

**Міністерство освіти і науки України
Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського
Факультет фізичної культури і спорту**

Кафедра теорії та методики фізичної культури

Навчальна дисципліна «Валеологія та методика викладання»

ЛЕКЦІЯ №1

**Тема: «Валеологія як стратегія виживання людини в сучасному суспільстві.»
(2 години)**

Ступінь бакалавра

Галузь знань 01 Освіта

Код та найменування спеціальності 014 Середня освіта

Предметна спеціалізація 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітні програми

Середня освіта: Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм

Середня освіта: Фізична культура та Захист Вітчизни

**Розробив:
доктор біологічних наук,
професор кафедри теорії і
методики фізичної культури
Рожков І. М.**

Лекція №1

Тема: Валеологія як стратегія виживання людини в сучасному суспільстві. (2 години)

Метою лекції є: ознайомити студентів з проблемами стану здоров'я населення України і показати роль валеології як науки про здоров'я в вирішенні проблем збереження, розвитку і формування індивідуального здоров'я

План

1. Валеологія як наука про здоров'я здорових людей.
2. Історія розвитку вчення про здоров'я.
3. Місце валеології серед інших наук
4. Класифікація валеології

Ключові терміни: валеологія, синологія, здоров'я.

Література

основна

1. Бойченко Т.Є. Валеологічна освіта в Україні: особливості і проблеми формування //Валеологія: науково-практичний журнал. – Київ-Тернопіль, 1996. – № 1. – С.25 – 27.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Валеологія як наука //Валеологія: науково-практичний журнал. – Київ-Тернопіль, 1996. – № 1. – С. 3- 9.
3. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье.– Л., 1987.– 125с.

додаткова

4. Валеологія //Інформаційно-методичний збірник. – К., 1996. – 336 с.
5. Валеологія: Державний стандарт середньої освіти України //Освіта України. - № 26 – 27. – 27 липня. – 1997.
6. Валеологія: Навч. Посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. /В.І.Бобрицька, М.В.Гриньова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької. – Полтав: “Скайтек”, 2000. – Ч. 1. – 146 с.
7. Вілков В.Ю. Людина і світ. – К., 1995. – 176 с.
8. Самошкіна К.М. Основні напрямки валеології в системі шкільної освіти //Валеологія: методичний бюлетень. - № 10. – Харків, 1995. – С.5–9.

1. Валеологія як наука про здоров'я здорових людей

Валеологія (лат. valeo - бути здоровим і грец. logos - учення, наука) - наука про формування, збереження та зміцнення здоров'я людини в духовному, психічному, фізичному і соціальному плані.

Вперше цей термін запропонував професор І. І. Брехман 1980 року.

Предмет - індивідуальне здоров'я, його механізми, можливості управління ними.

Об'єкт валеології: індивіди, що знаходяться у всьому діапазоні здоров'я.

Об'єктом сучасної медицини є хвора людина та людина, яка перебуває у «третьому стані». Ця наука в основному лікувальна, а зусилля профілактичної медицини спрямовані, головним чином, на захист людей від певних захворювань.

У валеології виділяють три складові частини:

- 1) валеософія (філософія здоров'я, або мудрість здоров'я),
- 2) валеометрія (вимірювання здоров'я),
- 3) валеопрактика (оздоровлення організму).

Загальна валеологія - являє собою основу, методологію валеології як науки, її місце в системі наук про людину, предмет, задачі, історію її становлення і т.д. її можна розглядати як стовбур дерева науки, від якого відходять розгалуження, галузі валеології.

Медична валеологія визначає різницю між здоров'ям і хворобою і їхньою діагностикою, вивчає способи зовнішньої підтримки здоров'я і попередження захворювань, методи оцінки стану здоров'я населення та ін.

Педагогічна валеологія - вивчає питання навчання і виховання людини, яка має міцну життєву установку на здоров'я і здоровий спосіб життя.

Вікова валеологія вивчає особливості вікового становлення здоров'я людини, його взаємини з факторами зовнішнього і внутрішнього середовища в різні вікові періоди й адаптації до умов життєдіяльності.

Професійна валеологія вивчає питання, пов'язані з проблемою професійної орієнтації (з обліком індивідуальних типологічних властивостей особистості), розглядає особливості впливу професійних факторів на здоров'я людини, визначає методи і засоби професійної реабілітації.

Сімейна валеологія вивчає роль і місце родини, кожного з її членів у формуванні здоров'я, розробляє шляхи і засоби забезпечення здоров'я кожного з поколінь і всієї родини в цілому. Напевне, цей розділ валеології має велике майбутнє, тому що формування здоров'я (від підготовки до народження дитини до виховання усвідомленого відношення до здоров'я) найбільш послідовно може здійснюватися саме в родині.

Екологічна валеологія досліджує вплив на здоров'я природних факторів і наслідків антропогенних змін у природі, визначає поведінку людини у співіснуванні з навколишнім середовищем з метою збереження здоров'я.

Соціальна валеологія ставить своєю метою вивчення здоров'я людини в соціумі, у його різноманітних відносинах соціального характеру з людьми і суспільством.

Завдання валеології:

1. підвищення рівня здоров'я, поліпшення якості життя і соціальної адаптації індивіда шляхом корекції;
2. вивчення закономірностей формування індивідуального здоров'я та умов його збереження і зміцнення;
3. формування нового ненасильницького і духовно-творчого мислення;

4. формування здорової, активної, творчої людини, здатної впродовж всього життя самостійно зберігати, розвивати і підтримувати своє здоров'я на належному рівні.

Чим викликана необхідність вивчення цієї дисципліни студентами педагогічних спеціальностей? Насамперед, обставинами, які визначають професійну діяльність учителя.

По-перше, учитель повинний вміти зберегти здоров'я своїх майбутніх учнів. Існуюча система освіти сама по собі є чинником ризику здоров'я учнів. Сьогодні відомо, що за період навчання в середній школі число здорових дітей знижується в 4 рази, число дітей з короткозорістю збільшується в 10 разів, з нервово-психічними розладами - у 2,5 рази, у 16 разів збільшується число учнів з вегето-судинною дистонією, у 2 рази - з кишковими захворюваннями.

По-друге, для того, щоб уміти зберегти своє здоров'я. Адже працю викладача лише на перший погляд можна вважати легкою (якщо порівняти її з працею шахтаря). Це праця з високою щільністю міжособистісних контактів і можливістю конфліктів при необхідності виконання запланованого обсягу роботи в жорстко регламентований період часу. Він вимагає підчас, значної напруги багатьох систем організму. Так дослідженнями встановлено - при читанні лекції (веденні уроку) збільшується концентрація цукру крові в 1,5-2 рази, тобто прискорюється вуглеводний обмін. В цілому після уроків інтенсивність обміну речовин в організмі зростає на 15-30% (для нормалізації обміну потрібно 2-3 доби). Навіть за час відпустки неможливо привести обмін у норму, а це створює передумови для гіпертиреозу.

У вчителя велике навантаження на мовний апарат, що призводить до частих ларингітів.

Постійне навантаження на ті ж самі центри півкуль мозку приводять до різкого перерозподілу мозкового кровообігу, звідси - часте безсоння (перша ознака перевтоми); відзначаються зміни і ЕЕГ, і ЕКГ.

2. Історія розвитку вчення про здоров'я

Початком виникнення ідеї науки про здоров'я слід вважати 5-2 століття до н.е., коли в Стародавньому Римі з'явилися валеотугенарії - люди, які відповідають за здоров'я і працездатність рабів і воїнів. Приблизно в той же час у Стародавній Греції, Стародавньому Єгипті, в працях східних слов'ян можна знайти витoki валеологічних знань. Ще в старовину наші предки розрізняли стану здоров'я і хвороби, намагалися зберегти здоров'я і уникнути хвороби. І якщо для лікування хвороб (у відповідність із знаннями і віруваннями того часу) часто використовували зовсім фантастичні методи, то для зміцнення здоров'я в давніх культурах як Заходу, так і Сходу застосовували, як правило, ефективні стимулюючі способи, створювалися оздоровчі системи, багато з яких майже без змін збереглися до наших днів, наприклад, китайське керівництво по здоров'ю «Конг-фу» (близько 2600 років до н.е.), індійська «Аюрведа» (близько 1800 років до н.е.), «Про

здоровий спосіб життя» Гіппократа (близько 400 років до н.е.), спартанська оздоровча система та ін.

В історії розвитку знань про здоров'я і методи його зміцнення існують різні напрями, пов'язані з культурою та етно-географічними особливостями народів. При цьому простежуються різко відмежовані з теоретичних основ і використовуваним оздоровчим методикам дві тенденції.

Одна з них характерна для західної цивілізації, яка в силу властивого їй матеріалістичного світогляду і прагматизму зміцнення здоров'я пов'язувала зі стимуляцією рухових якостей організму - сили, швидкості, витривалості та ін. Це забезпечувалося використанням фізичних вправ для розвитку м'язів, масажу, спортивних змагань (776 р. до н.е.-перше Олімпійські ігри).

Інша - для східної цивілізацій, де оздоровчі способи переслідували іншу мету - поліпшити загальний стан організму і привести його до гармонії з навколишнім середовищем. Саме на Сході (Давня Індія) виник один з найцінніших оздоровчих методів - психорегуляція, застосовувана в різних видах (самонавіяння, медитація, релаксація та ін.) Поряд з психологічними діями мали значення і морально-етичні рекомендації, а також виконання своєрідних статичних вправ (в Китайській системі - статодинамічної вправ), що імітують руху звірів і птахів.

Істотні відмінності західного і східного шляхів розвитку знань про здоров'я (не дивлячись на взаємопроникнення культур) зберігаються і сьогодні.

Значний внесок у розвиток цих знань внесли:

- **Гіппократ** (5-4 століття до н.е.), представник античної Греції, з ім'ям якого пов'язані витoki всіх медичних знань. Але все-таки пріоритетними принципами у його діяльності було використання оздоровчих, а не лікувальних методів. Він передбачив виникнення валеологічних ідей:

а) сформулював важливе принципове положення сучасної валеології - не нав'язувати організму необхідних з точки зору лікаря дій, а допомогти йому подолати хворобу («Зціляє організм природа, а лікар може лише допомогти природі»);

б) рекомендував вивчати насамперед здорових, а вже потім хворих людей;

в) виходив з визначення впливу факторів навколишнього середовища і конституції на формування тілесних і душевних властивостей людини;

г) написав трактат «Про здоровий спосіб життя».

Клавдій Гален (131-200 р. н.е.) - видатний римський лікар, мислитель, анатом, фізіолог. У своїх роботах дав визначення здоров'я, хвороби, а також «третього стану», які стали об'єктом пильного вивчення лише в наш час. Склали рекомендації з використання гімнастики, дієти, масажу для профілактики захворювань.

Авіценна (Абу Ібн Сіна, 980-1037 г н.е.) - середньоазіатський лікар і мислитель. У його роботах (у т.ч. в головному праці «Канони лікарської науки») не тільки рекомендації, як уникнути захворювання, а й заклики до

вивчення здоров'я. Одним з перших розділив фізіологічний стан людини на 6 градацій:

- тіло здорове до межі;
- тіло здорове, але не до межі;
- тіло не здорове, але й не хворе;
- тіло в хорошому стані, вибудує сприймає здоров'я;
- тіло хворе легким недугою;
- тіло хворе до межі.

Ібн Сине було відомо про негативний вплив на організм людини недостатності рухової активності (гіподинамії), тому він вважав заняття фізичними вправами - одним з найважливіших умов збереження здоров'я; зробив класифікацію фізичних вправ, виділив силові і швидкісні рухи, які забезпечують різні оздоровчі ефекти.

Велику увагу він надавав дихальним вправам, в яких бачив спосіб очищення «соків» організму і поліпшення їх циркуляції.

У їжі Ібн Сіна бачив не тільки загальновідомий джерело поповнення ресурсів організму, але і спосіб стимулюючих впливів на організм - «харчові ліки», здатні виліковувати і попереджати деякі захворювання. Тільки у 2-ій половині XX сторіччя в спеціальних дослідженнях про біологічно активних речовинах їжі були розвинені ідеї Авіценни (І. І. Брехман, 1969, 1976, 1982 і ін).

У наступні періоди розвитку цивілізації медицина все менше приділяла уваги здоров'ю людини, концентруючи його на лікуванні хвороб. Думка окремих видатних вчених не могло змінити шлях розвитку науки.

Френсіс Бекон (1561 - 1626), англійський філософ. Рішуче протестував проти сформованої системи медичних знань, спрямованих на боротьбу із захворюваннями, а не на турботу про здоров'я: «Перша обов'язок медицини - збереження здоров'я, інша - лікування хвороб». Йому належать багато практичні рекомендації по збереженню здоров'я, в яких велике значення надавалося режиму дня, дієті, сну, одязі та ін, що не втратили свого значення і сьогодні. Його світогляд - це філософія активності і оптимізму. Надається велике значення психо-емоційному стану людини, рекомендував налаштовуватися на здоров'я.

Кант, німецький філософ 18 століття, написав дивовижний трактат «Про здатність сильного духу силою тільки волі перемагати хворобливі відчуття». Сам Кант умів це робити. Його знамениті обіди, його пунктуальні прогулянки були лише частиною гігієнічної системи, яку він створив для себе, долаючи свою вроджену хворобливість і напади іпохондрії, які траплялися з ним в юності. Сучасники з подивом відзначали, як Кант умів зупиняти у себе прояви застуди, нежить. Протягом 30 років він жодного разу не хворів, а справжня старість прийшла до нього на порозі 90-річчя. Секрет Канта в тому, що систему загартовування він поєднував з впливом сили духу, умінням віддавати моральний наказ самому собі.

М.В. Ломоносов (1711-1765) спеціально здоров'ю присвятив 2 роботи:

- переклад статті «Про збереження здоров'я» акад. Г.В.Крафта , в якій він виступає як співавтор і описує взаємний вплив психіки («душі», «розуму») і тілесних проявів;

- трактат «Про розмноження і збереження російського народу» (1761).

Крім того в його інших роботах зустрічаються гігієнічні поради, медичні спостереження представляють великий інтерес з проблем здоров'я.

М.Я.Мудров (1776-1831) вказував на пріоритет профілактики в медицині.

П.Ф.Лесгафт (1837-1909) - російський анатом і педагог, засновник наукової системи фізичного виховання і лікарського контролю у фізичній культурі, творець теорії фізичної освіти, в основі якої лежить принцип єдності фізичного і розумового розвитку.

Ф. Ф. Ерісмана (1842-1915) - швейцарець за походженням, працював у Росії з 1869 р.; гігієніст, основоположник шкільної гігієни (досліджував вплив занять і освітленості на зір учнів, проблеми раціональної конструкції шкільних меблів та ін.)

І. В. Давидовський 1887-1968) - засновник школи загальної патології та ідеї первинної профілактики (пріоритетом медичного уваги має бути здорова людина); вперше заявив про необхідність пошуку «факторів стійкості» і створення «етіології здоров'я».

В тій чи іншій мірі проблем індивідуального здоров'я стосувалися **И.М.Сеченов, С.П.Боткин, И.И.Мечников** (мова «Про цілющі сили організму» на з'їзді природознавців і лікарів, 1883), **І. П. Павлов, І. А. Аршавський.**

У новітній час заслуговують згадки **Н.А.Семашко**, нарком охорони здоров'я СРСР, що багато зробив для профілактики інфекційних захворювання; **М.М.Амосов**, хірург, серед наукових робіт якого-книга «Роздум про здоров'я» і оздоровча система («система навантажень і обмежень»).

І.І.Брехман (1921-1994) - видатний російській вчений-фармаколог, основоположник ідеї валеології як науки про здоров'я, спрямованої на формування здорової людини і корекцію здоров'я до часу виникнення хвороби. Працюючи у Владивостоці і досліджуючи роль адаптогенів (женьшень та ін) він сформував новий напрямок - «ліки» для здорових, з його ініціативи створюється науково-координаційний центр валеології у Владивостоці, починається випуск збірників наукових праць.

Другим центром розвитку валеології став Київ, де формування валеологічного напряму було пов'язано із спортивною медициною (спортивна медицина володіє найбільшим в медичній науці банком даних про стан функцій здорових людей). У 1992 р. при Київському інституті удосконалення лікарів відкривається кафедра спортивної медицини та санології (зав. кафедрою проф. Г.Л.Апанасенко). З 1996 р. в Україні і Росії видається журнал «Валеологія».

Міністерства освіти Росії й України відразу оцінили роль валеології у формуванні здоров'я підростаючого покоління, ввівши в університетах і

школах навчальний предмет «Валеологія». Відкриваються кафедри валеології. Ведуться серйозні наукові дослідження з проблем педагогічної валеології (у Росії-В.В.Колбанов, Г.К.Зайцев, Л. Г. Татарникової та ін, в Україні - Т.Е.Бойченко, С.Волкова, А.В. Царенко та ін.)

В даний час медичну валеологію в Україні представляють Г.А.Апанасенко, В.П.Войтенко, О.П.Мінцер, І.В.Мурашов, Л.А.Попова та інші, в Росії - І.А.Гундаров, В.П.Кулика, В.П.Петленко.

За кордоном аналогом валеології є напрямки «health promotion» та «health education».

3. Місце валеології серед інших наук

Валеологія - науковий напрямок, що базується на знанні вікової анатомії, фізіології, широкого спектру медичних наук (психології, гігієни та ін), соціології, педагогіки, економіки та має метою формування наукових знань і потреби людини у здоров'ї. Передбачається, що наука про здоров'я повинна бути інтегральною, що розвивається на стику біології, генетики, медицини, педагогіки, психології та ін наук. Необхідність виділення валеології в самостійну дисципліну доведена сучасними науковими дослідженнями і практичної діяльності багатьох фахівців (медиків, фізіологів), що виявили низький рівень знань у молоді про шляхи формування та зміцнення здоров'я, про принципи здорового способу життя. Необхідно визначити загальні основи взаємовідносин валеології як самостійної науки з іншими науками, виходячи з того, що предметом валеології є здоров'я.

Біологія - досліджує закономірності життєдіяльності організмів у філогенезі, формує еволюційний погляд на природу здоров'я, створює цілісну картину біологічного світу.

Екологія - забезпечує наукову основу раціонального природо користування, досліджує характер взаємовідносин «суспільство - людина - середовище» і розробляє оптимальні моделі їх побудови, формує знання про аспекти залежності здоров'я від навколишнього середовища.

Медицина - розробляє нормативи забезпечення здоров'я, обґрунтовує систему знань і практичної діяльності зі зміцнення та збереження здоров'я, з попередження і лікування захворювань.

Психологія - вивчає закономірності психічного розвитку людини, стан психіки в різних умовах життєдіяльності.

Педагогіка - розробляє цілі, завдання, зміст і технології валеологічної освіти і виховання.

Фізичне виховання і фізична культура - визначають закономірності підтримки і вдосконалення фізичного розвитку та підготовленості людини, як невід'ємних характеристик здоров'я.

Соціологія - виявляє соціальні аспекти підтримки, зміцнення і збереження здоров'я та факторів ризику здоров'я.

Політика - визначає роль, стратегію і тактику держави у забезпеченні і формуванні здоров'я своїх громадян.

Економіка - обґрунтовує економічні аспекти забезпечення здоров'я та економічну цінність здоров'я у забезпеченні добробуту народу і безпеки держави.

Історія - простежує історичні корені, спадкоємність шляхів, засобів і методів підтримки здоров'я в світі, регіоні, етносі.

Географія - встановлює кліматогеографічного та соціально-економічну специфіку регіону та взаємини людини з середовищем існування в аспекті адаптації людини.

4. Класифікація валеології

Загальна валеологія - являє собою основу-методологію валеології як науки, визначає місце валеології в системі наук про людині, а також предмет, методи, цілі, завдання, історію її становлення. Сюди ж слід віднести і питання біосоціальної природи людини і її роль в забезпеченні здоров'я.

Медична валеологія - визначає різницю між здоров'ям і хворобою і попередження захворювань, розробляє методи оцінки стану здоров'я населення в цілому та окремих соціальних і вікових груп, а також мобілізації резервних можливостей організму для усунення виниклої хвороби.

Педагогічна валеологія - вивчає питання навчання і виховання людини, що має міцну життєву установку на здоров'я і здоровий спосіб життя на різних вікових етапах розвитку. Під валеологічної освіти розуміють безперервний процес навчання, виховання і розвитку здоров'я людини.

Валеологічне навчання - це процес формування знань про закономірності становлення, збереження і розвитку здоров'я людини.

Валеологічне виховання - це процес формування ціннісно-орієнтованих установок на здоров'я і здоровий спосіб життя.

Вікова валеологія - вивчає особливості вікового становлення здоров'я людини, його взаємин з факторами зовнішнього і внутрішнього середовища в різні вікові періоди і адаптації до умов життєдіяльності.

Професійна валеологія вивчає питання, пов'язані з проблемою професійного тестування та професійної орієнтації, побудованої на науково обґрунтованих методах оцінки індивідуальних типологічних властивостей особистості.

Сімейна валеологія - вивчає роль і місце сім'ї, кожного з її членів у формуванні здоров'я кожного з поколінь і всієї родини в цілому.

Екологічна валеологія - досліджує вплив на здоров'я природних факторів і наслідків антропогенних змін в природі, визначає поведінку людини в складних умовах зовнішнього середовища з метою збереження здоров'я.

Соціальна валеологія - ставить своїм завданням вивчення здоров'я людини в соціумі, в його багатообразованих і багатоваріантних відносинах соціального характеру з людьми і суспільством.

Запитання для самоконтролю

1. Розкрийте суть поняття «валеологія».
2. З'ясуйте місце валеології серед інших наук.

3. Класифікація валеології.
4. Що є предметом вивчення валеології?
5. Чим валеологія відрізняється від медицини?