

Дакал Н.А.

Национальный технический университет Украины "КПИ"

## ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ МЕТОДОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ СТУДЕНТІВ

У даній статті розглядається проблема формування основних питань щодо методології оздоровчої гімнастики студентів.

**Ключові слова:** фізична культура і спорт, зміцнення здоров'я, оздоровчий процес, фізичні та учбові навчання.

**Дакал Н.А. Основные понятия методологии оздоровительной гимнастики студентов.** В данной статье рассматривается проблема формирования основных вопросов методологии оздоровительной гимнастики студентов.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, укрепления здоровья, оздоровительный процесс, физические и учебные обучения.

**Dakal N. Basic concepts of methodology of health gymnastics of students.** This paper addresses the problem of formation of the main issues of methodology of recreational gymnastics of students. The lessons of physical education and sport in accordance with the views of UNESCO are recognized as a social phenomenon but not just activities for recreation. This phenomenon may except strengthening the public health combine the necessary efforts to establish political democracy and for the development of democratic civil society. What would be perfect would not be the forms of public creation of health on a particular stage of historical development, the task of improving these forms always remains actual. The system of physical education which has taken place requires fundamental improvements primarily due to a creation of more effective system of teaching and healing process. Background Actuality of this question is due to changes in state of support and skeletal system of students, their physical development and physical fitness, increased sick rate and inadequate response to the physical and educational loads. It was found that student youth is characterized by reduced physical activity which in turn provokes variations in health status. A decline in functional training of nervous and muscular system, weakening cardiac and vascular and respiratory systems, change for the worse of general self – state, fast fatigue, decreasing mental capacity. According to the explanatory dictionary the methodology is a set of techniques that are used in some sciences. In principle the methodology is based on some theoretical concepts that gives proof of system of specific actions on an object (here - people) to achieve their goal (here - for example the formation of physical conditions and mastering the technique of improving breathing and so on). Hence, the methodology itself is the basis of certain technologies that sets it apart from the theory as a set of generalized beliefs or tenets which are not necessarily associated with the practice, confirmed it, and those that give good results.

**Key words:** physical culture, sport, strengthening health, healthy process, physical and educational training.

**Актуальність.** Заняття фізичною культурою та спортом відповідно до поглядів організації ЮНЕСКО, є визнаним соціальним феноменом, а не просто діяльністю для досугу. Цей феномен може, крім зміцнення здоров'я громадян, об'єднати необхідні зусилля для встановлення політичної демократії та для розвитку демократичного цивільного суспільства. Якими б досконалими не були б форми суспільного творення здоров'я на тому або іншому етапі історичного розвитку, завдання вдосконалення цих форм постійно залишається актуальним. Система фізичного виховання, яка склалася, потребує принципового вдосконалення, насамперед з огляду на створення більш ефективної системи учбово – оздоровчого процесу. Актуальність проблеми обумовлена зміною стану опорно – рухового апарату студентів, їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості, підвищеною захворюваністю та неадекватною реакцією на фізичні та учбові навантаження. З'ясовано, що студентська молодь характеризується зниженою руховою активністю що, в свою чергу, провокує відхилення в стані здоров'я. Спостерігається зниження функціональної підготовленості нервово – м'язового апарату, ослаблення серцево – судинної та дихальної систем, погіршення загального самопочуття, швидка втомлюваність, зниження розумової працездатності [2.3.7]. Згідно з тлумачним словником методологія — це сукупність методів, які використовуються в окремих науках. Принципово методологія базується на певних теоретичних концепціях, що обґрунтовують систему спеціальних дій на об'єкт (тут — *людини*) для досягнення поставленої нею мети (тут — наприклад, формування фізичних кондицій і оволодіння технікою оздоровчого дихання, і т. п.). Значить, і сама методологія є **обґрунтуванням** певних технологій, що відрізняє її від теорії як сукупності узагальнених поглядів або постулатів, зовсім не обов'язково пов'язаних з практикою, підтверджених нею і таких, що дають високі результати [1.4.5.6]

**Методологія завжди прикладна в своїй реалізації.** Тому вона є системою науково обґрунтованих і органічно взаємозв'язаних способів досягнення поставленої мети або вирішення завдань, які використовуються згідно з певними правилами і обов'язково з використанням адекватних засобів. **Методологія завжди наочна.** Можна назвати цим словом «підготовку олімпійського чемпіона», але чемпіон-гімнаст і чемпіон-штангіст

використовують різні методології підготовки. В чомусь вони можуть бути схожі (можливо, навіть якість повторення окремих елементів в системах підготовки різних спортсменів), але в цілому у кожній методології своя специфіка. Ось чому методологія — це не механічна сукупність, а **система**, яка має певний склад і функціональні взаємозв'язки утворюючих її частин і елементів.

**Мета дослідження:** вивчення теоретико – методичних основ побудови оздоровчого тренування для покращення стану здоров'я студентів які займаються гімнастикою.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети роботи нами використовувався комплекс методів педагогічного дослідження: теоретичний аналіз вітчизняних та зарубіжних авторів; діагностичні методи: тестування, анкетування; вивчення та узагальнення практичного досвіду; дослідження з історії фізичної культури і спорту. **Результати дослідження та їх обговорення.** Методологія оздоровчої гімнастики теж відрізняється системністю.

Якщо побудувати **ідеалізовану модель здорової людини**, до реалізації якої повинні прагнути будь-які системи оздоровлення, то вона включатиме, ймовірно, чотири головні блоки: I - абсолютне здоров'я, II - надійний руховий потенціал, III - стійкий комплекс психічних якостей, що не мають патологій, IV - інтелект як системний інструмент управління створюючими блоками і системою в цілому. Підкреслимо, що дані блоки моделі виділяються тут виключно в аналітичних цілях; весь сенс моделі і принципові можливості її функціонування обумовлені саме єдністю її складових частин. Відсутність будь-якого з блоків або зв'язків між ними виключає правильне уявлення як про модель, так і про систему її реалізації, тобто і про технологію психофізичного вдосконалення. Причому яка-небудь компенсація виключена. Звичайно, така модель гіпотетична. Можливість навіть часткової її реалізації залежить, перш за все, від **стану індивідуума**, і побудова конкретної технології оздоровлення повинна бути скоректована залежно від натурального стану кожної значущої характеристики того, хто займається. Проте, реалізації повинна передувати побудова **узагальненої методології**, що визначає завдання, основні групи засобів, можливості їх роздільної і комплексної дії, результуючий ефект, методи використання, способи контролю, корекції і оцінки результатів. Тому, перш ніж розглядати безпосередньо методологію оздоровлення, необхідно проаналізувати чинники і ті їх взаємозв'язки, які зумовлюють можливість і надійність **досягнення мети оздоровлення** і надійність **сформованої здорової особи**. Як показано на рис. 1 **метою** оздоровчих дій на конкретну особу є **забезпечення її життєдіяльності**, тобто здібностей до виконання різних видів діяльності, обумовлених необхідністю існування в певних природних і соціальних умовах, а також трудових операцій побутового і професійного характеру. Такі дії здійснюються через **функціональні системи організму**, що є ведучими в здійсненні життєдіяльності: нервову, серцево-судинну, дихальну, кістково-м'язову, рухову, видільну, ендокринну, а також зорову і слухову та мовну. Останні вельми важливі, оскільки людина незряча, або «глухоніма», або така, що має глибокі патологічні порушення зору і слуху, по суті, живе в *іншій* системі життєдіяльності, але оздоровлювати її *треба*. Рівні розвитку цих систем, наявність і ступінь захворювань зумовлюють, які оздоровчі дії можливо і доцільно застосувати по відношенню до конкретної людини (педагогічні або тільки медичні) і які з них повинні бути адекватні її функціональному стану. Саме вони диктують вибір медичних показань і обмежень, режимів праці і відпочинку, харчування, використання фармакологічних добавок і так далі, і тому подібне. Вдосконалення і дієздатність всіх перерахованих вище функціональних систем безпосередньо пов'язані з **фізичною сферою** людини: її цілісністю, наявністю і рівнями розвитку фізичних (рухових) якостей і (що вельми важливо!) вмінням їх реалізувати в різних (природних, побутових, соціальних, професійних) умовах. Звичайно, наприклад, при цілісній кістково-м'язовій системі вже є певні рівні розвитку сили, гнучкості і швидкості, закладені природою - це зумовлює наявність зв'язків фізичних якостей (що виявляються периферійно в м'язах) з нервовою, серцево-судинною, дихальною і видільною системами. Одного без іншого не буває. Проте важливим є те, що цілісність функціональних систем і відсутність патологічних порушень спочатку обумовлюють саму можливість прояву фізичних якостей, але вдосконалення цих систем і їх дієздатність забезпечуються і лімітуються саме фізичними якостями, які, в свою чергу, поліпшуються за рахунок *педагогічних* (тобто спеціально підбираємих і керованих) *дій*. В нормальному педагогічному процесі не можна впливати на людину, минуючи її **психічну сферу**, під якою розуміється сукупність психічних властивостей і здібностей до самоорганізації в адекватних психічних реакціях на зовнішні і/або внутрішні прагнення.

Проте при цьому, ймовірно, найважливішу роль в початковому відношенні до самовдосконалення, і до всього того, що відбувається в розгорненій динаміці цього процесу, і до його результатів відіграє усвідомлення необхідності, належна мотивація своєї оздоровлюючої діяльності і її організації. Але для цього необхідний певний інтелект.

Інтелект визначається як розумові здібності людини. В різних мовних джерелах це поняття трактується як «розуміння, поняття» (від франц. *intellect*) або «відчуття, сприйняття, розуміння, розум, пізнання» (від лат. *intellectus*) і ін. Природні основи інтелекту складають відомі фізіологічні процеси, що відображають властивості вищої нервової діяльності: лабільність, сила, концентрація і співвідношення збудження і гальмування в корі головного мозку, глибина і широта обхвату одних ділянок при одночасній загальмованості інших, здібності до диференціювання зовнішніх подразників і диференційованих дій. В нормальному організмі всі ці процеси *керовані і піддаються тренуванню*.

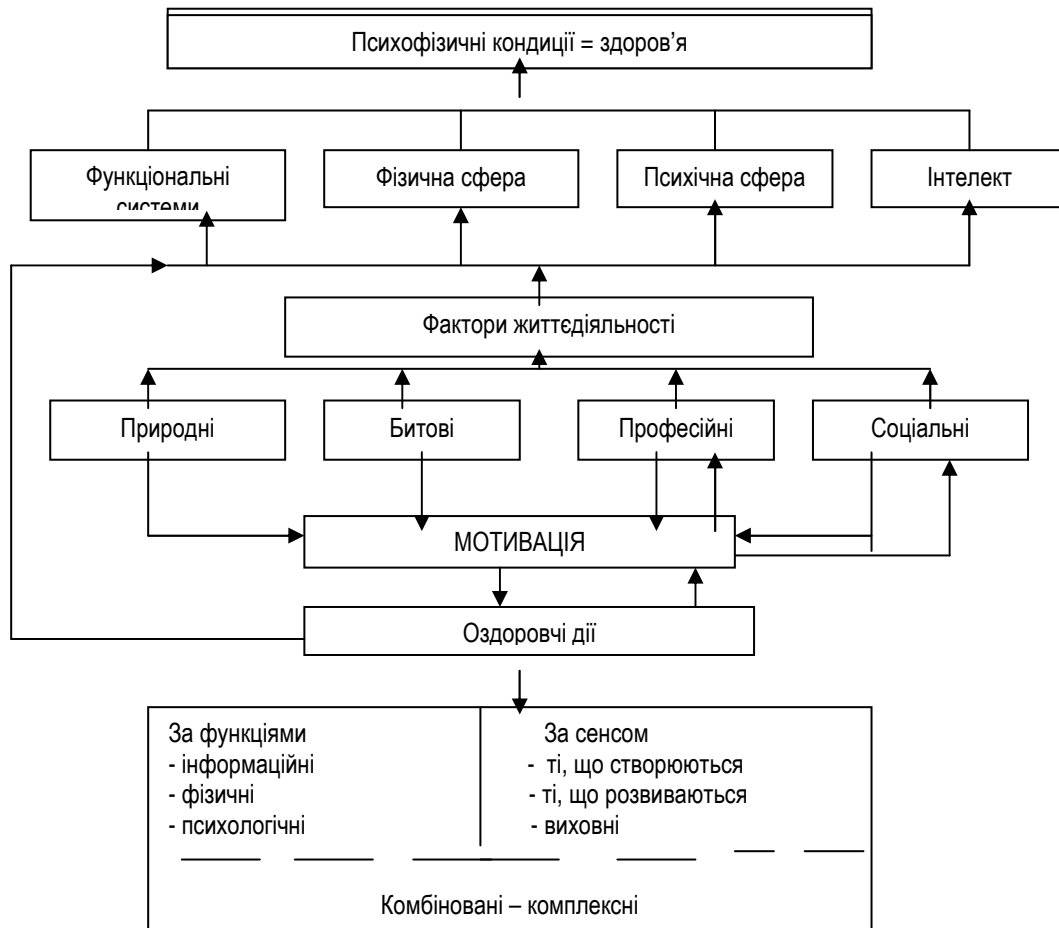


Рис. 1 Оздоровлення як факторна система направлених дій

Свого часу К.Д. Ушинський охарактеризував розум як *добре організовану систему знань*. Це означає, що розвиток цієї якості пов'язаний із засвоєнням і постійним розширенням знань, «укладанням» їх в мозку в певну систему, а також з вихованням *вмінь доцільно використовувати ці знання* в різноманітних умовах життя. Стосовно даної області — оздоровчої гімнастики - правомірно додати, що тут інтелект реалізується у формуванні адекватної мотивації, в умінні будувати раціональну систему оздоровчо-кондиційних заходів, критично оцінювати оперативні і підсумкові результати і вносити відповідні корективи. Але це означає, що, кінець кінцем, **будь-які оздоровчі дії впливають на чотири виділені нами сфери: функціональну, фізичну, психічну і інтелектуальну**. Ці дії обов'язково **повинні** зачіпати як цілісну систему дій (хоча і з пріоритетом одних над іншими на окремих етапах процесу вдосконалення). При цьому психофізичне оздоровлення слід розглядати не стільки як *процес фізичної вправи*, «який вдосконалює тіло», скільки як *соціально-педагогічну систему*, що формує у того, хто займається свідоме відношення до занять фізичними вправами, певне морально-етичне сприйняття їх, потребу в здоровому способі життя з відповідною побудовою її змісту і режиму, регулярну активність у використанні науково обґрунтованих принципів і засобів оздоровлення. В цілому все це забезпечує активність життєвих позицій і розуміння своєї особової значущості і соціальної корисності. Відповідно до даних відправних положень загальнотеоретичні і загально-методологічні принципи оздоровчо-кондиційного напрямку фізичної культури - і зокрема, оздоровчої гімнастики – трансформуються в певні умови, неодмінне дотримання яких може дати істотні позитивні результати.

При цьому найбільш значущими виявляються:

- 1) вибір оздоровчої дії залежно від наявності і ступеня функціональних відхилень в стані здоров'я; 2) індивідуальне відношення до смислового змісту оздоровлення взагалі і характерним особливостям вибраного виду і засобу оздоровлення; 3) об'єктивна величина навантаження, яка використовується в даному виді оздоровчої дії; 4) психофізичне навантаження, тобто переносимість тими, хто займається запропонованого навантаження; 5) раціональне поєднання і комбінації різних оздоровчих дій; 6) узгодженість характеру і величини навантаження з умовами навколишнього середовища і індивідуальними біоритмами тих, хто займається.

Конкретне методичне відображення цих основ в оздоровчих технологіях розглядається далі у відповідних розділах. Тут же відзначимо деякі принципові особливості перерахованих положень, для наочності використовуючи рис. 2

Перше висловлене положення сприймається як цілком природне і неначе не вимагає особливих пояснень. Проте важливо підкреслити наступне. Стан функціональних систем є тим «первинним» чинником, від якого

залежить практично весь процес оздоровлення: від принципової можливості до результатів. Якщо виходити з філософської догми «буття визначає свідомість», то саме функціональний стан визначає відношення індивіда до самої *необхідності* оздоровлення. Ця необхідність повинна підкріплюватися усвідомленням можливості і вірогідної результативності оздоровлення. В цілому вони складають **перший рівень мотивації**, яка забезпечить виникнення *активно-пасивного інтересу* до оздоровлення взагалі і до вибору того або іншого його вигляду і конкретного засобу.



Рис 2. Деякі принципи взаємозв'язки методичних основ оздоровлення

Цей момент особливо слід мати на увазі, оскільки вельми рідко зустрічаються люди, яким все одно: бігати підтюпцем або виконувати комплекси ритмічної гімнастики, займатися йогою або моржуванням і тому подібне. Активно-пасивне відношення до оздоровлення відрізняється недостатньою впевненістю в доцільності витрат часу і енергії (а часто і матеріальних засобів) і пов'язане із звиканням до особливих, не завжди комфортних умов, а також, як правило, із запізненням в часі проявом результативності занять. В зв'язку з цим потрібний особливий підхід до визначення форм, змісту, характеру, рівнів навантаження і способів стимулювання.

#### ВИСНОВКИ

1. Оздоровча спрямованість гімнастикою студентської молоді є найактуальнішою проблемою в умовах сучасного суспільства.
2. Оздоровче тренування різними формами гімнастики як необхідний фактор зорового способу життя студентів має базуватися на принципах повторності, поступовості, індивідуалізації.
3. Структура побудови оздоровчої гімнастики повинна будуватися з урахуванням функціональних особливостей та професійної спрямованості студентів, складається з трьох етапів: підготовчий, основний, підтримувальний, які забезпечують необхідний рівень фізичного розвитку.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. Губа В.П., Королева Л.В. Особенности выбора нагрузки на занятиях аэробикой с женщинами 35-45 лет. - Аэробика. -2002. весна. - С. 6-10
3. Диагностика двигательных способностей: [учебное пособие] / В.А.Романенко. - Донецк: ДонНУ, 2005. - 290 с.
4. Музыка и танцы на уроках гимнастики: Учеб. пособие. / Под ред. В.И. Мамзина. - Волгоград: ВГАФК, 1996.
5. Champion N., Hurst G. Aerobics instructors. Handbook. FISAF. Kandaroo Press. 1999. - 133 p.
6. Kries J. Pilates plus method. An AOL Time Warner Company. 2002. - 285 p.
7. Maxine Tobias & Mary Stewart. Stretch & Relax. - London, Dorling Kindersley, 1985. - 160 p.
8. Weineck I. Optimales training. - Munchen: Verlag Erlangen, 1980.