

І.В. Огірко

доктор фізико-математичних наук,
професор кафедри теорії і методик
олімпійського і професійного спорту

О.І. Шиян

кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри біологічних основ фізичної
культури, декан факультету післядипломної освіти, магістратури і аспірантури

Львівський державний інститут фізичної культури

ЗМІСТ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ, ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Валеслогічна освіта, пріоритетна складова формування світогляду людини, передбачає побудову поглядів і уявлень, коли засвоєнні знання стають власними переконаннями, внутрішніми регуляторами поведінки. Формування у студентів мотивацій до збереження здоров'я, прагнення до здорового способу життя є одним із важливих завдань вищої школи. Особливі вимоги слід ставити до підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання і спорту.

Виконання завдань, поставлених у програмі „Фізичне виховання – здоров'я нації” вимагає досягнення якісно нового рівня вищої освіти викладачів фізичного виховання. У Львівському державному інституті фізичної культури з 1999 року розпочата підготовка студентів IV курсу за спеціалізацією “Валеологія” (спеціальність “Фізичне виховання”). Наразі програма складається з двох розділів. Перший – “Теоретичні основи валеології” – інтегрує знання, здобуті студентами під час вивчення дисциплін навчального плану 1-3 курсів. Другий розділ - “Педагогічна валеологія” має на меті розвинути нову професійну якість – не лише уміння дати учням необхідні знання про здоров'я людини та чинники, що його обмежують, але і здатність формувати, зберігати та покращувати здоров'я дитини, забезпечувати валеологічний супровід індивідуального освітнього процесу.

На нашу думку, здійсненню поставлених завдань допоможе також отримана сукупність знань з валеометрії.

Валеометрія – наука, яка на основі статистичних даних фізичної культури та валеології вивчає закономірності, кількісні зв'язки, динаміку процесів з метою прогнозування, аналізу впливу явищ та прийняття оптимальних рішень щодо здоров'я особистості.

Першочергове завдання фізичної культури та її складової валеометрії полягає у досягненні фізичного (тілесного), психічного (духовного), соціального добробуту, а також усунення хвороб і пошкоджень.

Індивідуальні особливості організму проявляються в кількісних параметрах будь-якої функції, яка характеризується для кожної віку середньою величиною (середнім нормативним показником) і середнім квадратичним відхиленням.

Всі функціональні системи будуються за принципом саморегуляції: відхилення результату від рівня, який забезпечує нормальну життєдіяльність, негайно впливає на цілу систему процесів, які спрямовані на досягнення оптимального результату. На основі принципу саморегуляції теорія функціональних систем пояснює як процеси підтримання різних показників внутрішнього середовища та механізми цілеспрямованої діяльності людини.

М.М.Амосов запропонував концепцію кількості здоров'я. За здатністю організму мобілізувати свої резерви можна судити про рівень здоров'я індивідуума, стійкість організму до широкого спектра впливу навколишнього середовища. Для контролю і оцінки стану природного середовища, для визначення допустимих екологічних навантажень нормування цього впливу необхідна розробка моніторингу. Основними елементами моніторингу є:

- аналіз та контроль за фактами впливу станом навколишнього середовища;
- математичний, комп'ютерний прогноз;
- кількісна оцінка фактичного та прогнозованого стану.

Курс валеометрії включає наступні теми:

I. Основний закон: конституція людини і її

здоров'я

- 1.1. Маса тіла і конституція людини
- 1.2. Конституція спортсмена. Параметри елементів тіла

Оцінка здоров'я у валеометрії

- 1.3. Оцінка здоров'я у валеометрії
- 1.4. Валеологія – наука про індивідуальне здоров'я людини

II. Сайнологія – наука про суспільне здоров'я населення (колектив, регіон, країна)

III. Основи кінезіології у валеометрії

- 2.1 Рух. Швидкість та прискорення
- 2.2 Кінетика ходьби. Моделі
- 2.3 Кінетика кидання. Моделі та аналіз
- 2.4 Сила руху людини. Вимірювання
- 2.5 Обертковий момент. Аналіз та вимірювання

IV. Аналіз руху. Моделі руху.

- 2.6 Аналіз руху. Моделі руху.
- 2.7 Підхід сила – маса – прискорення.
- 2.8 Підхід робота – енергія.
- 2.9 Функціонування системи суглоба.
- 2.10 Мембрани, їх моделювання та аналіз.
- 2.11 Нервові та м'язові фактори.

V. Рухова система людини та її оцінка

- 3.1 Скелетно-м'язова система. Моделі та аналіз.

VI. Стратегія руху у валеометрії.

- 3.2 Стратегія руху у валеометрії.
- 3.3 Гнучкість та її оцінка. Розвиток гнучкості та рівноваги.

VII. М'язова втома та її оцінка

- 3.4 М'язова втома та її оцінка
- 3.5 Сила та м'язова потужність людини, спортсмена

VIII. Адаптації з віком. Вікова динаміка розвитку сил.

- 3.6 Адаптації з віком. Вікова динаміка розвитку сил.
- 3.7 Загальна характеристика рухових якостей людини

IX. Засоби розвитку рухових якостей

- 3.8 Засоби розвитку рухових якостей
- 3.9 Методика розвитку максимальної швидкості та вибухової сили

X. Контроль за розвитком сили

- 3.10 Контроль за розвитком сили
- 3.11 Механізм формування рухових вмінь та навичок

XI. Розвиток швидкості і координаційних якостей людини. Характеристика швидкості.

- 3.12 Розвиток швидкості і координаційних якостей людини. Характеристика швидкості.
- 3.13 Основні характеристики розвитку витривалості учня, дорослої людини, спортсмена

IV. Основні проблеми валеології і валеометрії

- 4.1 Рухова активність та фізичне здоров'я.
- 4.2 Педагогічна та медична валеометрії

- 4.3 Здоров'я, як соціальна цінність людини

- 4.4 Тілесне здоров'я людини. Його оцінка

- 4.5 Фактори захисту організму та їх оцінка

- 4.6 М'язи, як генератор енергії. Моделі та аналіз.

- 4.7 Інстинкти, темперамент людини та його оцінка

- 4.8 Вплив фізичних вправ на організм

- 4.9 Екологія людини та валеометрія. Потенціал людини та його реалізація

- 4.10 Закони здоров'я та валеометрія

- 4.11 Тілесна карта здоров'я

V. Оцінка факторів, що впливають на здоров'я

- 5.1 Погода, як фактор здоров'я. Оцінка погодних умов

- 5.2 Радіація та її вплив на людину. Вимірювання радіації

- 5.3 Шум, його вимірювання. Вплив шуму на здоров'я людини. Моделі та аналіз.

- 5.4 Вода, як фактор здоров'я. Оцінка якості води.

- 5.5 Рівні опромінення людини. Вимірювання показників.

VI. Біоритмометрія

- 6.1. Добові ритми для людини, спортсмена

- 6.2. Сезонні ритми для школярів, спортсменів

- 6.3. Індивідуальні біоритми людини

- 6.4. Механізм біологічних ритмів та їх оцінка

VII. Енергетика харчування та її оцінка

- 7.1. Енергометрія. Обчислення калорій.

- 7.2. Головний фактор харчування спортсмена – використання енергії. Моделювання та аналіз

VIII. Логіка валеометрії

- 8.1 Основні закони логіки та їх застосування.

- 8.2 Дискусії, полеміки та їх вплив на здоров'я

- 8.3 Недопустимі аргументи та прийоми

- 8.4 Логіка здоров'я

IX. Метафізика валеометрії

- 9.1 Любов до краси. Визначення краси. Канони краси фігури тіла людини.

- 9.2 Будова матерії та її форми. Духовний зміст людського життя.

- 9.3 Хибність, помилки та неправда

- 9.4 Буття, як добро. Вартість. Норма, гармонія, краса.

9.5 Буття людини та етична повинність. Душа.

9.6 Закон спілкування. Емоції. Особистість. Совість. Психічна енергія. Емоційна розрядка. Енергетика емоцій.

9.7 Спілкувальна свобода. Щастя

9.8 Мета медицина та валеологія

X. Нормальна та функціональна валеометрія

10.1 Нормологія та валеологія людини

10.2 Фактори ризику людини. Їх вимірювання.

10.3 Резерви організму. Моделювання та аналіз

10.4 Спортивні фактори ризику

10.5 Функціональні резерви людини та їх оцінка

XI. Прогнозування здоров'я у валеометрії

11.1 Методи прогнозу

11.2 Методи експертних оцінок. Приклади.

11.3 Статистика прогнозу здоров'я

11.4 Застосування комп'ютерних програм

XII. Різновидності спорту та їх вплив на здоров'я

12.1 Вибір фізичної культури та виду спорту та вплив на здоров'я школяра, людини. Оцінка впливу. Статистичні дані.

12.2 Екстремальні умови в спорті та їх вплив на здоров'я. Модельні випадки

XIII. Принцип оптимальності у фізичній культурі, спорті та здоров'ї

13.1 Розрахунок на ПЕОМ. Приклади

13.2 Моделі оптимальності

13.3 Аналіз результатів

XIV. Управління фізичним станом організму

14.1 Тестування рухової активності. Моделі

14.2 Управління в охороні здоров'я країни

14.3 Застосування інформаційних технологій

Таким чином, зміст підготовки з валеології, повинен сприяти інтеграції природничо-математичних та гуманітарних знань, створюючи базу для цілісної програми неперервної валеологічної освіти та усвідомлення необхідності здорового способу життя.

Література

1. Амосов М.М. Здоров'я.-К.: Нива, 1997. -144с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицина ська валеологія. - К.: Здоров'я, 1998.-248с.
3. Апанасенко Г.Л. Здоровье: методология методика количественной оценки// Здоровье и функциональные возможности человека. М.,1985.-С.21
4. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія.-К.: ІЗМН, 1997
5. Завадський В.І. та ін. Соціальні та медико-біологічні особливості життєдіяльності. - Луцьк: "Надстир'я", 1994.-200с.
6. Зацюрский В.М. Кибернетика, математика, спорт.-М.: ФИС., 1979.- 257с.
7. Кунак В.В. Антрометрия. - М.: Медицина, 1971.-340с.
8. Основи валеології. Под ред В.П.Петренко. в трех книгах. - К.: Олимпийская литература 1998.-434с.
9. Огірко І.В., Огірко С.І., Чорнобай І.І., Шиян О.І. Підготовка фахівців рекреаційно-оздоровчої сфери з навчального курсу "Валеометрія" //Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності, ЛДІФК.- Львів, 2000.- С.14
10. Петренко В.П. Мета медицина в 3 т.-СПб. 1996

О.В.Огірко

кандидат фізико-математичних наук, ад'юнкт-професор, завідувач кафедри загальноакадемічних дисциплін Львівський інститут Міжрегіональної Академії управління персоналом

РЕЛІГІЙНО-ЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Термін "релігія" походить від латинського слова – "в'язати". Релігія поєднує й пов'язує людину з Богом. Вона наказує їй ушановувати Бога, визнавати, що Він є Творцем світу і підтверджувати свою віру ділами. Людина має природну релігійність, бо їй притаманне вроджене почуття – змагання до ідеалу. Людина складається з матеріального –

тіла і його фізичних прикмет та духовного – душі і її прикмет – розуму й волі. Людина як створена особа має обов'язки супроти Свого Творця і супроти інших людей, які відкриваються в крилатому латинському вислові: "Ora et labora" – "Молись й працюй". Релігія закликає людину смиритися перед Богом як Батьком усіх людей і побачити в другій людині