

ПАТРІОТИЧНІ, ДУХОВНІ ТА СОЦІАЛЬНО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

УДК 796.011

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-5-14

Полтавський Анатолій Пилипович,

почесний професор, кандидат біологічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.
anatol1946@mail.ua
<https://orcid.org/0000-0002-4611-202X>

Савенко Володимир Олександрович,

почесний професор, кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та здоров'я людини ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.
calustrauma@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-4524-5234>

Брусак Олександр Михайлович,

старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, заступник директора навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту з соціально-гуманітарної роботи ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.
brusakchek@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-2560-492X>

СОЦІАЛЬНО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Розвиток соціальних потреб в галузі освіти та фізичної культури, загострення конкуренції на ринку праці значно підвищують вимоги до рівня кваліфікації фахівців, які працюють в даній сфері. У зв'язку з цим удосконалюється система вищої освіти, зокрема, в системі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Розвиток фізичної культури проходить в період радикальних соціально-економічних, політичних змін духовної кризи в суспільстві. Випускникам доводиться працювати в умовах, коли в суспільстві формуються ринкові відносини, переважають матеріальні інтереси, в молодіжній сфері зростає злочинність, невпевненість в майбутньому.

Здоров'я через освіту – ці слова визначають пріоритетні напрямки фізичного виховання. Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури лежить в організації фізичного виховання так, щоб воно

сприяло профілактиці захворювань, поліпшення здоров'я здобувачів освіти (Гаркуша, 2013).

Проблемою соціально-біологічних аспектів фізичної культури займалися такі науковці: Г. Безверхня, М. Воробйов, О. Гаврилов, С. Гаркуша, А. Жидкова, Т. Круцевич, Ю. Новіков, В. Ільнич, К. Петровський та інші.

Мета і завдання роботи. Розглянути основні соціально-біологічні аспекти фізичної культури і спорту. У зв'язку з цим в статті вирішуються наступні завдання:

- порівняти біологічний стан здобувачів вищої освіти, що займаються фізичною культурою, і студентів, які не відвідують університетські заняття або спортивні секції;
- попередити про хвороби, що найчастіше зустрічаються у людей, які ведуть малорухливий спосіб життя;
- провести моніторинг серед здобувачів навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту з питань «куріння» та «алкоголізм».

Методи дослідження: вивчення науково-методологічної літератури, бесіди з викладачами і студентами, спостереження за заняттями, вивчення нормативно-правових актів.

Специфіка закладів вищої освіти, що готують фахівців фізичної культури і спорту полягає в тому, що найважливішим компонентом змісту професійної підготовки фахівців з фізичної культури є рухова активність, тобто процес навчання йде за допомогою фізичних вправ.

Професійна підготовка – це процес складний і багаторазовий, основу якого становить педагогічна спрямованість на підвищення функціонального стану здобувачів вищої освіти.

Відомо, що фізична культура – невід'ємна частина життя людини. Фізичну культуру слід розглядати не тільки як заняття фізичними вправами і процедурами загартування. Фізична культура включає ще широке коло понять, які стосуються правильного режиму, раціонального харчування, правил особистої гігієни, вироблення корисних звичок. Тобто, фізична культура – це загальний принцип ставлення до особистого здоров'я на різних етапах онтогенезу, розвитку і заощадження можливостей свого організму, на якому будується повсякденне життя здобувачів освіти. Заняття фізичними вправами відіграють значну роль в підвищенні працездатності членів суспільства, саме тому знання й практичні навички з фізичної культури повинні закладатися в освітніх установах різних рівнів акредитації поетапно. Чималу роль у справу виховання і навчання фізичній культурі здобувачів вкладають і заклади вищої освіти, де в основу викладання повинні бути покладені сучасні методи, засоби, форми навчання, які в сукупності спрямовані на налагоджену методику навчання і виховання здобувачів вищої освіти (Круцевич & Воробйов & Безверхня, 2011).

Соціально-біологічні основи фізичної культури – це принципи взаємодії соціальних і біологічних закономірностей у процесі оволодіння людиною цінностями фізичної культури.

З огляду літературних джерел, освітні та розвиваючі функції фізична культура найбільш повно здійснює в цілеспрямованому педагогічному процесі фізичного виховання, який спирається на основні загально-дидактичні принципи: активна свідомість, наочність, доступність, систематичність та динамічність. Саме цими принципами пронизаний зміст навчальних програм медико-біологічного циклу в закладах вищої освіти, що тісно пов'язані не тільки з фізичним розвитком і вдосконаленням функціональних систем організму молодої людини, але і з формуванням засобами фізичної культури і спорту життєво необхідних психічних якостей, властивостей і рис особистості (Ковальчук & Присакар, 2012).

Складовою частиною методики навчання фізичної культури є система знань з проведення занять фізичними вправами з урахуванням медико-біологічних аспектів. Без знання методики занять фізкультурними вправами неможливо чітко і правильно виконувати вправи, а отже ефект від виконання цих вправ зменшиться і не буде давати необхідного ефекту. І в цьому напрямі заняття повинні носити чітку методичну спрямованість на підвищення рівня фізичної підготовленості та функціонального стану здобувачів.

Розробка методики занять фізичними вправами повинна дотримуватися чіткого теоретичного та методичного забезпечення освітніх програм та вироблятися професійними фахівцями в галузі фізичної культури, оскільки не чітка методика виконання вправ може привести і до більш серйозних наслідків, навіть до травм.

Серед студентів 1-4 курсів спеціальності «Середня освіта (фізична культура)», «Середня освіта (здоров'я людини)» навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту серед було проведено опитування на тему «Що б ви хотіли додати в заняття фізичної культури, щоб вони проходили цікавіше?». В опитуванні брало участь 142 здобувача. Результати були такі: 13 людини хотіло б, щоб на уроках фізкультури проводилися заняття з єдиноборств (дзюдо і бокс); 15 осіб вважали за краще б пограти в настільний теніс; ще 65 людей хотіло б грати в командні види спорту (футбол, баскетбол, волейбол); 27 чоловік вибрали б заняття в тренажерному залі; 22 респонденти залишило б все, як є.

Постійне використання нових інформаційних технологій, розширення сфери побутових послуг, обумовлюють зменшення м'язової напруги в житті людини. Низька рухова активність, або гіпокінезія, стверджують медики, сприяє зростанню захворюваності населення, людина практично позбавлена фізичних навантажень. В результаті м'язова система організму функціонує не в повну силу. Це шкідливо відображається і на інших системах.

Експериментально доведено, що при напруженій розумовій роботі мимоволі скорочуються скелетні м'язи. Це як би «заряджає» енергією підкіркові нервові структури головного мозку. Вони, в свою чергу, активізують кору великих півкуль, що здійснюють розумову діяльність. Тому м'язи з повним правом можна назвати акумуляторами мозку.

Разом з тим, при сильній і тривалій нарузі великих м'язових груп мозок починає гірше функціонувати через надмірний приплив до нього імпульсів з м'язових рецепторів. Тому в процесі розумової роботи м'язи потрібно розслабляти час від часу, що дозволить активізувати діяльність мозку. Звідси стає нам зрозумілою роль фізичних вправ у підвищенні розумової працездатності.

Гіпокінезію можна поділити на фізіологічну (сон нічний та денний), звично-побутову (надмірне захоплення комп'ютером, читанням та ін.) та вимушену, до якої відносять професійну гіпокінезію, що пов'язана з характером праці, гіпокінезію у здобувачів освіти, а також пов'язану з хворобою. Будь-який вид гіпокінезії, крім фізіологічної, приносить шкоду здоров'ю. В даний час – це свого роду конфлікт між біологічною природою людини і соціальними умовами життя.

Гіпокінезія проявляється в передчасному розвитку атеросклерозу, серцево-судинних захворювань. Вони виникають через погіршення кровообігу в серцевому м'язі, збільшення периферичного опору крові, що ускладнює роботу серця (Хорошуха & Мурза & Архипов, 2007).

Слід підкреслити, що постійна низька рухова активність людини супроводжується посиленням розпадом білків. М'язи стають в'ялими, в тканинах тіла посилюється накопичення жиру. Погіршується також функція органів дихання: дихання стає частішим і поверхневим. Все це сприяє розвитку бронхіальної астми, емфіземи легенів та ін.

Перераховані негативні впливи гіпокінезії на організм людини переконливо свідчать про необхідність постійної м'язової діяльності. Регулярні заняття фізичними вправами дають можливість звести до мінімуму ці шкідливі явища.

Як відомо, неправильно організована праця студентів може принести шкоду здоров'ю. Тому велике значення має ведення усвідомленого здорового способу життя. Людина, яка вміє зі студентської пори правильно організувати режим своєї праці і відпочинку, в майбутньому надовго збереже бадьорість і творчу активність.

Чітке виконання хоча б протягом декількох тижнів заздалегідь продуманого і розумно складеного розпорядку дня допоможе студенту виробити у себе динамічний стереотип. Його фізіологічна основа – формування в корі великих півкуль певній послідовності процесів збудження і гальмування, необхідних для ефективної діяльності (Хорошуха & Мурза & Архипов, 2007). Крім розумного розпорядку дня виділимо такі складові частини раціонального способу життя здобувача,

від дотримання яких залежать успіх в навчанні і підвищенні рівня здоров'я: гігієна розумової праці, правильне харчування, сон, оптимальна рухова активність, позбавлення від шкідливих звичок.

Чималий вплив на продуктивність розумової праці надають фізичні фактори зовнішнього середовища. Встановлено, що оптимальна температура повітря повинна бути 18-22°, а відносна вологість – 50-70%. Тривале перебування студентів в приміщенні з температурою 25-27° призводить до значного напруження фізіологічних функцій організму. Це негативно позначається на якості виконуваної роботи, а також на вегетативних функціях: діяльності серцево-судинної, дихальної та інших систем.

Для проведення самостійних занять з фізичної культури необхідний чіткий комплекс вправ. Будь-яке заняття повинно починатися з розминки. Розминка потрібна для того, щоб розігріти м'язи організму і налаштувати його для подальших навантажень. Саме комплекс загально-розвивальних вправ визначає те, як пройде інше заняття. Далі слід основний блок вправ. Його склад різний і змінюється в залежності від напрямку тренування. Це може бути заняття різними фізичними вправами або ж комплекс вправ для розвитку рухових якостей, підвищення навичок і умінь в будь-якому виді спорту.

Заключна частина заняття також має важливе значення для організму. Вона стабілізує дихання і відновлює сили. Однак опитування, проведене серед студентів спеціальності «Середня освіта (фізична культура)», «Середня освіта (здоров'я людини) 1-4 курсів, показав, що інтерес здобувачів до самостійних занять фізичними вправами обумовлений різноманітністю самих занять. Як відомо, звички – це форма нашої поведінки. Корисні звички допомагають формуванню гармонійно розвиненої особистості, шкідливі – навпаки, гальмують її становлення. Звички надзвичайно стійкі.

Корисними звичками можна назвати прагнення до регулярного підвищення знань, до занять фізичними вправами, а також до проведення раціонального дозвілля: спортивні ігри на свіжому повітрі та ін.

Всі ці форми дозвілля, природно в розумних параметрах часу, збагачують людину, роблять життя цікавішим, сприяють саморозвитку та самовдосконаленню. Однак в студентські роки виникає чимало і шкідливих звичок. До них можна віднести нераціональний режим дня, нерегулярну підготовку до занять.

Але найбільш шкідливими є куріння і зловживання спиртними напоями. Ці звички можуть непомітно перерости в порок, здатний зіпсувати життя людини.

Серед студентів спеціальності «Середня освіта (фізична культура)», «Середня освіта (здоров'я людини)» 1–4 курсів, було проведено опитування на теми «Куріння» і «Вживання алкоголю». Дані представлені на рис. 1 та рис. 2.

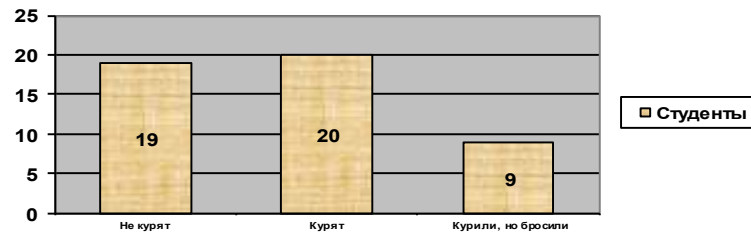


Рис. 1. Куріння серед здобувачів вищої освіти

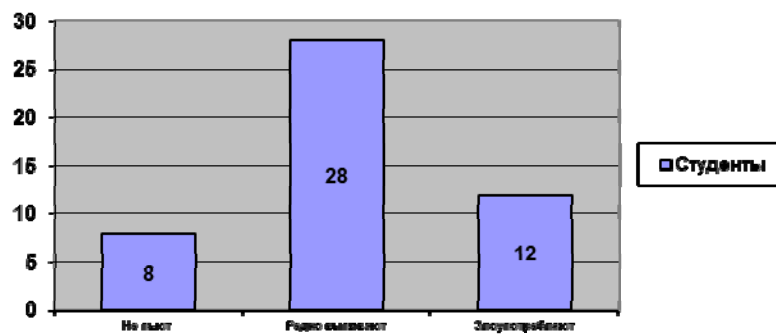


Рис. 2. Вживання алкоголю серед здобувачів вищої освіти

Вивчення відносин студентів 1–4 курсів до занять фізичною культурою і спортом спеціальності «Середня освіта (здоров'я людини)» показало, що фізичні вправи як засіб підвищення працездатності використовується незначною кількістю студентів (32,8%), лише 23,0% опитаних виконують самостійно фізичні вправи. Але аналіз занять здобувачів показує, що бажання є, але часу немає у зв'язку з великим розумовим навантаженням. Мотивація до самостійних занять фізичною культурою і спортом у здобувачів вищої освіти знаходиться на достатньому рівні.

У статті були розглянуті соціально-біологічні аспекти фізичної культури здобувачів вищої освіти, а так само розглянуті рішення деяких проблем, з якими студенти стикаються найбільш часто.

Для підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді необхідне впровадження наступних положень:

- раціональна методика та організація занять;
- адекватність змісту фізичної підготовки майбутньої професійної діяльності;
- оптимізація фізичної підготовки за рахунок використання нетрадиційних засобів та сучасних методів, особливо при роботі з жіночим контингентом;

- регулярний медико-біологічний контроль: визначення рівня функціонального стану здобувачів; побудова кривої через зміни частоти серцевих скорочень; визначення загальної рухової активності ін.

- формування у здобувачів усвідомленої необхідності та стійкої звички турботи про своє здоров'я і рівень фізичної підготовленості.

Отже, гострі питання, пов'язані з даною проблемою, будуть розглядатися в подальшому напрямку медико-біологічних основ фізичної культури і спорту здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Гаркуша С. В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 10. С. 7–11.

2. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. К.: Олімп. література, 2011. 224 с. **3. Педагогіка фізичної культури:** Навчальний посібник Г. П. Ковальчук, В. В. Присакар. Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д. Г., 2012. 424 с. **4. Спортивна медицина:** підручник для училищ фізичної культури. Під ред. М. Ф. Хорошухи, О. А. Мурзи, А. О. Архипова. Київ. 2007.

References

1. Harkusha, S. V. (2013). Suchasni tendentsii u stani zdorov'ia ditei i molodi v umovakh navchannia [Suchasni tendentsii u stani zdorov'ia ditei i molodi v umovakh navchannia]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu* – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 10, 7-11 [in Ukrainian]. **2. Kontrol** u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi / Krutsevych T. Yu., Vorobiov M. I., Bezverkhnia H. V. [Control in the physical education of children, adolescents and young people]. (2011). Kyev: Olimp. literatura [in Ukrainian]. **3. Pedahohika** fizychnoi kultury: navchalnyi posibnyk / H. P. Kovalchuk, V. V. Prysakar [Pedagogy of physical culture: tutorial]. (2012). Kamianets-Podilskyi: Vydavets PP Zvoleiko D. H. [in Ukrainian]. **4. Sportyvna** medytsyna: pidruchnyk dlia uchylyshch fizychnoi kultury [Sports Medicine: textbook for physical education schools]. M. F. Khoroshukhy, O. A. Murzy, A. O. Arkhyrova (red.). (2007). Kyiv [in Ukrainian].

Полтавський А. П., Савенко В. О., Брусак О. М. Соціально-біологічні аспекти фізичної культури

У статті розглядаються основні соціально-біологічні аспекти фізичної культури і спорту як принципи взаємодії соціальних і біологічних закономірностей у процесі оволодіння людиною цінностями фізичної культури.

Складовою частиною методики навчання фізичної культури є система знань з проведення занять фізичними вправами з урахуванням медико-біологічних аспектів. Без знання методики занять фізкультурними вправами неможливо чітко і правильно виконувати вправи, а отже ефект від виконання цих вправ зменшиться і не буде давати необхідного ефекту. І в цьому напрямі заняття повинні носити чітку методичну спрямованість на підвищення рівня фізичної підготовленості та функціонального стану здобувачів.

Розробка методики занять фізичними вправами повинна дотримуватися чіткого теоретичного та методичного забезпечення освітніх програм та вироблятися професійними фахівцями в галузі фізичної культури, оскільки не чітка методика виконання вправ може привести і до більш серйозних наслідків, навіть до травм.

У статті були розглянуті соціально-біологічні аспекти фізичної культури здобувачів вищої освіти, а так само розглянуті рішення деяких проблем, з якими студенти стикаються найбільш часто. Для підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді необхідне впровадження наступних положень: раціональна методика та організація занять; адекватність змісту фізичної підготовки майбутньої професійної діяльності; оптимізація фізичної підготовки за рахунок використання нетрадиційних засобів та сучасних методів, особливо при роботі з жіночим контингентом; регулярний медико-біологічний контроль: визначення рівня функціонального стану здобувачів; побудова кривої через зміни частоти серцевих скорочень; визначення загальної рухової активності ін.; формування у здобувачів усвідомленої необхідності та стійкої звички турботи про своє здоров'я і рівень фізичної підготовленості.

Отже, гострі питання, пов'язані з даною проблемою, будуть розглядатися в подальшому напрямку медико-біологічних основ фізичної культури і спорту здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, соціально-біологічні та медико-біологічні аспекти, фізична культура.

Полтавский А. Ф., Савенко В. А., Брусак А. Н. Социально-биологические аспекты физической культуры

В статье рассматриваются основные социально-биологические аспекты физической культуры и спорта как принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры.

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями с учетом медико-биологических аспектов. Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно четко и правильно выполнять упражнения, а следовательно, эффект от выполнения этих упражнений уменьшится и не будет давать

необходимого эффекта. И в этом направлении занятия должны носить четкую методическую направленность на повышение уровня физической подготовленности и функционального состояния соискателей.

Разработка методики занятий физическими упражнениями должна придерживаться четкого теоретического и методического обеспечения образовательных программ и производиться профессиональными специалистами в области физической культуры, поскольку не четкая методика выполнения упражнений может привести и к более серьезным последствиям, даже к травмам.

В статье были рассмотрены социально-биологические аспекты физической культуры соискателей высшего образования, а также рассмотрены решения некоторых проблем, с которыми студенты сталкиваются наиболее часто. Для повышения эффективности физического воспитания студенческой молодежи необходимо внедрение следующих положений: рациональная методика и организация занятий; адекватность содержания физической подготовки будущей профессиональной деятельности; оптимизация физической подготовки за счет использования нетрадиционных средств и современных методов, особенно при работе с женским контингентом; регулярный медико-биологический контроль: определение уровня функционального состояния соискателей; построение кривой через изменения частоты сердечных сокращений определение общей двигательной активности др.; формирование у соискателей осознанной необходимости и устойчивой привычки заботы о своем здоровье и уровень физической подготовленности.

Итак, острые вопросы, связанные с данной проблемой, будут рассматриваться в дальнейшем направлении медико-биологических основ физической культуры и спорта соискателей высшего образования.

Ключевые слова: соискатели высшего образования, социально-биологические и медико-биологические аспекты, физическая культура.

Poltavsky A., Savenko V., Brusak O. Socio-Biological Aspects of Physical Culture

The article deals with the main socio-biological aspects of physical culture and sport as the principles of interaction of social and biological laws in the process of mastering human values of physical culture.

An integral part of the methodology of training physical education is a system of knowledge of exercises with consideration of medical and biological aspects. Without knowledge of the method of exercises physical training exercises can not be clearly and correctly performed, and therefore the effect of these exercises will decrease and will not give the desired effect. And in this direction classes should have a clear methodological focus on increasing the level of physical preparedness and functional state of the applicants.

Developing a method of physical activity should follow a clear theoretical and methodological provision of educational programs and be

developed by professional specialists in the field of physical culture, since the lack of a precise method of exercising can lead to more serious consequences, even to injuries.

The article examined the socio-biological aspects of the physical culture of higher education graduates, as well as considered the solutions to some of the problems students encounter most often. To improve the efficiency of physical education of student youth, the following provisions need to be implemented: rational methods and organization of classes; adequacy of the content of physical training for future professional activity; optimization of physical training by using non-traditional means and modern methods, especially when working with women's contingents; regular medical and biological control: determining the level of functional status of applicants; curve design due to changes in the frequency of cardiac contractions; definition of general motor activity, etc.

Formation of the consciousness of the needy and stable habit of the carers about their health and the level of physical preparedness.

Consequently, the acute issues related to this problem will be considered in the further direction of the medical and biological foundations of physical culture and sports of higher education graduates.

Key words: applicants of higher education, socio-biological and medical-biological aspects, physical culture.

Стаття надійшла до редакції 18.04.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., доц. Бабич В. І.