

УДК 796.011

ВОЗМОЖНЫЕ ОРИЕНТИРЫ РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Анатолий Петрович Матвеев, доктор педагогических наук, профессор
Московский городской педагогический университет, Москва*

Аннотация

В статье на основе анализ литературных источников и собственных экспериментальных исследований автор обосновывает целесообразность разработки основ теории оздоровительной физической культуры в соотнесение с основными этапами онтогенеза (взросление, зрелость, старение). Предлагаемый подход позволяет выделить относительно самостоятельные формы оздоровительной физической культуры: «здоровьеформирующую», «здоровьеподдерживающую» и «здоровьесохраняющую». Наделяя каждую форму соответствующей целевой ориентацией и содержанием, появляется возможность более эффективно и предметно решать проблему увеличения продолжительности жизни российских граждан, длительно сохранять их творческую активность и физическую работоспособность.

Ключевые слова: здоровье, оздоровительная физическая культура, «мишени» функционального воздействия, онтогенез человека.

POSSIBLE VECTORS OF DEVELOPMENT OF HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE

*Anatoli Petrovich Matveev, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Moscow City Pedagogical University, Moscow*

Annotation

In the article, based on the analysis of literature sources and own experimental studies, the author justifies the expediency of developing the foundations of the theory of health-improving physical culture in correlation with the main stages of ontogeny (maturation, adulthood, aging). The proposed approach makes it possible to single out relatively independent forms of health-improving physical culture: "health-formulating", "health-supporting" and "health-preserving". By assigning each form to the appropriate target orientation and content, it becomes possible to more effectively and objectively solve the problem of increasing the life expectancy of Russian citizens, to preserve their creative activity and physical efficiency for a long time.

Keywords: health, therapeutic physical culture, target of functional impact, human ontogenesis.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время развитие физической культуры, как в теоретическом, так и практическом аспекте, все больше и больше соотносится с укреплением здоровья современного человека [2]. Отсюда следует весьма важное заключение о том, что проблема здоровья актуальна не только для подрастающего поколения, но и для всего добропорядочного населения России и, в первую очередь, для увеличения продолжительности его активной и творческой жизнедеятельности. Вследствие сказанного становится очевидным, что проблема развития теории и практики оздоровительной физической культуры, как относительно самостоятельной области знаний, предстает сегодня весьма актуальной проблемой, требующей своей современной разработки. Ее актуальность, в настоящее время, обуславливается объективной необходимостью предоставить возможность современному подрастающему поколению не только дожить до пенсионного возраста, но и увеличить в значительной степени постпенсионные годы его жизни [10].

Как показывают многочисленные данные специальной литературы, актуализация проблемы качества здоровья российских граждан требует достаточно четкого и объективного понимания существа самого явления «здоровья», анализа его структурных оснований, обеспечивающих в единстве своего взаимодействия активную жизнедеятельность

человека [1, 6, 7]. Для оздоровительной физической культуры, рассматриваемой в обществе как эффективное средство укрепления здоровья, данное суждение представляется весьма важным, поскольку ориентирует развитие ее теории и практики на выявление конкретных показателей здоровья, представляющих, по сути, «мишенями воздействия», требующие своей направленной коррекции [5, 9].

В настоящее время большинством специалистов здоровье рассматривается как системное образование, в качестве структурных компонентов которого выступают физическое, психическое и социальное благополучие человека. Такая структурная организация позволяет определиться в видовых формах здоровья, а именно физическом, психическом и социальном здоровье, где укрепление физического здоровья является доминантной функцией оздоровительной физической культуры [3, 4, 8].

Цель исследования. Учитывая большую востребованность в обществе физического здоровья и опираясь на анализ имеющихся в специальной литературе данных, в нашем исследовании была предпринята попытка в «частичном» разрешении проблемной задачи, связанной с формированием возрастных векторов оздоровительной физической культурой, отражающих соответствующие целевые ориентации в определенные периоды жизни человека.

Согласно исследованиям в области геронтологии с возрастом, в теле человека происходят физиологические изменения, которые в первую очередь, выражаются снижением активности биологических функций, обеспечивающих, в том числе, способности систем организма приспосабливаться к стрессу. Наблюдаемые с возрастом «негативные» физиологические изменения обычно сопровождаются психологическими и поведенческими изменениями, характеризующими состояние психического и социального здоровья человека [4].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Как свидетельствуют отдельные данные специальной литературы, для развития теории оздоровительной физической культуры существует объективная необходимость осмысления и формулирования основных методических принципов, лежащих в основе организации строго ориентированных занятий, соотнесения содержания этих занятий с возможным достижением «заданного» оздоровительного эффекта на разных возрастных периодах [3, 7]. Объединяющим началом таких принципов могут являться, минимум, как три объективных условия:

- а) возрастные особенности функционирования организма занимающихся;
- б) учет текущего состояния здоровья занимающихся;
- в) специфика трудовой деятельности занимающихся, включая особенности образа их жизни и характера жизнедеятельности в целом.

Ориентируясь на базовые представления геронтологии можно заключить, что в своей динамике онтогенез любого человека от рождения до смерти может быть сопоставим с динамикой его работоспособности, с выделением трех основных возрастных периодов: взросления (фаза вработывания); зрелости (фаза устойчивого состояния работоспособности) и старения (фазой снижения работоспособности). Каждый из этих периодов характеризуется собственным своеобразием в деятельности систем организма, определяя его качественные и количественные свойства, возможности и особенности.

Опираясь на данные возрастной физиологии, можно видеть, что развитие организма на этапе взросления определяется, по преимуществу, врожденными, генетически детерминированными программами, которые обеспечивают «подготовку» организма к предстоящей жизнедеятельности. Здесь, весьма примечательно то, что развитие организма происходит без «увязывания» его с какой-либо конкретной целенаправленной деятельностью, вызывающей повышенную активность адаптационных процессов. На наш взгляд такое естественное «детерминированное» развитие вполне оправдано «природой», поскольку организм «не знает» к чему готовиться, какие требования будут предъявляться ему на

следующем этапе – этапе взрослости. Однако, «доверяясь» наследственным программам развития, организм, тем ни менее, реагирует на внешние воздействия, активно включая процессы адаптации, связанные с повышением функциональных возможностей отдельных его систем. Такие процессы, хорошо описанные в концепции сенситивных периодов и теории периодизации, выступают «дополнительными факторами» развития систем организма, обеспечивая «превышение» их максимального уровня функционирования, предусмотренного наследственными программами. Наличие возможности «превышения» генетически заданного уровня, активно используется в практике физического воспитания с целью обеспечения всесторонней физической подготовленности подрастающее поколение. Исходя из сказанного, становится очевидным, что данный этап онтогенеза должен быть посвящен целенаправленному формированию здоровья человека и находить свое отражение в целях и содержании «здоровьеформирующего» структурного компонента оздоровительной физической культуры.

Этап взрослости существенно отличается от предыдущего этапа взросления, и суть отличия здесь определяется минимум как несколькими объективными обстоятельствами. Во-первых, согласно нашим данным, на этом этапе онтогенеза заметно снижается активность генетических программ индивидуального развития. Этот факт подтверждается не только антропометрическими показателями, но и относительной стабилизацией максимальной функциональной активности основных жизнеобеспечивающих систем организма. Во-вторых, сохраняется возможность повышения и расширения функциональных возможностей систем организма за счет активности адаптационных процессов. Однако таким положительным изменениям подвергаются лишь те системы организма, чья непосредственная функциональная активность постоянно и регулярно «востребуются» спецификой жизнедеятельности человека, требованиями его профессиональной работы, его образом жизни. Те же системы, чья деятельность «не востребуется» на этом возрастном этапе, после относительно короткой «стабилизации» максимального уровня функциональных возможностей начинают постепенно его снижать, тем самым минимизировать свою активность. Отсюда становится понятным, что фактором повышения функциональных возможностей организма на фазе взрослости становятся не врожденные генетически заданные программы развития, а внешние воздействия, которые испытывает организм человека. В-третьих, согласно результатам наших лонгитюдных исследований, наблюдаемый процесс минимизации «негативно» отражается на резервных возможностях организма, что отмечается, в первую очередь, на показателях физической подготовленности человека. При этом, значительное снижение фиксировалось нами по показателям общей выносливости, где уровень ее снижения у выпускников гуманитарного вуза через десять лет составлял от 32 до 48%. Эти особенности динамики в развитии физических качеств были нами проверены на бывших спортсменах, занимавшихся видами спорта, предъявляющими повышенные требования к аэробным возможностям организма. В результате проведенного на относительно небольшом составе испытуемых исследования, нами было установлено, что у спортсменов, закончивших спортивную карьеру и исключивших из своего образа жизни регулярные занятия физической культурой, показатели специальной (аэробной) выносливости снижаются в среднем на 18–24% пор истечению 6–7 лет. У их коллег, продолжающих регулярно тренироваться спортом в оздоровительных целях, наблюдаемое снижение не было столь существенным и находилось в пределах 6–9%. Данный факт может свидетельствовать о том, что регулярные занятия физической культурой на фазе взрослости позволяют поддерживать ранее достигнутый уровень функциональной активности основных систем организма. При этом, поддержание обеспечивается направленным воздействием физических нагрузок на те системы организма, которые не востребованы особенностями жизнедеятельности человека.

Таким образом, из сказанного можно прийти к заключению о том, что занятия оздоровительной физической культурой в период взрослости начинают приобретать

дифференцированный характер, когда ее задачи начинают соотноситься с поддержанием ранее достигнутого уровня функциональных возможностей систем организма, с акцентированной ориентацией на те из них, которые мало востребуются жизнедеятельностью человека.

Выявленные возрастные особенности периода взросления дают основания признать в качестве одного из структурных компонентов оздоровительной физической культуры «здоровьеподдерживающий» компонент и считать его доминирующим для данного периода онтогенеза.

Третьим завершающим периодом жизни человека является процесс постепенного старения организма и, несмотря на многочисленные исследования в области геронтологии, предотвратить этот процесс пока не удастся. Однако, по мнению ряда специалистов, притормозить развитие старения вполне возможно и в качестве одного из эффективных средств ими рекомендуются занятия оздоровительной физической культурой. К сожалению, имеющиеся рекомендации основываются на отдельных немногочисленных исследованиях, которые носят весьма обобщенный и фрагментарный характер. Однако, вместе с тем, в литературе есть данные свидетельствующие о возможности сохранять даже в преклонном возрасте достаточно высокие показатели обменных процессов, мышечного тонуса, мозгового кровообращения, активности функций центральной нервной системы. Однако предметных методик и технологий, обеспечивающих положительный эффект профилактики старения на соответствующем этапе онтогенеза в отечественной науке явно недостаточно. Очевидно только одно, что благодаря занятиям оздоровительной физической культуры сохраняется возможность снизить темпы старения и тем самым сохранить активное творческое долголетие. Исходя из сказанного, можно полагать, что третьим структурным компонентом оздоровительной физической культуры становится «здоровьесохраняющий» компонент, являющийся доминирующим на этапе старения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема формирования основ теории оздоровительной физической культуры является весьма актуальной для современного развития российского общества и связана с объективной необходимостью повышения уровня продолжительности жизни его населения, обеспечения ему длительной творческой активности и физической работоспособности. Разрешение данной проблемы основывается на научных исследованиях, объективно отражающих предметность «мишеней» воздействия занятий оздоровительной физической культурой, которые ориентируются на профилактику физического здоровья и учитывают соотношение и доминантность ее структурных компонентов на занятиях в соответствующих этапах онтогенеза человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булич, Э.Г. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
2. Гаврилов, Д.Н. Педагогические и организационные особенности двигательного режима людей зрелого и пожилого возраста / Д.Н. Гаврилов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 40-44.
3. Готовцев, П.И. Долголетие и физическая культура / П.И. Готовцев. – М. : Физическая культура и спорт, 1985. – 197 с.
4. Евсеева, О.Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии : учеб. пособие / О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова. – М. : Советский спорт, 2010. – 164 с.
5. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М. : Владос, 2000. – 190 с.
6. Содержание понятия «Здоровьесберегающие технологии» в контексте современного школьного образования / А.П. Матвеев, А.С. Махов, В.Ю. Карпов, М.В. Еремин // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 59-61.

7. Матвеев, А.П. Здоровье формирование – новая парадигма оздоровления подрастающего поколения / А.П. Матвеев, Ф.Х. Харисов // *Здоровьесберегающие образование.* – 2012. – № 8 (28). – С. 21-25.
8. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М. : ТБТ Дивизион, 2009. – 192 с.
9. Третьякова, Н.В. Основы здоровьесбережения : практикум / Н.В. Третьякова. Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. – 138 с.
10. Ушакова, С.А. Здоровье людей пожилого возраста / С.А. Ушакова. – М. : Владос, 2005. – 255 с.

REFERENCES

1. Bulich, A.A. and Muravov, I.V. (2003), *Health of the person. A biological basis of activity and physical activity in her stimulation*, Olympic literature, Kiev.
 2. Gavrilov, D.N. (2002), “Pedagogical and organizational features of the motive regime of people of mature and advanced age”, *Theory and practice of physical culture*, No. 3, pp. 40-44.
 3. Gotovtsev, P.I. (1985), *Longevity and physical culture*, Physical culture and sport, Moscow.
 4. Evseeva, O.E., Ladygina, E.B. and Antonova, A.V. (2010), *Adaptive physical culture in gerontology: studies. grant*, Soviet Sport, Moscow.
 5. Kazin, E.M., Blinova N.G. and Litvinova, N.A. (2000), *Bases of individual health of the person*, Vlados, Moscow.
 6. Matveev, A.P., Makhov, A.S., Karpov, V.Yu. and Eremin, M.V. (2016), “The maintenance of the concept “Health Saving Technologies” in the context of modern school education”, *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 59-61.
 7. Matveev, A.P. F.H. Harisov (2012), “Health formation – a new paradigm of improvement of younger generation”, *Health saving education*, No. 8 (28), pp. 21-25.
 8. Seluyanov, V.N. (2009), *Technology of improving physical culture*, TVT Division, Moscow.
 9. Tretyakova, N.V. (2011), *Bases health of saving: practical work*, publishing house RSPPU, Yekaterinburg.
 10. Ushakova, S.A. (2005), *Human health of advanced age*, Vlados, Moscow.
- Контактная информация:** apmatveev@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.08.2018

УДК 378

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С КУРСАНТАМИ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВУЗАХ МВД РОССИИ

*Алексей Владимирович Медведев, кандидат психологических наук, доцент,
Екатерина Юрьевна Домрачева, соискатель, преподаватель,
Белгородский юридический институт имени И.Д. Путилина, Белгород*

Аннотация

В статье рассматриваются психолого-педагогические условия, необходимые для повышения качества проведения занятий с курсантами по огневой подготовке в вузах МВД России. К ним относятся: включение в процесс огневой подготовки курсантов новых педагогических технологий; разработка комплекса мероприятий по контролю над повышением качества проведения занятий с курсантами по огневой подготовке; обоснование объективных критериев оценки качества проведения занятий, с курсантами по огневой подготовке. Менее значимыми психолого-педагогическими условиями являются: разработка мероприятий для повышения уровня методической подготовленности преподавателей по огневой подготовке; повышение уровня мотивации у курсантов к занятиям по огневой подготовке; планирование занятий по огневой подготовке с учетом нагрузки, полученной по другим разделам боевой подготовки.

Ключевые слова: психолого-педагогические условия; курсанты вузов МВД России; огневая подготовка; качество проведения занятий.