

проблема, як важливий інструмент управління, головний важіль для вдосконалення моделі виробництва і споживання з урахуванням можливостей біосфери.

Період з 2005 по 2015 р. на Всесвітньому Самміті в Йоганнесбурзі рекомендовано об'явити десятиліттям освіти задля еколого-збалансованого розвитку.

У цей самий період в Україні також відбулася низка важливих подій, пов'язаних із розвитком екологічної освіти: наприкінці 2001 р. затверджено Концепцію екологічної освіти України, на початку 2002 р. — план заходів з її реалізації, наприкінці 2002 р. до Верховної Ради подано проект Закону України про екологічну освіту.

Вивчення педагогічних умов екологічного виховання здійснюється на основі ознайомлення з теоретичними даними з наукових джерел, узагальнення передового педагогічного досвіду та власного досвіду роботи.

Це зокрема, такі вимоги:

комплексний підхід до вивчення природи, з використанням міжпредметних зв'язків;

врахування вікових, індивідуально-психологічних особливостей дітей;

організація безпосередньої діяльності дітей по охороні та поліпшенню природного середовища своєї місцевості під час навчальної та суспільнокорисної праці;

вибір оптимальних норм, методів і прийомів екологічного виховання;

вплив вчителів на вихованців власним прикладом бережливого, дбайливого ставлення до навколишнього середовища;

### **Література:**

Глазачев С. Екологічна культура світу - пріоритет безпеки планети // Зелений світ. - № 9-10. - 2003. - С.17

В.Н. Лавриненко. Філософія: Людський вимір культури  
[http://society.polbu.ru/lavrinenko\\_philosophy/ch67\\_i.html](http://society.polbu.ru/lavrinenko_philosophy/ch67_i.html)

Туренко Ф.П. Екологічна культура людини в ноосферу. "Успіхи сучасного естествознания" № 9, 2004

З чого починається екологічна культура?

Екологічна культура <http://www.ecopolicy.ru/index.php?id=110>

[http://www.ecoculture.ru/ecolibrary/art\\_11\\_03.php](http://www.ecoculture.ru/ecolibrary/art_11_03.php)

## **Здоровый образ жизни**

**Я.В. Радионов**, кафедра физическо и психо-физической подготовки  
*Кировоградская летняя академия Национального авиационного университета*

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Они нацелены на решение одной проблемы - укрепление здоровья индивидуума.

Занятия физкультурой - одна из основных составляющих здорового образа жизни

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Движение является жизненной необходимостью человека, особенно в молодом возрасте. Органы и системы человека при правильно организованных движениях развиваются и укрепляются, при чрезмерной работе ослабевают, а при длительном отсутствии движения - атрофируются. Поэтому очень важно, чтобы движения, особенно в детском и юношеском возрасте, становились все более совершенными и способствовали повышению сопротивляемости организма вредным влияниям окружающей среды.

Недостаток движения - гипокинезия, или гиподинамия - вызывает целый комплекс изменений в жизнедеятельности организма. Причины гипокинезии могут быть объективными (физиологическая, профессиональная, клиническая) и субъективными (привычно-бытовая, школьная, климатогеографическая). Последствия гипокинезии выражаются в том, что функциональные системы жизнеобеспечения (дыхание, кровообращение, пищеварение, терморегуляция, выделение, дыхание и др.), работающие на движение, все в меньшей степени востребуются в своих максимальных возможностях. Снижение уровня функционирования системы ведет к атрофии или дистрофии ее тканей с уменьшением функциональных резервов, а снижение двигательной активности человека в целом ведет к компенсаторной перестройке всех сторон обмена веществ и исключает конечное звено стрессовой реакции - движение, что в свою очередь ведет к напряжению центральной нервной системы и переходу в дистресс.

Гиподинамия вызывает заметные изменения в иммунной системе организма и терморегуляции. Особого внимания заслуживает роль движений в предупреждении простудной заболеваемости у детей, терморегуляция которых осуществляется за счет высокого уровня двигательной активности. Ограничение последней заставляет в целях профилактики переохлаждения повышать внешнюю температуру.

Физическое здоровье - это состояние, при котором у человека отмечается совершенство саморегуляции функций, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к окружающей среде. В укреплении здоровья человека физическому здоровью отведена ведущая роль, оно обеспечивает психическое, нравственное и сексуальное здоровье.

В основе физического здоровья лежат морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов, систем органов и организма в целом. Выделяют также соматическое здоровье, под которым понимается текущее состояние органов и систем организма.

Уровень физического здоровья зависит от внутренних и внешних факторов. К внутренним факторам относят наследственность, пол, конституция, к внешним - экологические и социально-экономические факторы.

К экологическим факторам, оказывающим влияние на организм, относятся энергетические воздействия, физические, химические и биологические факторы атмосферы, гидросферы и литосферы, характер биосистем местности и их ландшафтных сочетаний, сбалансированность и стабильность климатических условий, ритма природных явлений и др. Особая роль отводится загрязнителям окружающей среды, против которых организм человека не имеет механизмов нейтрализации.

Социально-экономические факторы включают условия труда, быта, питания, воспитания, медицинское обеспечение и т.д.

Физическое обучение и воспитание основано на тренировке организма. Тренировка - процесс систематического упражнения организма и воздействия на него с целью непрерывного повышения функциональных возможностей организма. Тренировка служит основой выработки двигательного навыка и координации движения, а также закаливания организма. Непременным условием тренировки являются комплексность, постепенный переход от малых нагрузок к большим, систематичность, учет функциональных возможностей организма, благоприятные внешние факторы, а также соблюдение гигиенического режима и постоянный врачебный контроль. Физические тренировки способствуют более быстрому и значительному развитию ловкости, силы, выносливости, быстроты движений.

Для достижения эффекта необходимо тренироваться через день три раза в неделю, тренироваться непрерывно не менее 30-40 мин, при тренировке дозировать нагрузку по пульсу 140-170 уд/мин.

Закаливание - это система процедур, направленных на выработку устойчивости организма к неблагоприятным метеорологическим условиям. Поскольку из всех отрицательных факторов природной среды население нашей страны наиболее часто подвергается переохлаждению и простуде, то адаптация именно к этому воздействию имеет особенно большое значение.

Закаливание может быть успешным только при правильном выполнении его основных принципов: систематичности, постепенности и последовательности, учете индивидуальных особенностей организма, разнообразии средств и форм, сочетании общих и местных процедур, самоконтроле.

Принцип систематичности требует регулярного выполнения закаливающих процедур. Для достижения высокой степени закаленности необходимо повторное воздействие того или иного метеорологического фактора, иначе нельзя добиться желаемого эффекта. При регулярных процедурах последующие раздражители попадают на следы, оставшиеся от предшествующих, благодаря чему и происходит постепенное изменение реакции организма на данное раздражение.

Другое обязательное условие закаливания - постепенность и последовательность увеличения дозировки сеансов. Только последовательный переход от малых доз к большим по времени, количеству и форме принимаемых процедур, постепенное усиление того или иного раздражителя (будь то понижение температуры воды или иная закаливающая процедура) обеспечивает желаемый результат.

При выборе дозировки и видов закаливающих процедур необходимо учитывать индивидуальные особенности человека: возраст, состояние здоровья, физическую подготовленность. Объясняется это тем, что реакция организма на закаливающие процедуры у разных людей неодинакова. Дети, например, обладают большей, чем взрослые, чувствительностью к влияниям внешних факторов. Лица, слабо развитые физически или недавно перенесшие какое-либо заболевание, также значительно сильнее реагируют на воздействие метеорологических факторов по сравнению со здоровыми людьми, наконец, нельзя не считаться и с возрастом. Обычно к 40-50 годам (а тем более в более зрелые годы) происходят возрастные изменения кровеносных сосудов и других систем организма. Поэтому пожилым людям опасно применять сильнодействующие закаливающие средства и увлекаться длительными процедурами. Постепенность нарастания нагрузки должна соответствовать и тем климатическим условиям, в которых живет и работает человек.

Рациональное питание - это физиологически полноценное питание, которое соответствует энергетическим, пластическим и биохимическим потребностям организма,

обеспечивает гомеостаз и поддерживает функциональную активность органов и систем, сопротивляемость к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды на оптимальном уровне в различных условиях его жизнедеятельности. Установлены законы адекватности, сбалансированности и безопасности рационального питания.

Закон адекватности питания включает энергетическую, энзиматическую, биоритмологическую и пластическую адекватность.

Энергетическая адекватность предусматривает соответствие энергетической ценности пищи энерготратам организма. Ее нарушение приводит к отрицательному или положительному энергетическому балансу.

Энзиматическая адекватность предусматривает соответствие химических компонентов пищи ферментным системам организма, обеспечивающим их полноценную утилизацию. Любой здоровый человек имеет определенный ферментный статус, нарушение которого служит причиной энзимопатий.

Биоритмологическая адекватность питания подразумевает построение питания с учетом биологических и социальных ритмов, состояния здоровья и климатических условий. В этой связи большое значение для здоровья человека имеет рациональный режим питания. Неправильное распределение пищевого рациона в течение дня приводит к нарушению пищеварения, так как обильная пища, полученная в один прием, усваивается хуже, чем распределенная на большое число приемов.

Пластическая адекватность питания учитывает, что пища должна содержать в своем составе необходимые для метаболизма белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли в оптимальных количествах.

В соответствии с законом сбалансированности питания обеспечение нормальной жизнедеятельности организма возможно не только при условии его снабжения адекватными количествами энергии и питательных веществ, но и при соблюдении правильных соотношений пищевых компонентов. Для взрослого трудоспособного населения физиологически наиболее оптимально соотношение белков, жиров и углеводов в пище 1:1, 2:4, 7. Для лучшего усвоения незаменимых аминокислот (триптофана, метионина и лизина) рекомендуется их соотношение 1:3:3. Следует подчеркнуть, что соотношение лизина, глутаминовой и аспарагиновой кислот в продуктах и готовых блюдах может нарушаться в процессе кулинарной обработки.

Пища должна иметь хорошие органолептические показатели и вызывать аппетит. Основная задача кулинарной обработки пищи состоит в максимальном сохранении всех содержащихся пищевых веществ, приготовлении пищи легко усвояемой, а также должна обеспечить определенное разнообразие меню.

Оценка рациональности питания основывается на данных изучения статуса питания - определенное состояние здоровья, которое сложилось под влиянием предшествующего фактического питания, с учетом генетически детерминированных особенностей метаболизма питательных веществ. Различают оптимальный, обычный, избыточный и недостаточный статус питания.

Оптимальный статус характеризуется высоким уровнем здоровья и наличием адаптационных резервов, обеспечивающих существование и работу в экстремальных ситуациях

Обычный статус питания наблюдается у большинства людей с рациональным питанием, здоровье которых характеризуется отсутствием функциональных и структурных изменений и достаточным уровнем адаптации к обычным условиям.

Главным признаком избыточного статуса питания является увеличение массы тела. У людей с превышением массы тела на 30-49 % отмечаются преходящие функциональные

нарушения сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, формируется избыточный преморбидный статус питания. Избыточный морбидный статус складывается при избытке масса тела на 50 % и более, наличии функциональных и структурных нарушений, атеросклероза, сахарного диабета, гипертонической и других болезней.

Недостаточный статус питания возникает при пластическо-энергетической недостаточности питания на фоне нарушения функционально-структурных нарушений, снижения адаптационных резервов, уровня работоспособности и здоровья. Он отмечается при болезнях ферментной недостаточности, желудочно-кишечного тракта, состоянии после операции на желудке и кишечнике, у больных с инфекционными и онкологическими заболеваниями.

Еще до начала труда в организме отмечаются изменения в обмене веществ и энергии, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других системах. Ведущее значение в подготовке организма к трудовой деятельности принадлежит центральной нервной системе, обеспечивающей согласование функциональных изменений. В нервных центрах коры головного мозга повышается уровень процессов возбуждения, изменяется функциональное состояние зрительного, слухового и других анализаторов.

При физической работе в мышцах происходят биохимические и биофизические процессы, обеспечивающие их сокращение. Происходит учащение числа сердечных сокращений, возрастание систолического объема крови, повышение максимального артериального давления, увеличение массы циркулирующей в организме крови и количества эритроцитов, увеличение частоты и глубины дыхания. Под влиянием мышечной нагрузки происходит торможение секреторной и моторной функций желудка, замедляется переваривание и всасывание пищи.

Умственная работа теснейшим образом связана с работой органов чувств, в первую очередь зрения и слуха. На выполнение умственной работы существенно влияет состояние окружающей среды, интенсивность мышечной работы. Обычно легкая мышечная работа стимулирует умственную деятельность, а тяжелая, изнурительная работа снижает ее качество. Поэтому для многих представителей умственной деятельности ходьба является необходимым условием восполнения работы.

Для поддержания высокой работоспособности и предупреждения утомления в процессе работы большое значение имеет рациональная организация труда и отдыха. Рациональный режим труда и отдыха - это такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение возможно длительного периода. Основная задача научно обоснованного рационального режима труда и отдыха заключается в снижении утомления, достижении высокой производительности труда на протяжении всего рабочего дня при минимальном напряжении физиологических функций и сохранении здоровья и длительной трудоспособности.

Режим труда включает оптимальные нагрузки и ритм работы. Общая нагрузка формируется при взаимодействии следующих компонентов: предмет и орудия труда, организация рабочего места, факторы производственной среды, технико-организационные мероприятия. Эффективность согласования указанных факторов с возможностями человека во многом зависит от наличия определенной работоспособности, под которой понимают величину функциональных возможностей организма, характеризующуюся количеством и качеством работы, выполняемой за определенное время при максимально интенсивном напряжении. Уровень функциональных возможностей человека зависит от

умовий труда, состояния здоровья, возраста, степени тренированности, мотивации к труду.

## Контроль в системі підготовки студентів-волейболістів у відділеннях підвищення спортивної майстерності.

**С.А. Руденко**, викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту  
*Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка*

Контроль, так само як і планування, є однією із важливіших функцій системи управління тренувальним процесом студентів-волейболістів. Головним завданням контролю являється забезпечення функціонування системи підготовки волейболістів у відповідності з навчальними планами. Важливими умовами контролю є створення адекватних робочих планів, відповідно до вимог навчальної програми для студентів вузів. Також розробка нормативів для отримання у достатній мірі інформації, з метою порівняння очікуваних результатів з фактичними, протягом усього періоду навчання у вузі.

Мета контролю – визначення різних сторін підготовленості волейболістів та оцінка їхньої працездатності з використанням головних видів контролю.

Предметом контролю являються сторони підготовленості (фізична, технічна, тактична, психологічна) та види діяльності – тренувальна і змагальна.

Загальновідомо, що контроль досить широке поняття, щодо застосування його у процесі підготовки волейболістів. В більшій мірі контроль являється однією із форм оперативного управління, яке в свою чергу забезпечує функціонування системи підготовки волейболістів у відповідності з перспективним планом розрахованим на увесь період навчання у вузі. А саме, оперативне планування ґрунтується в періодичному або безперервному порівнянні фактично отриманих результатів з наміченими планами та подальшою корекцією процесу підготовки волейболістів і власне самих планів.

У процесі здійснення контролю інформація про минуле використовується для розробки дій на майбутнє, відповідно будь-які відхилення від робочого плану повинні бути виявлені якомога раніше, з метою своєчасної корекції. Провідне завдання у даному випадку базується не лише на тому, щоб фіксувати фактичний стан речей та виявляти ті чи інші недоліки, а саме в умінні на основі отриманих даних своєчасно внести відповідні корективи з метою підвищення результативності процесу підготовки.

При організації контролю над тренувальною діяльністю студентів-волейболістів, слід враховувати основні моменти серед яких виділяються: корисність контролю – спрямованість на певний контингент, а саме, для кого він призначений; уміння передбачувати можливі відхилення у організації навчально-тренувального процесу; визначення характеру корегуючих дій; гнучкість контролю, максимальне наближення до рівня підготовки сучасної моделі гравця того чи іншого амплуа. І саме головне – вихідні дані мають бути лаконічними та зрозумілими.

Система контролю слугує для отримання інформації про поточний стан процесу підготовки студентів-волейболістів, усіх його складових, а від інформаційного