

Жигульова Е.О., кандидат біологічних наук, доцент,
Плахтій П.Д., кандидат біологічних наук, професор,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ДО ПИТАННЯ ПРО ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗНАТЬ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. Представлені дані про пропаганду здорового способу життя на факультеті фізичної культури в процесі вивчення дисциплін медико-біологічного циклу.

Ключові слова: фізичне виховання, здоровий спосіб життя, методика навчання.

Постановка проблеми. Виражені зміни середовища життєдіяльності людини (забруднення довкілля, погіршення якості води і харчових продуктів, постійні емоційні перенапруження тощо), сьогодні все частіше стають першопричиною серйозних порушень обміну речовин і діяльності системи нейрогуморальної регуляції функцій, виникнення хвороб цивілізації – атеросклерозу і ішемічної хвороби серця, гіпертонії і артеріальної гіпертензії, ожиріння, діабету, остеохондрозу, неврастенії тощо [3]. І якщо в розвинених країнах світу внаслідок широкої пропаганди здорового способу життя серйозного ставлення окремих людей до свого здоров'я, смертність від цих захворювань в останні десятиліття істотно знизилась, то в нашій країні така тенденція, на жаль, спостерігається [4]. Висока соціальна напруженість і значні темпи життя сьогодні відсунули вирішення більшістю людей проблеми ортобіотичності життя на другий план. Про здоров'я, як найбільше багатство, люди по-справжньому починають турбуватися лише захворівши, та й то не всі. Таким чином, щоб старість для людини не була обтяжливою до неї слід готуватись завчасно, тобто змолоду. А для цього, звичайно, необхідні глибокі знання будови функцій свого організму, навички тестування морфофункціональних показників і функціональних резервів (рівня здоров'я) організму, дозування фізичних, загартувальних, психоемоційних навантажень, вміння використовувати набуті в процесі вивчення медико-біологічних дисциплін знання з метою профілактики захворювань залежної поведінки, використання всього арсеналу оздоровчих технологій задля мети формування переконань на ведення здорового способу життя [3]. Таке становище в значній мірі обумовлене недоліками наявної концепції фізичного виховання, покладеної в основу усіх попередніх, а також у сьогодні діючу в Україні програму фізичного виховання дітей і підлітків.

Мета статті полягає в розкритті значення дисциплін медико-біологічного циклу у готовності вчителя фізичної культури до валеологічної діяльності.

Виклад основного матеріалу. За умови, коли підсумковим показником оздоровчої роботи вчительського колективу школи є місце зайняте учнями в міжшкільній спартакіаді міста чи району, вчитель фізкультури основну увагу змушений приділяти оздоровленню через фізичні тренування самих розвинутих і самих здібних учнів. В той же час поза його увагою залишаються ті учні, яким оздоровчі тренування необхідні в першу чергу. Це переважна більшість учнів з

вадами фізичного розвитку (порушенням постави, плоскостопістю, опасистістю, артеріальною гіпертензією тощо).

Тому оцінку якості роботи вчителів фізкультури необхідно проводити не лише за показниками розвитку в учнів окремих рухових здібностей та сформованих навичок, а і, обов'язково, за показниками фізичного розвитку та величинами обсягу функціональних резервів окремих фізіологічних систем організму учнів.

Таким чином, сьогодні діюча концепція оздоровлення учнівської молоді не націлює вчителя фізичної культури на творче управління процесом оздоровлення, не передбачається індивідуальний підхід у визначенні величин оздоровчих фізичних навантажень, загартувальних впливів тощо. Науково необгрунтовані фізичні навантаження без урахування рівня функціональної підготовленості учнів все частіше зумовлюють порушення нормального перебігу процесів росту та розвитку організму, гальмують зростання фізіологічних резервів та рівня здоров'я.

Чимало фахівців фізичної культури нехтують загальновідомими науковими положеннями про те, що систематичні заняття фізичною культурою, особливо в шкільному віці, є важливою запорукою нормального фізичного і духовного розвитку, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на здоров'я, мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами.

Багато спеціалістів фізичної культури, на жаль, стоять на позиціях біологізації навчання і виховання. Зокрема, вважається, що людина народжується зі здатністю виконувати будь-які акти без спеціального навчання і тренування. Таке розуміння проблеми приводить до висновку про недоцільність витрат часу та енергії на навчання дітей руховим діям. Роль і завдання фізичного виховання при цьому зводиться до створення умов, які б не обмежували їх рухову активність.

Основною метою роботи вчителя фізичної культури має бути зміцнення здоров'я учнів, вдосконалення їх морфофункціонального розвитку (оптимального рівня здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості) і підготовка учнів до майбутньої розумової і фізичної праці [1, 2]. Все це вимагає істотного переосмислення місця і ролі вчителя фізкультури в педагогічному вихованні в оздоровленні школярів.

Сьогодні вчитель фізичної культури повинен вміти контролювати функціональний стан організму, оцінювати реакцію організму учнів на навантаження, визначати рівень здоров'я за обсягом функціональних резервів окремих фізіологічних систем, володіти навичками тестування.

Вчитель фізичної культури повинен володіти достатнім об'ємом знань, вмінь і навичок, які б дозволили йому науково обгрунтовано вирішувати питання нормування (дозування) фізичних навантажень для учнів різного віку і рівня фізичної підготовленості, для творчого керування оздоровчим процесом; не допускаючи в ньому перенапружень і перенатренованості, педагог повинен вміти проконтролювати і проаналізувати реакцію організму учня на виконані ним фізичні навантаження.

При нормуванні фізичних навантажень вчитель фізкультури повинен орієнтуватись на досягнення нормативного рівня розвитку рухових здібностей з наступним підтриманням їх на належному (середньому) рівні. Адже при низькому (нижче нормативного) рівні розвитку рухових здібностей зменшується рівень здоров'я, знижується імунна реактивність, зменшується побутова і професійна працездатність. Лише оптимальний рівень розвитку фізичних здібностей позитивно корелює з добрим станом здоров'я. Причому ступінь цього взаємозв'язку суттєво не залежить від коливань рівня фізичних здібностей в

діапазоні норми. Високий (вище нормативного) рівень розвитку фізичних здібностей, знижуючи загальну фізіологічну реактивність організму, пригнічуючи активність його імунної системи, негативно впливає на здоров'я. Отже, наднормативний рівень розвитку фізичних здібностей слід вважати категорією індивідуальної необхідності (особистого інтересу). Адже спорт і пов'язані з ним великі фізичні навантаження не сприяють реалізації генетично запрограмованої тривалості життя. Аналізуючи цю проблему, необхідно враховувати той факт, що сам по собі фактор величини фізичного навантаження при цьому не є визначальним, головне відповідність величині навантажень рівню підготовленості конкретної особи. Окрім того, істотними факторами, які впливають на тривалість життя спортсменів високої кваліфікації, є психоемоційні переживання, конфліктні ситуації, які постійно виникають в процесі підготовки до змагань, на самих змаганнях і після них. Важливими причинами негативного впливу великого спорту на стан здоров'я та тривалість життя спортсменів є нехтування педагогічними принципами тренування в zenіті спортивної слави, порушення режиму праці (тренування) та відпочинку спортсменів у наступні, після занять великим спортом, роки.

Вчені вважають, що для попередження передчасного старіння і забезпечення фізіологічно повноцінного довголіття необхідно так організувати фізичне тренування людини, щоб досягти у дорослому віці економної роботи серця (50-60 ск/хв) і економічного дихання (8-10 за хв). Зрозуміло, що здійснити це без систематичних тренувань у молодому віці неможливо. Окрім того, слід пам'ятати, що позитивний ефект спортивних занять у молодому віці короткотривалий і, щоб підтримувати здоров'я на належному рівні, необхідно продовжувати посилені фізичні тренування.

Фахівці фізичної культури та валеології повинні мати глибокі знання з основ здорового способу життя, діагностики рівня здоров'я, традиційних і нетрадиційних методів оздоровлення.

Пропаганда здорового способу життя серед студентів факультету фізичної культури проводиться нами на лекціях і лабораторних заняттях з анатомії, спортивної морфології, гігієни фізичного виховання і спорту, фізіології людини, фізіологічних основ фізичної культури і спорту та валеології. Нами постійно наголошується, що єдиним способом виживання людства в екстремальних умовах є нейтралізація основних несприятливих чинників довкілля – гіподинамії, надмірного і висококалорійного (часто неповноцінного) харчування, нервових перенапружень. До усіх розділів опублікованих нами навчальних посібників з “Фізіології людини” і “Основи гігієни фізичного виховання [4] розроблені ситуаційні задачі, кожна з яких вимагає від студентів комплексних знань медико-біологічних і прикладних (спортивних) дисциплін, які мають безпосереднє відношення до майбутньої професійної діяльності вчителя фізкультури в школі, тренера ДЮСШ як вчителів здоров'я. Розроблені ситуаційні задачі і запитання для комп'ютерного контролю знань з таких важливих для наукового обґрунтування здорового способу життя розділів, як дихання, кровообіг, травлення, теплообмін, регулювання функцій, формування рухових навичок, розвиток рухових якостей, основи нормування оздоровчих навантажень, контроль за станом здоров'я тощо. На лабораторних заняттях із фізіології людини студенти набувають навичок визначення фізіологічних показників ЧСС, частоти дихання, хвилинного об'єму крові, електро- і спірографії тощо. На заняттях з спортивної фізіології ці навички використовуються ними для визначення фізіологічних резервів окремих систем організму (“кількості здоров'я”). Для цього досліджуювані показники визначаються в умовах виконання дозованих і максимальних фізичних навантажень.

Особлива увага при вивченні спортивної фізіології і морфології приділяється проблемі морфофункціональної зрілості школярів, питанням оздоровчого тренування, індивідуалізації навантажень, визначенню максимально допустимого рівня фізичної активності (толерантності до фізичних навантажень). Потреба в такій інформації обов'язкова для наукового обґрунтування режиму рухової активності в системі медичної реабілітації, професійної орієнтації при заняттях оздоровчою фізичною культурою [1].

Організуючи оздоровче тренування школярів та студентів, першочергову увагу приділяємо збільшенню резервів найбільш ослаблених функцій. Вдосконаленню функцій органів і систем з великим обсягом резервів приділяємо другорядне значення. Адже чим більше відрізняється нововведена в тренувальну програму вправа, тим ефективніший її вплив на організм, і навпаки, ефективність звичних вправ з часом знижується.

Важливо також пам'ятати, що вдосконалюючи (тренуючи) функції м'язів, ми одночасно тренуємо і вегетативні функції, зокрема серцево-судинну і дихальну. І не потрібно бути надмірно бережливим у підборі вправ для тренування, бо зустріч з ними в реальному житті може мати дистресові наслідки. Проте ще і сьогодні чимало спеціалістів не рекомендують людям середнього і старшого віку такі важкі для них вправи, як нахили тулуба, стрибки, силові вправи тощо. При цьому зовсім не береться до уваги той факт, що саме ці незвичні вправи значно ефективніші від тих, що виконуються щоденно.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок в даному напрямку. Професійна підготовка завжди займала і займає одне із центральних місць в системі педагогічної освіти. Тому створення нової моделі фізичного виховання вимагає формування здоров'язберігаючої компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. Допомогти створенню у свідомості студентів цілісної картини здорового способу життя можуть міжпредметні узагальнення медико-біологічних дисциплін.

Список використаних джерел

1. Жара Г.І. Підготовка вчителя до використання міжпредметних зв'язків як засобу формування валеологічних понять в шкільному курсі основ здоров'я // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. – Випуск 55. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник у 2-х т. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – № 55. – Т. 1. – С. 200-205.
2. Омеляненко В.Г. Досвід організації процесу навчання фізіології в кредитно-трансферній системі підготовки вчителя фізичної культури. – Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Випуск 55. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник у 2-х т. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – № 55. – Т. 1. – С. 98-102.
3. Плахтій П.Д. Фізіологія людини. – Ч.ІІ. Обмін речовин і енергозабезпечення діяльності: Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: інформаційно-видавничий відділ КПДУ, 2000.–218 с.
4. Плахтій П.Д. Гігієна фізичного виховання: Навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський: Медобори, 2003. – 245 с.

Annotation. Represented data about propaganda of healthy way of life on the faculty of physical culture in process of study of disciplines of medico-biological cycle.

Key words: physical education, healthy way of life, method of teaching.

Отримано 27.09.2008 р.