

канд. наук з фізвиховання і спорту, доцент кафедри біологічних основ фізичної культури і спорту Львівського державного інституту фізичної культури

### **НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЛДІФКУ ІЗ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ “ВАЛЕОЛОГІЯ”**

Однією з додаткових спеціалізацій, які обирають студенти спеціальності “фізичне виховання” у ЛДІФКУ є валеологія.

Як базовий курс для всіх студентів викладаються “основи валеології” в обсязі 54 години, з яких 18 лекційних, 18 семінарських і практичних, 18 годин надається на самостійну роботу студентів, яка полягає у написанні реферату на валеологічну тематику та оформленні паспорту здоров'я [1]. Заняття проводяться за темами:

- Поняття про здоров'я та його розвиток.
- Здоров'я і освіта. Суспільна діяльність у сфері культури здоров'я.
- Фактори негативного впливу на здоров'я та тривалість життя людини. Шляхи їх усунення.
- Хвороби та пошкодження, як наслідки порушень культури здоров'я.
- Показники здоров'я. Паспорт здоров'я.
- Оздоровчі фактори, природні й соціальні.
- Українські народні традиції оздоровлення, відродження традицій здорового способу життя.
- Рухова активність, загартовування і зміцнення здоров'я.

Системи оздоровлення людського організму (йога та інші). Очищення людини (духовне, фізичне).

Навчальний курс зі спеціалізації “валеологія” розроблений, виходячи з кредиту 162 години, з яких лекційних занять - 54 години, семінарських і практично-методичних - 48 годин, самостійної роботи студентів - 60 годин.

Поряд з темами, які розглядалися у минулі роки:

- шляхи оздоровлення людини (сутність здоров'я; складові здоров'я, здорового способу життя; основні природні системи оздоровлення);
- довілля і здоров'я;
- харчування і здоров'я;
- рухова активність і здоров'я;
- запобігання шкідливим звичкам;
- сімейне життя і здоров'я;
- системи психоемоційного оздоровлення;
- педагогічна валеологія як наука;
- валеологічна парадигма в педагогічній діяльності вчителя;
- валеологічні основи стратегії і тактики педагогічної майстерності вчителя;
- валеологічна освіта у дошкільному осередку;
- валеологічна освіта у молодших та середніх класах школи;
- валеологія в старших класах середньої школи, метод систематизації отриманих знань і умінь;
- школи здоров'я та індивідуального розвитку дітей, щогорічний навчальний курс зі спеціалізації “валеологія” доповнено темами:

- природні фактори оздоровлення;
- харчові добавки, продукти бджільництва, їх оздоровча дія;
- фізіотерапевтичні способи оздоровлення;
- розслаблення, розтягування, збільшення зросту, оздоровлення очей;
- гартування в сауні, лазні. Масаж “шіацу”;
- системи оздоровлення людського організму. Йога, ДСДФН Г. Цибізова, стретчинг;
- правильне дихання. Системи Бутейка П.К., Стрельникової Г.М., читання рецептів;
- оздоровчі фармацевтичні засоби;
- психологічне, духовне оздоровлення;
- українські народні способи фізичного та психічного оздоровлення;
- про оздоровлення майбутнім батькам. Сучасні популярні методики оздоровлення;
- види спорту оздоровчого спрямування, їх вплив на організм. Самоконтроль під час занять;
- оцінка стану і рівня здоров'я. Паспорти здоров'я.

З метою кращого засвоєння окремих тем, розроблені завдання для самостійної роботи студентів:

- проаналізувати денний раціон за параметрами кількості спожитих білків, жирів і вуглеводів; кількості спожитих продуктів, що належать до груп злакових, овочевих, фруктових, м'ясних, молочних; їх калорійністю з висновками раціональної побудови харчування;
- підібрати вправи для тренування уваги, мислення, запам'ятовування, емоційного оздоровлення;
- виконати вправи самонавіювання, вправи йоги;
- провести гартування в сауні (лазні), апробувати масаж “шіацу”;
- апробувати за вибором способи очищення дихальних шляхів (вправи пранаями, промивання носоглотки), шлунково-кишкового тракту (добове голодування, промивання шлунку, кишківника);
- ознайомитися з сучасними оздоровчими фармацевтичними препаратами;
- підготувати до заняття на вибір українські народні жарти, бувальщини, пісні, твори мистецтва, що мають оздоровчий психологічний вплив; апробувати українські народні християнські способи психологічного оздоровлення (молитва, сповідь, пошення, благодійництво); підготувати на вибір українську народну страву, оздоровчий засіб;
- скласти план-конспект та провести самостійно на вибір оздоровче заняття з легкої атлетики; плавання; ігор; лижного спорту; атлетичної гімнастики; шейпінгу; туризму;
- оцінити стан своєї пам'яті, інтелекту, застосувавши відомі тести; визначити рівень здоров'я учня за паспортом Г. Апанасенка. Розробити оздоровчі рекомендації.

Аналіз літературних джерел [2-5 та ін.], змісту навчального матеріалу показує на доцільність розробки і впровадження у навчальний курс спеціалізації валологія модулів з:

- а) валеометрії;
- б) розвитку соціального здоров'я у родинно-побутовій, виробничій, навчальній, відпочинковій та громадській сферах життєдіяльності людини;
- в) практики з валеології у навчальних та оздоровчих закладах.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Чорнобай І.М., Трач В.М., Соломонко О.В. Про структуру і показники "Паспорта здоров'я"// Матеріали п'ятої Всеукраїнської науково-практичної конференції "Актуальні проблеми оздоровчої фізкультури, спорту для інвалідів та валеології в навчальних закладах України".- Кіровоград, 1997.- С. 51-54.
2. Ігор Огірко, Софія Огірко, Ігор Чорнобай, Олена Шиян. Підготовка фахівців рекреаційно-оздоровчої сфери з навчального курсу "валеометрія". Матеріали 2-ї регіональної науково-практичної конференції "Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення". 11-12 травня 2000 року.
3. Магльований А.В., Дуліба О.Б., Рибак В.П., Киван Н.В. Комплексний підхід у формуванні концепції здоров'я людини / Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді/ Матеріали регіональної науково-практичної конференції. - Львів: 2001.- С. 61-63.
4. Програма з методики валеології за напрямом "Фізична культура і спорт" (автор Волкова С.С.) // Програми з валеології для вищих закладів освіти / укл. О.О. Команєва. – К: ІЗМН, 1997.- С. 89.
5. Страшко С., Животовська Л., Гриньова М., Шахненко В. та ін. Основи валеології. Навчальна програма загальноосвітнього курсу для студентів всіх спеціальностей педагогічних ВНЗ (освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр), Інформаційний вісник МО, 2001.