових:

- 1) Захисні ефекти адаптації до фізичних навантажень. Роль структурно-функціонального сліду адаптації в профілактиці серцево-судинних захворювань. (змістовий модуль «Механізми відновлення адаптаційних функцій»);
- 2) Вплив конституції та складу тіла на резистентність організму до патогенних факторів на організм людини (змістовий модуль «Кров»);
- 3) Вплив рухової активності на процеси старіння та тривалість життя (змістовий модуль «Процес руху»);
- 4) Вплив аеробних можливостей організму на соматичне здоров'я людини (змістовий модуль «Процес кровообігу та лімфообігу, його патології»);
- 5) Експрес-метод визначення рівня соматичного здоров'я за Г. Алаєвським (Змістовий модуль «Процес дихання та його патологія»).

Особливі можливості щодо формування валеологічного світогляду у студентів медиків має навчальна дисципліна «Загальна гігієна з основами екології». Вона в даному контексті кінцевими цілями повинні бути:

- характеризувати поняття «фізичне здоров'я»;
- визначати чинники фізичного (соматичного) здоров'я;
- аналізувати принципи раціонального харчування;

- характеризувати поняття «екологічна культура» (побутова, виробнича, рекреаційна);
- аналізувати вплив природних факторів на фізичне здоров'я і резистентність організму до впливу патогенних факторів.

Досягнення вище зазначених цілей вимагає доповнення навчальної програми із загальної гігієни з основами екології наступними темами:

- 1) Функціональні резерви організму – основа соматичного здоров'я людини (змістовий модуль «Гігієна дітей і підлітків»);
- 2) Факторна структура соматичного здоров'я людини (змістовий модуль «Гігієна дітей і підлітків»);
- 3) Харчування – головний чинник фізичного й розумового розвитку, здоров'я та довголіття (змістовий модуль «Гігієна харчування»);
- 4) Значення природних факторів в посиленні резистентності організму до патогенних впливів (змістовий модуль «Особиста гігієна»).

Суттєвої валеологізації потребує предмет «Фізичне виховання». Під час реалізації завдань фізичного виховання студентів важливими є такі кінцеві цілі:

- характеризувати вікові та статеві норми рухової активності;
- визначати критерії гармонійності фізичного розвитку організму людини;
- здійснювати оцінку й самооцінку стану соматичного здоров'я;
- характеризувати порогові фізичні навантаження, які є головною умовою формування структурно-функціонального сліду адаптації;
- визначати термінові й довготривалі адаптаційні реакції організму до фізичних навантажень.

Реалізація цих цілей вимагає поряд з практичною діяльністю, спрямованою на професіоналення функціональних резервів фізіологічних систем організму, також формування спеціальних знань на кожному практичному занятті.

Значні можливості щодо формування валеологічного компоненту професійної освіти студентів–медиків має викладання предмету «Анатомія та фізіологія з фізіологією». В числі кінцевих і конкретних цілей необхідно визначити наступні:

- розглядати організм людини як цілісну динамічну систему, яка зазнає постійних змін в процесі онтогенезу під впливом факторів довкілля;
- розглядати соматичне здоров'я людини як сукупність функціональних резервів фізіологічних систем, в тому числі регуляторних (ЦНС, гуморальна система);
- володіти методами валеометрії та визначати нижню і верхню фізіологічні границі соматичного здоров'я;
- аналізувати взаємозв'язок тілобудови і резистентності організму до впливу патогенних чинників;
- аналізувати особливості формування системного структурного сліду адаптації до фізичних навантажень в різних органах і тканинах.

Реалізація даних цілей є можливою через інкорпорацію в навчальну програму наступних тем: «Організм людини – цілісна біологічна система» (змістовий модуль «Анатомія та фізіологія як наука»); «Механізми формування системного структурно-функціонального сліду адаптації до фізичних навантажень» (змістові модулі «Процес адаптації до фізичних навантажень», «Анатомо-фізіологічні аспекти саморегуляції функцій організму»); «Валеометрія: засоби та методи» (змістові модулі «Процес кровообігу та валеометрія», «Процес дихання та його патологія»); «Конституція та імунно-

біологічні властивості організму» (змістовий модуль «Лімфатична система функціональна анатомія імунної системи»); «Фізіологічна регенерація – основний механізм формування системного структурного сліду адаптації» (змістовий модуль «Основи загальної патології та механізми відновлення порушених функцій»).

Одна з провідних ролей у валеологізації медичної освіти повинна належати реалізації навчальної програми «Основи реабілітації, фізіотерапії, лікувальної фізичної культури і масажу». З цією метою її необхідно доповнити наступними валеологічними цілями і змістом, а саме:

- аналізувати превентивні засоби та методи щодо впливу патогенетичних чинників;
- визначати вплив негативних чинників на організм людини в умовах різних видів трудової діяльності;
- розробляти програми професійної реабілітації (усунення кумулятивних змін організму під впливом факторів професійної діяльності);
- аналізувати механізми впливу природних факторів, масажу та лікувальної фізичної культури на фізіологічні функції організму.

Досягнення вище названих цілей можливе шляхом корекції програми наступними темами валеологічного спрямування: «Превентивна медицина» (Змістовий модуль «Основи практичної діяльності медсестри»); «Професійна діяльність та її вплив на організм людини», «Професійна реабілітація» (Змістовий модуль 5. Участь медичної сестри в реабілітації терапевтичних хворих»).

Висновок

Аналіз навчальних програм медичних закладів освіти другого рівня акредитованих засвідчив, що їх зміст мало відповідає вимогам щодо формування валеологічної компетентності майбутніх медичних фахівців.

Запропонована корекція змісту навчальних програм дозволить суттєво змінити як валеологічну свідомість і культуру, так і підвищити рівень професійної підготовки в напрямку превентивної медицини.

Література

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – К.: Здоров'я, 1998. – 24 с.
2. Блажей С. Понятіе «здоровий образ життя» и его место в медицинском познании // *Философские проблемы медицины и биологии.* – К.: Здоров'я, 1990. – 328 с.
3. Боков В.А., Сараев А.Д., Черванев И.Г. Концепция всеобщего экологического образования и воспитания // *Экологическое образование и его роль в обеспечении устойчивого развития Крыма: Материалы научной конференции.* – Симферополь 1996. – С. 8–15.
4. Мицкан Б.М. Здоровий спосіб життя в контексті ноосферного мислення: фактори, які впливають на ставлення до індивідуального здоров'я // *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура.* – 2004. – Вип.1. – С.5–13.
5. Остафійчук Я.Ф. Шляхи валеологізації медичної освіти // *Український медичний альманах.* – 2004. – № 1. – С. 48–51.
6. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
7. Сараев А.Д. Валеологическая культура – основа здорового образа жизни // *Вестник физиотерапии и курортологии.* – 2004. – № 2. – С. 11–14.

ВАЛЕОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ У МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Ярослав ОСТАФІЙЧУК, Ганна ПРЕЗЛЯТА, Богдан МИЦКАН

*Івано-Франківський державний медичний університет
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника*

Анотація. На підставі системного аналізу навчальних програм з гуманітарних та професійно-орієнтованих дисциплін медичних закладів освіти другого рівня акредитації проведена їх корекція до потреб формування у майбутніх медичних працівників валеологічної культури і професійної компетентності.

Ключові слова: навчальні програми, корекція, валеологічна освіта.

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ В МЕДИЦИНСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Ярослав ОСТАФІЙЧУК, Ганна ПРЕЗЛЯТА, Богдан МИЦКАН

*Івано-Франківський державний медичний університет
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника*

Аннотация. В результате системного анализа учебных программ по гуманитарным и профессионально-ориентированным дисциплинам медицинских колледжей осуществлена коррекция в соответствии с требованиями формирования у будущих медицинских работников валеологической культуры и профессиональной компетентности.

Ключевые слова: учебные программы, коррекция, валеологическое образование.

Abstract: As a result of systemic analysis of the educational programs from humanitarian and the medical school is professional – guided of disciplines their correction in conformity up to the demands of formation at the future medical workers valeology of culture and professional competence is carried out.

Key words: the educational programs, correction, valeology education.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РІВНЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗДОРОВИХ ДІТЕЙ ТА ДІТЕЙ З РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ

Ванда СТРЕЛКОВСЬКА

Академія Фізичного Виховання, Краків, Польща

Постановка проблеми. У багатьох країнах люди з розумовою відсталістю належать до однієї з найбільш чисельних груп серед осіб з обмеженими здібностями [1,4,7,8,]. Розумова відсталість являється суспільною проблемою