

Теоретико-методичні основи використання оздоровчого впливу засобів фізичної культури на формування й відновлення здоров'я людини

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Інтенсифікація навчального процесу в загальноосвітніх середніх закладах, особливо в гімназіях і ліцеях, обумовлює підвищення вимог до фізичних і психічних якостей учнів. Сучасним школярам необхідно володіти значними резервами здоров'я, що дасть змогу здобути не тільки якісну освіту й професію, але й вижити в умовах негативного впливу навколишнього середовища [1; 5; 7]. Стан здоров'я сучасної популяції дітей і підлітків погіршується, про що свідчать матеріали щорічних звітів МОЗ України та дані наукових досліджень (Т. А. Кирилкіна, 1999; М. М. Коренєв, 2000; Є. В. Кирнасюк, 2004). Це погіршення, на думку більшості дослідників, пов'язане з комбінованою дією екстремальних чинників, основними з яких є зниження рухової активності (М. В. Дутчак, 2002); нездоровий спосіб життя, (Г. П. Голобородко, 1997; М. Калина, 2008); залежність рівня фізичного здоров'я від рівня фізичної підготовленості дітей і підлітків (Г. Л. Апанасенко, 2000; Т. Ю. Круцевич, 2000; Б. М. Шиян, 2001; М. В. Дутчак, 2002; Б. М. Мицкан, 2003); збільшення психоемоційних навантажень (Ю. Б. Мельник, 2003; С. Д. Максименко, 2008).

Виникла необхідність пошуку ефективних концепцій зміцнення здоров'я людей і профілактики неінфекційних захворювань в умовах зростаючої гіпокінезії та зниження рівня життя населення.

Використання теоретико-методичних напрацювань провідних учених України в галузі "Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини" сприятиме вирішенню практичних проблем здоров'я як учнівської й студентської молоді, так і дорослого населення.

Завдання дослідження – узагальнити теоретико-методичні напрацювання провідних учених у галузі "Фізичне виховання спорт і здоров'я людини" щодо використання оздоровчого впливу засобів фізичної культури на здоров'я та можливостей їх реалізації для вирішення практичних проблем покращення здоров'я учнівської, студентської молоді й дорослих.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Доктор медичних наук, професор Г. Л. Апанасенко [1; 2] розробив концепцію індивідуального здоров'я та низку комплексних методів його кількісної оцінки, запропонував системний підхід до оцінки індивідуального здоров'я. Автор ставить на перший план завдання із виховання потреби в здоров'ї, формування культури здоров'я в процесі індивідуального розвитку; вважає, що соматичне здоров'я оцінюється загальною сумою енергопотенціалу людини, показником якого можуть слугувати аеробні можливості, які характеризуються величиною максимального споживання кисню (МСК) організмом людини.

Як важливий показник соматичного здоров'я запропоновано відношення життєвої ємності легень до одиниці маси тіла.

Г. Л. Апанасенко запропонував шкалу соматичного здоров'я, яка охоплює п'ять рівнів здоров'я: низький, нижчий від середнього, середній, вищий від середнього, високий, які розраховуються за індексами здоров'я.

Одним із методичних показників розв'язання завдань контролю за кількістю здоров'я є діагностика третього стану (передхвороби), що називається донозологічною й одержала поширення в практиці масових профілактичних обстежень населення. Донозологічна діагностика заснована на уявленні про тісний зв'язок між адаптаційними можливостями організму та захворюваністю й дає змогу виявити чотири групи осіб із різним рівнем адаптаційних можливостей і розробити оздоровчі заходи.

Спираючись на теорію функціональних систем П. К. Анохіна, В. І. Завацький (1946–2002 рр.) – доктор біологічних наук, професор, – в умовах розбудови незалежної України підготував перший навчальний посібник (2001 р.) для студентів факультетів здоров'я, фізичної культури і спорту (ЗФКіС) (спеціальність "фізичне виховання" та "фізична реабілітація"), у якому підкреслює, що вся

теорія й практика фізичного виховання повинна ґрунтуватися на фізіології [10; 11]. Ця аксіома набуває особливої актуальності сьогодні, коли необхідно реалізувати “Державну програму розвитку фізичної культури і спорту” на 2007–2011 рр., а також під час проведення наукових досліджень у галузі фізіології рухів. На основі теоретичних праць І. М. Сеченова та І. П. Павлова про організм як біологічне ціле, про єдність організму й зовнішнього середовища, автор підкреслює, що організм людини як складна система функціональних систем забезпечує корисний пристосувальний ефект під час взаємодії з навколишнім середовищем. Сьогодні вчитель фізичної культури, фахівець здоров'я людини набути в процесі професійної підготовки теоретичні знання й практичні навички з фізіології реалізує в роботі з дітьми, підлітками, студентами в процесі уроку, у позаурочний час, у спортивній діяльності, забезпечуючи фізичні навантаження відповідно до вікових фізіологічних особливостей основних функціональних систем організму.

В українському суспільстві через низку об'єктивних і суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок, насамперед серед молоді, й у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем.

На сучасному етапі в провідних країнах світу більше половини населення залучено до спорту для всіх, що в поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою зі шкідливими звичками, відповідними екологічними умовами забезпечує належний рівень здоров'я та високу тривалість активного життя громадян.

У ході проведеного дослідження М. В. Дутчак (доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор) [6] узагальнив значний масив наукових знань і передового світового досвіду й адаптував його до специфічних умов України. На цій основі науковець [7] обґрунтував концепцію гуманізації процесу залучення населення до рухової активності в умовах держав, що проходять етап подолання наслідків авторитаризму суспільних відносин у сфері фізичної культури й спорту. Сформовані ним концептуальні засади становлять методологію формування системи спорту для всіх як складової частини здорового способу життя.

Дослідник зазначає, що мета системи спорту для всіх в Україні – це залучення людей до рухової активності під час дозвілля для зміцнення здоров'я.

Розроблено та на державному рівні закріплено стратегію формування системи спорту для всіх в Україні. Зокрема, питання спорту для всіх знайшли відображення в Національній доктрині розвитку фізичної культури й спорту, указах Президента України, “Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту” на 2007–2011 роки і, головне, стратегія спорту для всіх законодавчо визначена в новій редакції Закону України “Про фізичну культуру і спорт”, яка прийнята 17.11.2009 р. та набула чинності з 1.01.2010 р. Обґрунтовано необхідність проведення соціального моніторингу рівня залучення населення до спорту для всіх в Україні, який здійснюється Всеукраїнським центром фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх”. В Україні розпочато формування системи спорту для всіх як складника здорового способу життя.

Р. З. Поташнюк (доктор медичних наук, професор) науково обґрунтувала медико-педагогічну систему гігієнічного виховання школярів, сутність якої полягає в розробці сукупності методик гігієнічного виховання з п'ятнадцяти предметів шкільної програми [17].

Апробовано й доведено гігієнічну та соціальну ефективність наскрізної системи гігієнічного виховання школярів у процесі вивчення циклу природничих і гуманітарних дисциплін як засобу покращення здоров'я, працездатності й ефективності навчання.

Науково обґрунтовано та розроблено концептуальну модель корекції стану здоров'я та працездатності школярів шляхом покращення якості гігієнічного виховання в загальноосвітній школі, яка полягає в докорінних змінах його методології й системи. Оновлення, корекція змісту виховання відповідно до сучасних досягнень науки, організація керованої, самокерованої навчально-виховної діяльності школярів у процесі уроку й у позаурочний час були використані автором як основні принципи системи. Методичні рекомендації для педагогів з організації гігієнічного виховання школярів, спеціально розроблені посібники для вчителів із питань виховної роботи з батьками застосовані як основні форми реалізації системи. Система організації занять із використанням матеріалу, наповненого гігієнічним змістом, система контролю гігієнічних знань і навичок на кожному етапі виховання застосовані як методи реалізації системи.

Ідеї та практичні методики, розроблені Р. З. Поташнюк, успішно реалізуються в середніх навчальних закладах і ВНЗ України в межах міжнародного проекту “Європейська мережа шкіл

сприяння здоров'ю" (м. Луцьк, Рівне, Житомир). Луцька гімназія № 4, за результатами Всеукраїнського конкурсу, визнана школою сприяння здоров'ю (2003, 2006, 2009 р.р.) і стала регіональним навчально-методичним центром для шкіл північно-західного регіону України з питань формування в учнів валеологічного світогляду, пропаганди гігієнічних знань, організації медико-профілактичних, фізкультурно-оздоровчих заходів, розробки й упровадження інноваційних здоров'язберезувальних технологій навчання.

Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор А. В. Цьось [18] у своїй роботі розкриває питання виникнення, становлення й розвитку фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XIX ст. Автор комплексно досліджує теоретико-методичні основи розвитку фізичного виховання на території України; визначає структуру, форми та засоби фізичного виховання в календарній і родинній обрядовості українців; розкриває світоглядні засади (родинно-побутова, профілактична, оздоровча, хвалебна, вегетаційна, стимулююча) та регуляторні механізми (політика, право, міфологія, релігія, культура, традиції й звичаї, мораль, громадська думка) функціонування фізичного виховання (зв'язок фізичного виховання зі світоглядом, способом життя та ін.).

О. С. Куц, доктор педагогічних наук, професор, присвятивши свої дослідження організаційно-методичним основам фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами, які проживають в умовах підвищеної радіоактивності [12], розробив змістовні методики проведення занять з учнями в школах на територіях радіоактивно забруднених зон, які сприяють відновленню здоров'я дітей.

У своїй монографії О. С. Куц [13] на основі масових досліджень осіб різного віку та статі вивів середні антропометричні й фізіометричні показники основних систем життєзабезпечення, узагальнив показники фізичного розвитку та рухової активності населення центральної України. Ця монографія широко використовується молодими вченими, студентами, магістрами для порівняння результатів наукових досліджень, визначення динаміки змін показників фізичного розвитку населення за останні майже 20 років.

Учні професора О. С. Куца продовжують дослідження із вивчення закономірностей і взаємозв'язку між рівнями рухової активності, показниками фізичної підготовленості й розумової діяльності студентів [14].

Г. А. Єдинак, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, присвятив свої дослідження складній проблемі розвитку концепції рухової діяльності дітей із дитячим церебральним паралічем (ДЦП) у процесі фізичного виховання в спеціальних навчальних закладах [9]. Автор справедливо підкреслює, що відбувається стрімке зростання в Україні й усьому світі кількості осіб із ДЦП, водночас не реалізовано потенціал фізичного виховання щодо розв'язання різнопланових завдань у спеціальних навчальних закладах.

Автором розроблено високоефективну технологію реалізації положень запровадженої концепції, що детально висвітлено в монографії [8].

Вагомими для нашого дослідження стали наукові праці кандидата педагогічних наук, професора О. М. Вацеби (Вступ до спеціальностей галузі "Фізичне виховання і спорт": підручник. – Х.: ОВС, 2005. – 240 с. (у співавторстві з М. С. Герциком); Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. – Т.: Навч. книга-Богдан, 2008. – 276 с. (у співавторстві з Б. М. Шияном); Енциклопедія олімпійського спорту України / за ред. В. М. Платонова. – К.: Олімпійська л-ра, 2005. – 463 с. (у складі авторського колективу); Студентський спортивний рух: історія та сучасність. – Л.: НВФ "Українські технології", 2003. – 60 с. (у співавторстві з С. І. Степанюк); Історія фізичної культури та спорту в тематиці дисертаційних досліджень: покажч. автореф. дис. з історії фіз. культури та спорту (1950–2002 рр.). – Л.: НВФ "Українські технології", 2003. – 52 с.).

Б. М. Мицкан, доктор біологічних наук, професор, присвятив свої дослідження за темою докторської дисертації вивченню впливу гіпокінезії й рухової активності на ріст і диференціацію скелетних м'язів [15].

У своїх працях Б. М. Мицкан переконливо доводить, що "проблема здоров'я дітей без перебільшення є головною, як за актуальністю, так і за стратегічним значенням розвитку освіти в Україні [15; 16], і вважає, що необхідно закласти в педагогічну й учнівську свідомість розуміння сутності "здоров'я", на основі якого сформувавши потребу в здоровому способі життя. На думку автора [15,16], "сутнісну структуру здорового способу життя становить комплекс освітньо-оздоровчих заходів, спрямованих на передачу знань, формування вмінь та практичних навичок, збереження, зміцнення й відновлення здоров'я; дотримання біологічно оправданих норм рухової активності,

режиму праці й відпочинку, культури харчування; використання природних засобів загартування, різних оздоровчих систем; стійка орієнтація на морально-духовні цінності та усвідомлення шкідливого впливу на організм наркотиків, алкоголю, тютюну". Авторами [16] визначено технології формування здорового способу життя.

Ці ідеї співзвучні й розвинені в методичних рекомендаціях для вчителів початкових класів [16], у яких наголошується на необхідності забезпечення доцільної рухової активності дітей, починаючи з дошкільного та молодшого шкільного віку.

Б. М. Шиян, доктор педагогічних наук, професор, виконав ґрунтовні дослідження за темою докторської дисертації "Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних заклад" [19], підготував підручники для студентів ВНЗ із фізичного виховання й спорту [20; 21], у яких викладено основні поняття теорії й методики фізичного виховання, його мету та завдання, засоби, принципи й методи, загальні основи навчання та методикою вдосконалення фізичних якостей. Підручники стали настільною книгою тисяч студентів – майбутніх фахівців із фізичного виховання, здоров'я людини.

У своїх працях Б. М. Шиян гостро ставить питання про розробку нової методології фізичного виховання, розробив концептуальні положення, які повинні стати основою процесу формування національної системи фізичного виховання молоді. Як учений-теоретик із фізичного виховання та практик із багаторічним досвідом роботи стверджує [22], що чинна система фізичного виховання перебуває в критичному стані, не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам і потребує радикальної перебудови, надання їй оздоровчого характеру. Критично оцінює нову навчальну програму з фізичного виховання для 5–6 класів, застерігає її авторів від помилок і невдач щодо подальшого розвитку ситуації з формування національної системи фізичного виховання школярів.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Проголошення суверенної Української держави визначило новий етап в історії національної педагогічної думки й дало потужний імпульс розвитку педагогічної творчості. За останні 20 років значно активізувалися пошуки нової концепції розвитку української національної системи освіти. Свідченням цього є науковий доробок провідних учених сучасності. Зокрема, у працях вітчизняних учених у галузі "Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини" знайшло своє відображення опрацювання проблем здоров'я, способу життя, впливу засобів фізичного виховання на формування й відновлення здоров'я дітей, підлітків, дорослого населення.

Теоретичні теорії та концепції в аналітичному розгляді крізь призму гармонійного взаємодоповнення їх основних структурних елементів здатні утворювати дієвий теоретико-методичний механізм, спрямований на формування особистості. Використання наукових напрацювань вітчизняних учених сприятиме формуванню наукового світогляду учнів, студентів у сфері фізичної культури, оволодінню цими засобами, методами й формами індивідуальної рухової діяльності, умінню цілеспрямовано використовувати цю діяльність для власного духовного та фізичного вдосконалення, зміцнення й збереження здоров'я. Ці напрацювання повинні лягти в основу процесу формування національної системи фізичного виховання молоді.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Возможности количественной оценки здоровья человека / Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 55–58.
2. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Апанасенко Г. Л. – СПб : МГП "Петрополис", 1992. – 123 с.
3. Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі "Фізичне виховання і спорт" : підручник / О. М. Вацеба, М. С. Герцик – Х. : ОВС, 2005. – 240 с.
4. Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / О. М. Вацеба, Б. М. Шиян – Т. : Навч. книга-Богдан, 2008. – 276 с.
5. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів : метод. посіб. для вчителів почат. шк. та фіз. культури, студ. та батьків / Дубогай О. Д. – К. : Оріяни, 2001. – 152 с.
6. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис. д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Дутчак Мирослав Васильович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2009. – 39 с.
7. Дутчак М. Спорт для всіх і здоровий спосіб життя / М. Дутчак // Вісн. Прикарпатського ун-ту. – Івано-Франківськ, 2010. – Вип. 11. – С. 124–128.

8. Єдинак Г. А. Фізичне виховання дітей з дитячим церебральним паралічем : монографія / Єдинак Г. А. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2009 – 394 с.
9. Єдинак Г. А. Теоретико-методичні основи рухової діяльності дітей з церебральним паралічем у фізичному вихованні : автореф. дис. д-ра наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / Єдинак Геннадій Анатолійович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2010. – 38 с.
10. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини / Завацький В. І. – Луцьк : Надстир'я, 1993. – С. 10–35.
11. Завацький В. І. Курс лекцій з фізіології : навчальний посібник / Завацький В. І. – Рівне : ППФ “Волинські обереги”, 2001. – Ч. I. – 160 с.
12. Куц А. С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности : автореф. дис. д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / А. С. Куц. – К. : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України, 1997. – 38 с.
13. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной активности населения центральной Украины : монография / Куц А.С. – Киев : Искра, 1993. – 256 с.
14. Кузнєцова О. Т. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : метод. посіб. для викл. фіз. вих. вищих навч. закл. освіти / О. Т. Кузнєцова, О. С. Куц. – Рівне : ППДМ, 2005. – 161 с.
15. Мицкан Б. М. Вплив гіпокінезії і рухової активності на ріст і диференціацію скелетних м'язів : дис. д-ра біол. наук : 03.00.11 / Мицкан Богдан Михайлович ; Івано-Франківська мед. акад. – Івано-Франківськ : [б. в.], 1996. – 494 с.
16. Мицкан Б. М. Руханкова абетка : навч.-метод. посіб. / Б. М. Мицкан, Г. Презлята-Воробей. – Т. : Навч. книга–Богдан, 2005. – 64 с.
17. Поташнюк Р. З. Наукове обґрунтування системи гігієнічного виховання школярів : автореф. дис. д-ра мед. наук з гігієни : 14.02.01 “Гігієна, медичні науки” / Поташнюк Раїса Захарівна ; Нац. мед. ун-т ім. О. О. Богомольця. – К., 1996. – 31 с.
18. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку ХІХ ст. : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту : спеціальність 24.00.02. “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Цьось Анатолій Васильович ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2005. – 40 с.
19. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах : автореф. дис. д-ра пед. наук : 13.00.04 / Шиян Богдан Михайлович ; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти. – К., 1997. – 50 с.
20. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Шиян Б. М. – Т. : Навч. книга–Богдан, 2008. – Ч. I. – 272 с.
21. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Шиян Б. М. – Т. : Навч. книга–Богдан, 2008. – Ч. II. – 286 с.
22. Шиян Б. Нова програма фізичного виховання школярів успіхи і невдачі / Б. Шиян, І. Омеляненко // Фіз. виховання в шк. – 2010. – № 2. – С. 5–7.

Анотації

Наведено короткі відомості про теоретико-методичні напрацювання провідних учених у галузі “Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини” з питань використання оздоровчого впливу засобів фізичної культури на здоров'я людини.

Ключові слова: теорія, методика, фізична культура, здоров'я, учні, студенти.

Ирина Поташнюк, Оксана Кубович. Теоретико-методические основы использования оздоровительного влияния средств физической культуры на формирование и восстановление здоровья человека. *Наводятся краткие данные о теоретико-методических разработках ведущих учёных отрасли “Физическое воспитание, спорт и здоровье человека” по вопросам использования оздоровительного влияния средств физической культуры на здоровье человека.*

Ключевые слова: теория, методика, физическая культура, здоровье, ученики, студенты.

Iryna Potashniuk, Oksana Kubovych. Theoretical and Methodological Foundations of Physical Education Influence on Health Formation and Recovery. *Short reports about the theoretical and methodological works of leading scientists in "Physical education, sport and health" branch are indicated; physical education influence on health is investigated.*

Key words: theory, methodology, physical education, health, students.