

Аникеенко Л.В.
Национальный Технический университет Украины
«Киевский политехнический институт» имени И. И. Сикорского

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ

В статье рассматриваются вопросы, связанные с методологическими основами оздоровительных систем. Акцентируется внимание на рациональной организации учебных занятий по физическому воспитанию для гармоничного развития физических качеств, которые способствуют улучшению состояния функциональных систем организма студентов.

Ключевые слова: модель здорового человека, системы оздоровления, психофизическое совершенствование, методы построения и организации занятий, педагогический контроль, методология оздоровления.

В статті розглядаються питання, які пов'язані з методологічними основами оздоровчих систем. Акцентується увага на раціональній організації учбових занять з фізичного виховання для гармонійного розвитку фізичних якостей, що сприяють покращенню стану функціональних систем організму студентів.

Ключові слова: модель здорової людини, системи оздоровлення, психофізичне вдосконалення, методи побудови та організації занять, педагогічний контроль, методологія оздоровлення.

Methodology is the number of methods which are applied at certain sciences. A methodology is based on certain theoretical statements grounding a system of special influences on an object for achievement an aim determined by a human (for example forming physical conditions and mastering technique of healthing breathing).

So a methodology itself is grounding certain technologies and this differs it from a theory as a number of generalized questions or regularities which are not obligatory connected with a practice as well as a practice proves theory and gives certain results.

A methodology has practical meaning at ones realization – it is the system scientifically grounded and related means of achievement of an aim (solving task); these means are applied according to certain principles and with the help of adequate means.

A methodology is the subject one. We can name these word “preparing olympic champion” but a champion at velosport and a champion at powerlifting use various methodologies of preparing. These methodologies can be similar but as a whole these methodologies differ nuances. A methodology is not mechanical integrity but system having certain structure and functional relationships of certain parts and elements.

Key words: a model of healthing human, systems of healthing, mental and physical improvement, methods of building and organization of lessons, a pedagogical control, a methodology of healthing.

Актуальность. Методология – это совокупность методов, применяемых в отдельных науках. Принципиально методология базируется на определённых теоретических концепциях, обосновывающих систему специальных воздействий на объект (человека) для достижения поставленной им цели (например, формирования физических кондиций и овладения техникой оздоровительного дыхания).

Следовательно, сама методология представляет собой обоснование неких технологий и это отличает её от теории как совокупности обобщённых взглядов или закономерностей, которые не обязательно связаны с практикой, подтверждены ею и приносят высокие результаты.

Методология имеет практическое значение в своей реализации – это система научно обоснованных и взаимосвязанных способов достижения цели (решения задачи); эти способы применяются по определённым принципам и при помощи адекватных средств [1.3.6].

Методология предметна. Можно назвать этим словом «подготовка олимпийского чемпиона», но чемпион – велосипедист и чемпион – штангист используют разные методологии подготовки. В чём – то они могут быть похожи; возможно какое – то повторение отдельных элементов в системах подготовок разных спортсменов различных специализаций, но в целом и в частности по закономерностям взаимосвязей методологии отличаются спецификой направленности воздействий. Методология – это не механическая совокупность, а система, имеющая определённый особый состав и функциональные взаимосвязи образующих частей и элементов.

Методология оздоровления, базирующаяся на общеразвивающих и общеподготовительных видах упражнений, отличается системностью.

Если построить идеализированную модель здорового человека, к реализации которой должны стремиться любые системы оздоровления, то она включает четыре вероятно главных блока: I – абсолютное здоровье; II – надёжный двигательный потенциал; III – устойчивый комплекс психических качеств; IV – интеллект как системный инструмент управления образующими блоками и системой в целом.

Выделение данных блоков модели делается здесь с аналитическими целями: смысл и принципиальная возможность её функционирования предопределены единством её составных частей. Отсутствие любого из блоков или связей между ними исключает представление как модели так и системы её реализации а также технологии психофизического совершенствования. Данная модель гипотетична; возможность даже её частичной реализации зависит от состояния индивидуума, а построение конкретной технологии оздоровления необходимо откорректировать в зависимости от

индивидуальных особенностей занимающегося.

При построении обобщённой методологии необходимо определить задачи и основные группы средств, возможности их локального и комплексного воздействия, методы построения и организации занятий, способы педагогического контроля и коррекции а также критерии и оценки результатов. Прежде чем рассматривать непосредственно методологию оздоровления, необходимо проанализировать факторы и те их взаимосвязи, которые определяют возможность и надёжность достижения цели оздоровления.

Цель данного исследования заключается в анализе научно – методической литературы по теоретико – методологическим основам оздоровительных систем для студентов.

Методы и организация исследования

Для решения поставленной задачи использовались следующие методы: анализ и обобщение научно – методической литературы отечественных и зарубежных авторов (в частности обращалось внимание на передовой опыт ведущих специалистов по физическому воспитанию); метод педагогических наблюдений; опрос; анкетирование.

Целью оздоровительных воздействий на конкретную личность является обеспечение жизнедеятельности; способностей к многообразию видов деятельности которые обусловлены необходимостью существования в определённых природных и социальных условиях, а также выполнения трудовой деятельности бытового и профессионального характера [4.6.7].

Результаты исследований. Такие воздействия осуществляются через функциональные системы организма, являющимися ведущими в осуществлении жизнедеятельности: нервную; кардио – респираторную; костную; мышечную; эндокринную; энергетическую; зрительно – сенсорную; двигательную - сенсорную а также коммуникативную.

Развитие этих систем обуславливает целесообразность оздоровительных воздействий, принципиально возможных по отношению к человеку: только медицинские или педагогические. Дееспособность перечисленных выше функциональных систем напрямую связан с двигательной функцией человека: целостностью а также уровнем развития физических качеств и двигательных навыков; умением их реализовывать в быту а также в профессионально – прикладной деятельности.

Например, заложенные генетически значения развития силы, быстроты, гибкости а также двигательной координации и выносливости определяют наличие связей физических качеств с нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной а также энергетической системами и системой кровообращения. Целостность функциональных систем и отсутствие нарушений изначально определяет возможность проявления физических качеств, но совершенствование этих систем и их дееспособность обеспечиваются и лимитируются вегетативными функциями организма, которые развиваются за счёт управляемых педагогических воздействий.

В педагогическом процессе невозможно воздействовать на человека, минуя его психическую сферу, под которой понимается совокупность психологических особенностей и способностей к самоорганизации в адекватных психических реакциях на внешние и внутренние раздражители. В специальных научных исследованиях получены результаты, свидетельствующие о большой значимости комплекса психических свойств человека и особенностей каждого из них не только в восприятии и отражении окружающего мира, но и в конкретном «поглощении» а также «использовании» оказываемых на него воздействий воспитывающего, образовывающего и развивающего характеров. Показано, например, что подбор и вся методика использования средств подготовки а также управления нагрузками в гимнастике выявили тесную взаимосвязь с типологическими особенностями нервной системы занимающихся, а также с генетическими; индивидуальными психическими свойствами личности [1.2.5]

Вероятно при этом важную роль в исходном отношении к самоусовершенствованию и к тому, что происходит в развёрнутой динамике этого процесса, и его результатам играет понимание необходимости а также мотивация своей оздоровляющей деятельности и её организации для чего необходим определённый интеллект.

Некоторые считают, что интеллект – это врождённое свойство личности и «поэтому его нельзя совершенствовать». Но, во – первых, врождённые качества совершенствуются также, как и приобретённые. Во – вторых, смысл каждого из вышеприведённых определений интеллекта показывает, что любое из свойств, лежащих в его основе, имеет свои условные уровни; через них в онтогенезе (даже вне зависимости от педагогических воздействий) проходит человек, приобретая жизненный опыт в окружающей среде. В - третьих, педагогические воздействия на нормального человека всегда приводят к улучшению интеллектуальных способностей (например, функции внутренней речи) – что чётко прослеживается на зарегистрированных взаимосвязях корковых процессов и результатов профессиональной действий. В – четвёртых, для лучшего понимания значения интеллекта в оздоровительно – развивающих упражнениях имеет смысл обратиться к естественным основам этого важнейшего психического качества личности [3.4].

Естественно – биологической основой интеллекта являются известные физиологические процессы, отражающие свойства высшей нервной деятельности: лабильность, сила и концентрация возбуждения и торможения; глубина и широта охвата одних участков при одновременной заторможенности других; способности к дифференцированию внешних раздражителей и дифференцированным действиям. В нормальном организме все эти процессы управляемы и тренируемы.

В своё время К. Д. Ушинский охарактеризовал ум как хорошо организованную систему знаний. Это значит, что развитие этого качества связано с усвоением а также постоянным расширением и пополнением знаний; созданием определённой системы и воспитанием умений целесообразно пользоваться знаниями в разнообразных жизненных условиях.

Правомерно добавить, что в рассматриваемой области интеллект реализуется в формировании адекватной мотивации; в умении построить рациональную систему оздоровительно – развивающих воздействий; критически оценивать оперативные и этапные контрольные результаты с последующей коррекцией. Следовательно, оздоровительные воздействия затрагивают выделенные сферы: функциональную; физическую; психическую и интеллектуальную и

непрерывно должны быть комплексной системой воздействий.

Оздоровление следует рассматривать не только как процесс физического упражнения, «совершенствующий тело», но и как социально – педагогическую систему, формирующую у занимающегося сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями; морально – этические восприятия их; потребность в здоровом образе жизни и в соответствующем режиме; использование научно – обоснованных принципов и средств оздоровления в целом; это обеспечивает жизненную активность а также осознанность своей личностной значимости и социальной функции [2.7].

В соответствии с такими начальными положениями общетеоретические и общеметодологические принципы оздоровительно – развивающего направления физической культуры модифицируются в определённые условия, соблюдение которых может дать существенные положительные результаты. Как показывают специальные исследования результаты процесса оздоровления до 92 – 94 % оказываются зависимыми именно от точности выбора и правильности применения педагогических воздействий.

При этом наиболее значимыми выступают: выбор оздоровительного воздействия в зависимости от наличия и степени функциональных отклонений в состоянии здоровья; индивидуальное отношение к смысловому содержанию и характерным особенностям выбранного вида и средства оздоровления; величина нагрузки, объективно содержащаяся в используемом оздоровительном воздействии; переносимость занимающимися предложенной нагрузки; комбинирование различных оздоровительных воздействий; согласованность характера и величин нагрузки с состоянием окружающей среды и индивидуальными биоритмами.

Состояние функциональных систем является тем «первичным» фактором от которого зависит практически всё оздоровление. Если исходить из философской догмы «бытие определяет сознание», то именно функциональное состояние определяет отношение индивида к самой необходимости оздоровления. Эта необходимость должна подкрепляться осознанностью возможности и вероятной результативности оздоровления, поскольку весьма редко встречаются люди которым всё равно: бегать трусцой или выполнять ритмические комплексы; заниматься йогой или моржеванием.

Активно – пассивное отношение к оздоровлению отличается недостаточной уверенностью в целесообразности затрат времени и энергии и связано с привыканием к не всегда комфортным условиям а также, как правило, с отставленным во времени проявлением результативности занятий. Именно поэтому подбор средств и методов а также режимов их использования должны постоянно подкреплять интерес к занятиям. Оздоровление требует проявления определённых усилий а также осознания необходимости и пользы занятий.

Понятно, что юноша, имеющий лишний вес тела и из – за этого с трудом пробегающий 60 м вряд ли будет испытывать удовольствие от бега трусцой, но скорее всего испытает радость осознания того, что сумел это сделать после того как «приведёт себя в порядок» с помощью общеразвивающих упражнений и подвижных игр в сочетании с особым режимом питания. Другой будет рад тому, что на занятиях справляется с трудными атлетическими упражнениями; появится уверенность что он сможет справиться и с беговыми упражнениями, которые он пока недолюбливает. Постоянные занятия девушек ритмической гимнастикой могут им надоесть и не дать предполагаемого эффекта за счёт адаптации; а вот в сочетании с плаванием, а также гидрогимнастикой и спортивными играми окажутся самым действенным средством оздоровления.

При работе с ослабленным контингентом надо либо снизить нагрузку, либо совсем избегать её (что менее целесообразно в связи с необходимостью соблюдения цикличности и непрерывности).

В то же время при работе с подготовленными занимающимися это фактор с успехом можно использовать в качестве условия, усложняющего деятельность. В новолуние реакция на все виды нагрузки выражена минимальными функциональными сдвигами; то есть в данный период имеются благоприятные условия для проявления высокого уровня работоспособности и восстановления, а также возможно использование относительно более высоких нагрузок на занятиях с любым контингентом.

Неоднозначны сдвиги в организме и при использовании в разные лунные фазы различных оздоровительных воздействий. Например, при большой нагрузке на занятиях дыхательными упражнениями, а также восточными видами гимнастики и закаливанием функциональные изменения оказываются значительно меньшими, чем на занятиях ритмической и атлетической гимнастикой, а также оздоровительным бегом. При малой нагрузке, занятия бегом а также ритмической и атлетической гимнастикой вызывают в функциональных системах большие изменения в фазе убывающей Луны, чем в фазе новолуния. Средняя нагрузка также приводит к большим изменениям в фазе убывающей Луны по сравнению с новолунием при использовании различных оздоровительных средств.

В этой связи необходимо отметить то, что функциональные системы организма человека практически однозначно реагируют на одни и те же виды оздоровительных воздействий; в то время как на разные оздоровительные воздействия их реакции неодинаковы, что необходимо учитывать в подборе средств и методов их использования в оздоровительных целях с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Выводы. 1. Решение важной социальной задачи формирования оздоровительных систем для студентов, а также формирования у студентов сознательного отношения к собственному здоровью должно осуществляться за счёт новых подходов в системе образования. При этом необходима глубокая и всесторонняя модернизация образования с выделением необходимых для этого ресурсов и созданием механизмов их эффективного использования.

2. Таким образом методологические основы оздоровительных систем для студентов включают в себя: активное позитивное эмоциональное отношение к физической культуре; формирование потребности в физической культуре; наличие системы необходимых знаний, а также интересов и мотивов, направленных на овладение ценностями физической культуры; понимание студентами ценностей оздоровительных систем, а также систематичность занятий физическими упражнениями; потребность в здоровом образе жизни и привлечение к этому других; самообразование и

самосовершенствование; поддержка высокой работоспособности и работа над потребностями в своей будущей профессиональной деятельности; понимание практической значимости инноваций в оздоровительной физической культуре и создание условий для их реализации; применение оздоровительных технологий для развития профессионально значимых качеств личности.

Литература

1. Брюсник Т. А. Теоретико – методические основы здоровьесберегающего обучения на занятиях физической культурой средствами нетрадиционных видов гимнастики / Т. А. Брюсник, И. В. Прокопенко // Актуальные проблемы здоровьесбережения в процессе физического воспитания в образовательных учреждениях: Матер. Всероссийской науч. – практ. конф. – Шадринск, 2007 – с. 6 – 8.
2. Коровин С. С. Теоретические и методические основы профессио-нальной физической культуры учащейся молодёжи: Автореф. дис. доктора педагогических наук / С. С. Коровин – М.: 1997 – 49 с.
3. Кузнецова О. Т. Створення методичної системи застосування оздоровчих технологій на основі сформованості мотиваційної сфери в студентів / О. Т. Кузнецова // Науковий часопис Нац. пед. ун – та імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Наук. – пед. проблеми фіз. культури (фіз. культура та спорт). Зб. наук. Праць – К.: 2016 – Випуск 3 К1 (70) 16 – с. 67 – 70.
4. Момот О. О. Рухова активність як запорука здорового способу життя / О. О. Момот // Вісник Чернігівського педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фіз. виховання та спорт – Чернігів: ЧНПУ, 2013 - № 112 – Т. 3. – с. 263 – 267.
5. Inbar O., Bar – Or., Skinner J. S. (1966) The Wingate Anaerobic Test. Human Kinetics. 120 p.
6. Kries J. Pilates plus method. An AOL. Time Warner Company. 2002 – 285 p.
7. Weltman A. (1995). The blood athletes Response to Exercise. Human Kinetics – 128 p.

Байрачний О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

АНАЛІЗ ДЕТЕРМІНАНТ УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ КАР'ЄРИ ТРЕНЕРА ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ (НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ)

Анотація. В результаті проведених досліджень було виявлено, що найбільш значущим для успішної професійної реалізації тренера є фактор наявності специфічних особистісно-психологічних характеристик. Визначено ієрархію детермінант професійної успішності тренера та характер впливу спортивної кар'єри футболіста в процесі його становлення в рамках тренерської діяльності. Показана актуальність проведення наукових досліджень, спрямованих на визначення особистісно-психологічної моделі висококваліфікованого тренера.

Ключові слова: особистісно-психологічні характеристики тренера, підготовка тренерських кадрів, спортивна кар'єра футболіста, професійна діяльність тренера.

Анализ детерминант успешной профессиональной карьеры тренера высокой квалификации (на примере футбола). Байрачный О. В результате проведенных исследований было выявлено, что наиболее значимым для успешной профессиональной реализации тренера является фактор наличия специфических личностно-психологических характеристик. Определена иерархия детерминант профессиональной успешности тренера и характер влияния спортивной карьеры футболіста в процессе его становления в рамках тренерской деятельности. Обоснована актуальность проведения научных исследований, направленных на определение личностно-психологической модели высококвалифицированного тренера.

Ключевые слова: личностно-психологические характеристики, спортивная карьера футболіста, профессиональная деятельность тренера.

O. Bayrachniy. Analysis of the determinants of a successful professional career of a highly qualified coach (on the example of football). Analysis of current trends in the development of football shows a significant transformation of the content of the functional responsibilities of the coach of a professional team. Therefore, for the effective process of training coaching staff and their further self-actualization the problem of reviewing and expanding existing criteria for assessing the professional competence of the trainer is actualized. Within the framework of this article, using the method of peer review, various factors determining the success of the professional becoming of a coach in football were analyzed.

In the studies, as experts, 26 highly qualified trainers who have experience of professional activities as head coach of the Premier League teams of Ukraine took part. To achieve the goal set in the article, research methods were used: analysis of literary sources, Internet networks, generalization of practical experience of leading domestic and foreign specialists, questioning and methods of mathematical statistics.

Despite the interest of both scientists and practitioners to various aspects of the formation of the personality within the framework of professional activity, this problematic, as analysis of the literature data shows, is still relevant and requires a comprehensive study, taking into account the current trends in the development of football. So, for example, among the determinants of the professional success of a coach in football, his personal and psychological component is practically not taken into account and the available information is mainly descriptive.

An expert assessment of the determining factors of the professional success of the coach showed that the personality and psychological characteristics of the coach are the most significant. The degree of importance of various factors on the process of professional development of the coach and the role of the sports career of a football player in the process of his becoming as a