

Основные закономерности преподавания учебной дисциплины «Нетрадиционные методы восстановления в физической культуре и спорте»

¹Подригало Л.В., ²Прусик Кристоф, ²Прусик Екатерина

¹Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С.Сквороды

²Академия физического воспитания и спорта в Гданьске, Польша

Аннотации:

Анализируются особенности и выделяются закономерности преподавания, способствующие формированию основ оздоровительно-реабилитационного мышления у специалистов по физическому воспитанию. Их реализация осуществляется за счет комплексного соединения необходимых теоретических знаний с овладением практическими навыками и умениями. Выделены основные закономерности изложения предмета. С позиции дифференциации сфер деятельности медика и реабилитолога – это оздоровление, представляющее собой мероприятия по восстановлению работоспособности. С точки зрения комплексного подхода – построение оздоровительной и восстановительной системы, базирующейся на режиме и использовании основных физиолого-гигиенических факторов. С позиции практической направленности – овладение алгоритмом деятельности в различных условиях за счет решения ситуационных задач.

Подригало Л.В., Прусик Кристоф, Прусик Катерина. Основні закономірності викладання навчальної дисципліни «Нетрадиційні методи відновлення у фізичній культурі та спорті». Аналізуються особливості і виділяються закономірності викладання, що сприяють формуванню основ оздоровчо-реабілітаційного мислення у фахівців з фізичного виховання. Їх реалізація здійснюється за рахунок комплексного з'єднання необхідних теоретичних знань з опануванням практичних навичок і умінь. Виділені основні закономірності викладання предмету. З позиції диференціації сфер діяльності медика і реабілітолога – це оздоровлення, що є заходами з відновлення працездатності. З точки зору комплексного підходу – побудова оздоровчої і відновної системи, що базується на режимі і використанні основних фізіолого-гігієнічних чинників. З позиції практичної спрямованості – опанування алгоритму діяльності в різних умовах за рахунок вирішення ситуаційних завдань.

Podrigalo L.V., Prusik Krzysztof, Prusik Katarzyna. Main regularities of teaching course "Non-traditional methods of recovery at physical culture and sports". It is analysed features and conformities to the law selected teaching, cooperant forming of bases health-improvement-rehabilitation thoughts for specialists on physical education. Their realization is carried out due to complex connection of necessary theoretical knowledge with a capture practical skills and abilities. Basic conformities to the law of exposition of object are selected. From position of differentiation of spheres of activity of physician and doctor on a rehabilitation is making healthy, being measures on renewal of capacity. From point of complex approach is a construction of the health and restoration system, being based on the mode and use basic physiological hygienical factors. From position of practical orientation is a capture the algorithm of activity under various conditions due to the decision of situational tasks.

Ключевые слова:

восстановление, физическое, воспитание, преподавание.

відновлення, фізичне, виховання, викладання.

recovery, physical, education, teaching.

Введение.

Ухудшение состояния здоровья населения на фоне обострения социально-экономической обстановки повышает актуальность первичной профилактики, направленной на формирование культуры здорового образа жизни, и вторичной, позволяющей лимитировать вредные факторы окружающей среды и повседневной жизни, и оздоравливать людей, находящихся в состоянии донозологии [1-3]. Повышение напряженности трудовой деятельности в комплексе с постоянными стрессовыми ситуациями на фоне нездорового образа жизни обуславливают необходимость применения методик, позволяющих эффективно восстанавливать трудоспособность и основанных на немедикаментозных способах, причем наиболее эффективно именно содействие здоровью (Health Promotion). Согласно рекомендациям ВОЗ под ним подразумевается процесс, оптимизирующий контроль за формированием здоровья и детерминант, его определяющих, и, соответственно, повышающий уровень здоровья [3, 4].

Реализация данного направления требует квалифицированных специалистов, способных к обоснованию, разработке и внедрению в практику оздоровительных систем, примером чего может служить организация преподавания блока дисциплин медицинско-оздоровительной направленности на

факультете физического воспитания Харьковского национального педагогического университета имени Г.С.Сквороды [5, 6].

Работа выполнена по плану НИР Харьковского национального педагогического университета имени Г.С. Сквороды.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – анализ и выделение основных закономерностей преподавания курса «Нетрадиционные методы восстановления в физической культуре и спорте» («НМВ в ФК и С»).

Материалы и методы исследования. В качестве исходного материала для анализа использован комплект учебно-методических документов, разработанный на кафедре оздоровительной и лечебной физической культуры. Основными методами – системный анализ и оценка соответствия дисциплины требованиям кредитно-модульной системы (КМС) [6, 7].

Результаты исследований.

Дисциплина «НМВ в ФК и С» базируется на теоретических медико-биологических дисциплинах учебного плана, а также с профессионально-практическими предметами, изучаемыми в курсе бакалаврата. Это обеспечивает преемственность преподавания по «вертикали», когда теоретические знания и практические умения и навыки, полученные на предыдущих курсах, развиваются и углубляются. Дисциплина относится к группе прикладных с вы-

раженной профессиональной направленностью и может быть определена как область знаний, изучающая возможности восстановления функционального состояния человека в связи с занятиями физической культурой и спортом. Такое определение дает возможность обеспечить преемственность по «горизонтали» за счет параллельного изложения других дисциплин блока медицинско-оздоровительной направленности [5, 6].

Основной особенностью «НМВ в ФК и С» должно быть признано то, что за счет предоставления студентам информации о возможностях восстановления работоспособности, она расширяет знания об общей и частной патологии, донозологических состояниях, связанных с занятиями физической культурой и спортом. Данная дисциплина достаточно близка к такой науке как рекреология, поскольку вооружает будущего специалиста знаниями об оптимизации образа жизни, что достаточно актуально в настоящее время [2], что отражает межсистемную кооперацию курса.

Конечные цели изучения данной дисциплины устанавливаются в соответствии с требованиями отраслевого стандарта высшего образования и являются основой построения ее содержания, а именно:

- уметь обосновать и разработать план оздоровительных и восстановительных мероприятий для спортсменов в разные периоды подготовки с учетом имеющихся нарушений, уметь подобрать средства для оздоровления и восстановления для лиц разного возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой;
- знать о нетрадиционных методах восстановления и обосновывать их применение в процессе занятий физической культурой и спортом у лиц с различными режимами двигательной активности;
- интерпретировать основные закономерности влияния указанных средств и методов на организм человека для формирования научно-практических системных представлений о сохранении и укреплении здоровья занимающихся физической культурой и спортом;
- использовать количественные и качественные методы анализ показателей физического развития и функциональных возможностей организма как критериев эффективности применения методов восстановления;
- трактовать результаты исследования состояния здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, для повышения их спортивной работоспособности, профилактики донозологических состояний, заболеваний и травм.

Исходя из поставленных конечных целей, и в соответствии с требованиями КМС дисциплина «НМВ в ФК и С» была разделена на следующие содержательные модули:

- общий – понятие о рекреологии, основные аспекты физической рекреации, особенности деятельности рекреолога. Наряду с рассмотрением главных черт

рекреологии, как отрасли знаний, студенты получают представление о признаках восстановления, формах деятельности, направленных на оптимизацию работоспособности. На практических занятиях решаются задачи, моделирующие ситуации по организации рекреационной деятельности в различных социально-экономических условиях, отрабатываются навыки по организационной, рекламной, просветительской деятельности специалиста;

- обще-физиологический – включает закономерности изменения работоспособности в процессе деятельности, основные донозологические состояния и их определение. Данный модуль позволяет качественно преобразовать имеющиеся у студентов знания, умения и навыки за счет конкретных практических ситуаций, разбираемых в рамках решения ситуационных задач. Кроме того, он наиболее близок к разделам «Основ спортивной медицины» и «Физической реабилитации», позволяющим оценивать физическое утомление, состояния, обусловленные нерациональной организацией занятий физической культурой и спортом;
- вводный – включает понятие о режиме и образе жизни, как основе оздоровительной системы и условия адекватного восстановления работоспособности. За счет расширения знаний, полученных в курсе гигиены, усваивается восстановительное значение компонентов образа жизни. Студенты учатся разрабатывать рекомендации по лимитированию имеющихся факторов риска;
- основной – в нем рассматриваются факторы, обеспечивающие оптимальное восстановление работоспособности (организация сна и отдыха в свободное время, закаливание, питание и возможности повышения его биологической ценности с помощью БАД и функциональных продуктов, использование элементов фитозргономики). Отдельные темы посвящены использованию для восстановления ароматических масел и применению бань как комплекса оздоровительных мероприятий.

При рассмотрении сна, как фактора восстановления работоспособности, основной упор делается на основные методы управления им, подчеркивается важность информационных, физиологических мероприятий.

Учитывая рекреативную направленность обучения, студенты изучают концепцию закаливания в повседневной жизни, получают представление о неспецифических и специфических закаливающих мероприятиях. Данный раздел расширяет теоретические знания, полученные при изучении общего модуля, закладывает базу для освоения тем, связанных с оздоровительным действием других факторов. Особое внимание уделяется определению закаленности как состояния организма и ее градаций в зависимости от образа жизни, социально-профессиональных особенностей.

Питание как фактор восстановления рассматривается в контексте влияния на работоспособность с по-

мощью модификации режима питания, обогащения рациона нутриентами и их комплексами. В этой связи переход к последующим темам по использованию БАД, функциональных продуктов и пищевых растений, обладающих эргогенным действием, становится логичным и обоснованным. Применение БАД обосновывается как единственный возможный путь оптимизации функционального состояния.

Включение в курс темы, посвященной фитоэргонике обусловлено перспективностью применения растительных средств для повышения работоспособности. На лекции рассматриваются главные пути и формы применения тонизирующих растений, принципы их использования, а также классификация фитоадаптогенов, позволяющая подбирать растения и комплексы в зависимости от характера воздействия на организм [8].

При рассмотрении применения бань для восстановления работоспособности в отличие от «Физической реабилитации» упор делается на физиологический и косметический эффект процедуры, особенности применения разных веников, банных коктейлей из лекарственных растений, то есть баня рассматривается, прежде всего, как закаливающая и восстанавливающая работоспособность процедура.

Применение элементов ароматерапии как средства восстановления вытекает из физиолого-гигиенического значения данной методики, влияния на функциональное состояние спортсмена и физкультурника, общеукрепляющего, иммуномодулирующего, антиоксидантного эффекта эфирных масел [8].

Исходя из требований КМС, инструментом контроля теоретических знаний является тестирование. Банк тестов охватывает весь курс, достаточный объем позволяет обеспечить текущий и итоговый контроль.

Оценка владения практическими навыками и умениями проводится с помощью проблемного блока, содержащего ситуационные задачи, отражающие все содержательные модули курса. Вне зависимости от темы их построение соответствует алгоритму деятельности специалиста: изучение имеющейся информации – анализ и выделение нарушений и факторов риска – определение состояния и прогноз (в отличие от медицинской диагностики) – обоснование и предложение необходимых мероприятий. Одним из наи-

более важных моментов построения задач является их направленность на деятельность именно рекреолога, то есть размежевание с компетенцией медика, что, на наш взгляд, должно быть принципиальным.

Специализация заданий, вытекающая из основной цели дисциплины, предполагает оценку состояния и разработку рекомендаций для спортсменов, что сужает возможность применения полученных знаний, освоенных умений и навыков. Однако построение задач позволяет использовать их в случае лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой, чем достигается, то есть для разработки комплексов профилактических и оздоровительных мероприятий.

Выводы.

Таким образом, проведенный анализ позволяет заключить, что преподавание дисциплины «НМВ в ФК и С» способствует формированию основ оздоровительно-реабилитационного мышления у специалистов по физическому воспитанию за счет комплексного соединения необходимых теоретических знаний, овладения практическими навыками и умениями. В качестве основных закономерностей изложения этого предмета должны быть выделены следующие:

- преимущество «по вертикали» – с предметами медико-биологической направленности;
- преимущество «по горизонтали» – с предметами оздоровительно-реабилитационного блока;
- межсистемная взаимосвязь – с рекреологией, направленная на оздоровление;
- дифференциация сфер деятельности медика и реабилитолога – оздоровление, представляющее собой мероприятия, восстанавливающие работоспособность, ликвидация донозологии;
- комплексный подход – построение оздоровительной и восстановительной системы, базирующейся на режиме и использовании основных физиолого-гигиенических факторов;
- практическая направленность – овладение алгоритмом деятельности в различных условиях за счет решения ситуационных задач;
- специализация – изучение методов восстановления работоспособности именно спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Література:

1. Здоровье-21. Основы политики здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ / ВОЗ, Европейское региональное бюро. – Копенгаген, 1998. – 220 с.
2. Молодь за здоровий спосіб життя: щорічна доповідь Президента України, ВР України, КМ України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 р.). – К.: СПД Крячун Ю.В., 2010 – 156 с.
3. Бердник О.В. Сприяння здоров'ю – сучасний напрямок медико-профілактичного забезпечення населення //Якість життя як критерій оцінки здоров'я дітей і підлітків: Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю. – Харків, 2011. – С.11-12.
4. Зайцев В.П., Ермаков С.С., Прусик Кристоф, Прусик Катерина. Методологические аспекты практического занятия для студентов на основе комплексов физических упражнений реабилитационной направленности. Физическое воспитание студентов. – 2011. – N 5. – С. 42-57.
5. Подригало Л.В., Пашкевич С.А., Галашко Н. И. Социально-экономическая обусловленность перестройки подготовки специалистов по физической культуре //Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: матер. второго междунар. науч. конгресса. — Калининград: Изд-во БФУ им. И. Канта, 2011. — С.104-106.
6. Подригало Л.В., Пашкевич С.А., Галашко М.І. Підвищення якості та наступність викладання предметів оздоровчо-лікувальної спрямованості при підготовці бакалаврів за фахом «Фізичне виховання» //Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка –2011. – Вип. 86. Т. 2.– С. 416 – 419.
7. Славин М. Б. Методы системного анализа в медицинских исследованиях.— М.: Медицина, 1989. — 304 с.
8. Фитозергономика /под ред. Гродзинского А.М. – Киев: Наукова думка, 1989. – 296 с.

Информация об авторах:

Подригало Леонид Владимирович

д.б.н., проф.
l.podrigalo@mail.ru
Харьковский национальный педагогический университет
ул. Артема 29, г. Харьков, 61002, Украина.

Прусик Кристоф

д.п.н., проф.
prusik@hot.pl
Академия физического воспитания и спорта
Ул. Веска 1, 80-336, Гданьск, Польша.

Прусик Екатерина

prusik@hot.pl
Академия физического воспитания и спорта
Ул. Веска 1, 80-336, Гданьск, Польша.
Поступила в редакцию 12.03.2012г.

References:

1. Zdorov'e-21. Osnovy politiki zdorov'ia dlia vseh v Evropejskom regione [Health-21. Principles of health for all at European region], Copenhagen, 1998, 220 p.
2. Molod' za zdorovij sposib zhittia [Youth for healthy lifestyles], Kiev, SPD Kryachun U.V., 2010, 156 p.
3. Berdnik O.V. Spriannia zdorov'iu – suchasnij napriamok mediko-profilaktichnogo zabezpechennia naselennia [Assistance to health – modern direction of medicine-prophylactic ensuring population]. Iakist' zhittia iak kriterij ocinki zdorov'ia ditej i pidlitiv [Quality of life as criterion valuation health of children and adolescents], Kharkov, 2011, pp. 11-12.
4. Zajcev V.P., Iermakov S.S., Prusik Kristof, Prusik Katerina. Fiziceskoe vospitanie studentov [Physical Education of Students], 2011, vol.5, pp. 42-57.
5. Podrigalo L.V., Pashkevich S.A., Galashko N. I. Social'no-ekonomicheskaja obuslovlennost' perestrojki podgotovki specialistov po fizicheskoj kul'ture [Social-economic depended reconstruction preparing specialists at physical culture]. Problemy fizkul'turnogo obrazovaniia: sodержanie, napravlennost', metodika, organizaciia [Problems of physical culture education: content, direction, methodic, organization], Kaliningrad, BFU named I. Cant Publ., 2011, pp. 104-106.
6. Podrigalo L.V., Pashkevich S.A., Galashko M.I. Visnik Chernigivs'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu [Bulletin of the Chernihiv State Pedagogical University], 2011, T.2, vol.86, pp. 416 – 419.
7. Slavin M. B. Metody sistemnogo analiza v medicinskikh issledovaniakh [Methods of system analyses at medical researches], Moscow, Medicine, 1989, 304 p.
8. Grodzinskij A.M. Fitoergonomika [Phytoergonomic], Kiev, Scientific opinion, 1989, 296 p.

Information about the authors:

Podrigalo L.V.

l.podrigalo@mail.ru
Kharkov National Pedagogical University
Artema str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

Prusik Krzysztof

prusik@hot.pl
Academy of Physical Education and Sports
ul. Wiejska 1, 80-336 Gdansk, Poland.

Prusik Katarzyna

prusik@hot.pl
Academy of Physical Education and Sports
ul. Wiejska 1, 80-336 Gdansk, Poland.
Came to edition 12.03.2012.