

ОСМЫСЛЕНИЕ ПОЛЬЗЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Лоза Т.А.

*Сумской государственной педагогической университет имени А.С.Макаренко,
Сумы. Украина*

***Аннотация.** Главной социальной задачей сегодня необходимо назвать оздоровления населения, усиление мер первичной (предупреждение заболеваний) и вторичной предупреждение обострений, ослабление организма) профилактика. При этом следует учитывать, что половина факторов, которые определяют состояние здоровья современного человека относится к образу жизни.*

Необходимость занятий физическими упражнениями оздоровительно-развивающего направления определяется состоянием функциональных систем и психофизической подготовленностью, а также осмысленностью стремления к их улучшению. В целом эти два фактора и определяют начало занятий человека оздоровительной физической культурой. Без осмысливания необходимости и позитивного влияния используемых мер оздоровительного эффекта достичь невозможно. Формированию осмысления необходимости оздоровления и должны быть разные доступные средства, которые являются основными составляющими педагогики и психологии, а также основ теории и методики физического воспитания

***Ключевые слова:** психолого-педагогические основы, оздоровительная тренировка, разные группы, населения.*

Цель национальной системы воспитания молодёжи требует формирования морального, психического и соматического здоровья, осмысления необходимости в физическом совершенствовании, формирования внутренней мотивации для самостоятельных занятий физической культурой и спортом, овладения знаниями и умениями здорового способу жизни. Поэтому проблема улучшения физического и психического здоровья, населения становится одной из главных задач общества, так как от состояния здоровья населения зависит благосостояние страны.

Целью работы явилось теоретическое обоснование пользы оздоровительной тренировки для разных групп населения.

Здоровье всегда исторически являлось одной из главных жизненных ценностей и всегда стояла проблема обеспечения его высокого уровня. Личностно-индивидуальное стремление к хорошему здоровью связано с потребностью человека к самоутверждению и самовыражению.

Вряд ли есть хоть один человек, какой бы хотел быть слабее чем другой. Хотя результаты могут быть и положительными. Поэтому сила тела и духа всегда оценивалась и оценивается с социальной точки зрения, с позиции морали общества. Телесное, психическое и интеллектуальное совершенствование в общем составляет здоровье благополучие человека как личности и как части общества. Поэтому личные и общественные интересы в решении проблем обеспечения здоровья пересекаются [5].

Научные исследования позволили нам сформулировать наиболее распространенное понятие здоровья. Здоровье – это психофизическое состояние человека, которое характеризуется отсутствием патологических изменений и функциональным состоянием достаточным для полноценной биосоциальной адаптации и сохранение физической и психологической работоспособности в условиях природной среды жизнедеятельности [2].

Благодаря большому арсеналу средств оздоровления и форм их использования исторически первоочередная роль, принадлежит оздоровительной тренировке.

Использование средств физической культуры для улучшения состояния здоровья и есть оздоровительная тренировка. В отличии спортивной тренировки оздоровительная тренировка направлена на восстановление или сохранение здоровья, что является предпосылкой активного долголетия.

В нормальном педагогическом процессе невозможно повлиять на человека, обойдя его психическую сферу, под которой понимается совокупность психических способностей и возможностей к саморегуляции на адекватные психические реакции на внешние и внутренние раздражители.

Комплекс психических способностей человека имеет большое значение не только в восприятии и отражении внешнего мира, а и в конкретном освоении влияющих на него действий воспитательного, образовательного и развивающего характера. Однако при этом главную роль в начальном отношении к самосовершенствованию играет осмысленность необходимости, мотивация своей оздоровительной деятельности и ее организации, но для этого необходим определенный интеллект. Интеллект определяется как умственная способность человека и в разных языковых источниках диктуется как «поняття» (понятие) «розуміння» (понимание), «відчуття» (ощущение) «сприяння» (содействие), «глузд» (смысл), «познання» (познание).

По мнению некоторых ученых интеллект – это врожденная способность личности [4]. При этом следует отметить, что врожденные качества подвергаются совершенствованию, как и приобретенные. Педагогические воздействия на нормального человека всегда приводят к улучшению умственных способностей.

Ум можно охарактеризовать как хорошо организованную систему знаний. Это означает, что развитие этого качества связано с освоением, постоянным расширением и наполнением знаний, составлением в мозгу в определенную систему и воспитание умений разумно использовать знания в разных условиях жизни. В.А. Лищук [3] отмечает, что любое оздоровительное действие касается таких сфер как функциональной, физической, психической и интеллектуальной. Поэтому «набор средств влияния» необходимо совершенствовать при оздоровительной тренировке.

При этом психофизическое оздоровление следует рассматривать не только как процесс собственно физической тренировки, сколько как социально-педагогическую систему, формирующую:

- ✓ осмысленное отношение к занятиям физическими упражнениями;
- ✓ их определенное морально-этическое восприятие;
- ✓ осознанную необходимость в ведении здорового стиля жизни, особенно в отношении его содержания и режима;
- ✓ регулярную активность в исследовании научно обоснованных принципов и средств оздоровления.

Все выше перечисленные составляющие в целом обеспечивают активность жизненных позиций и осмысленность личной значимости и социальной полезности.

В оздоровительной тренировке результаты, возможно, всецело зависят от рационального подбора и правильности применения педагогического влияния.

При этом наиболее значимыми являются:

- выбор оздоровительных воздействий, зависящих от наличия и степени функциональных отклонений в состоянии здоровья;
- индивидуального отношения к содержанию и характеру особенностей избранного вида, как средства оздоровления;
- степень нагрузки при использовании оздоровительного действия;
- индивидуальные возможности психического состояния для перенесения запланированной нагрузки;
- оптимальное соотношение комбинаций разных оздоровительных средств;
- соотношение характера и количества нагрузки с состоянием окружающей среды и индивидуальными биоритмами.

Состояние функциональных систем, является первоочередным фактором от которого зависит практическое оздоровление в целом, и отношение индивида к самой необходимости оздоровления, в частности. Эту необходимость следует усиливать осмыслением возможности улучшения результатов оздоровления.

Отношение к процессу оздоровления, у многих отличается недостаточной уверенностью в необходимости тратить время и энергию и связано с жизненными привычками [1]. Поэтому необходим специальный подход к определению форм, состава, характера, величины нагрузок, и способов стимулирования занимающихся.

Следует отметить, что любой вид оздоровления требует проявления определенных морально-волевых качеств, и в отличии от спортивной деятельности, необходимости осмысления того, что занятия должны приносить удовольствие и пользу. Эффективность действий разных средств оздоровления зависит от личного интереса занимающихся оздоровительной тренировкой. Поэтому подбор средств и методов, режимов их использования должны

постоянно усиливать интерес к занятиям и постоянно превращать мотивацию в положительные навыки.

На основе обобщения теоретико-методических основ оздоровления и анализа результатов их внедрения в практику необходимо выделить следующие методические принципы оздоровительной тренировки: необходимость, адекватность, комплексность влияния, рациональность построения, возможность варьирования нагрузки, стимулирование интересов. Безусловно, реализация этого должна проходить с учетом и соблюдением дидактических принципов: сознательности, активности, доступности, систематичности, прочности.

Относительно состояния психофизической сферы то ее составляющие, по сути, неотделимы друг от друга. При выполнении любого упражнения одновременно подключается и психика занимающегося, потому что она находит отражение в продуктивности психических процессов: активности мышления и поведения, анализа задач, установок и условий их исполнения, процесса реализации, а также коррекции и оценки результативности. Поэтому в целом оздоровительная тренировка руководствуется интеллектом. Однако в свою очередь тренировка стимулирует совершенствование интеллекта как инструмента осмысленного руководства двигательной деятельности.

Функциональные системы реагируют на действия значительными изменениями только при сильных раздражителях. В качестве их выступают большой объем двигательных действий, интенсивность, время работы, психологическая нагрузка. Именно комплексные действия нагрузки производят до наилучшего совершенствования функций, физических качеств, двигательных способностей. Однако это не означает, что необходимо заниматься разнообразными упражнениями. Суть оздоровительной тренировки заключается в оптимальном подборе наилучших вариантов упражнений и их постоянном контроле за динамикой разных показателей состояния организма каждого из занимающихся.

Все это является основой соответствия используемых упражнений индивидуальным особенностям занимающихся, результативности занятий и удовлетворения внутренних потребностей.

Известно, что интерес возникает под влиянием субъективных и объективных причин.

Однако, для возникновения желания, кроме интереса необходимо не только осмысленность возможностей оздоровиться и быстрое достижение этого результата, но и соответствие представлений о форме и характере деятельности и их фактическом удовлетворении, а также красота, комфортность условий и др.

Важно отметить, что кроме желания важна и физическая результативность. Поэтому каждый занимающийся, должен анализировать с разных позиций адекватность использования средств оздоровления, оценивать их эффективность, в равной степени, как и свою роль в их использовании, с

возможностью коррекции тренировочного процесса с учетом индивидуальных возможностей.

Рациональность или разумное обоснование использования разных средств оздоровления состоит из адекватности самого средства индивидуальным особенностям занимающихся и конкретным задачам оздоровления, оптимальности, длительности его использования по отношению к другим средствам и мероприятиям, которые имеют положительную тенденцию динамики показателей [6].

На основании анализа литературы, собственных исследований следует, что целью занятий физическими упражнениями является – достижение психофизического совершенства с учетом состояния здоровья, физического развития (как основного показателя уровня здоровья), индивидуальных психофизических особенностей, двигательных способностей, уровня подготовленности, мотивации занимающихся, условий занятий и др. Однако, главную сутью оздоровительных занятий остается – стремление к улучшению психофизического состояния и умения их реализовать, а стимулированию интереса к оздоровлению обеспечивается удовлетворением от занятий и осмыслением их пользы.

Литература

1. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: навчально-метод. посібник / І.Д. Бех. – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.
 2. Верблюдов І.Б. Організація і методика оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник для студентів ВНЗ / І.Б. Верблюдов, Т.О. Лоза, С.В. Чередніченко. - Суми: Ви–во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2011. – 244с.
 3. Лишук В.А. Технология повышения здоров'я / В.А. Лишук, Е.В. Мосткова: [под.ред. Покровского]. – М.: Медицина, 1999. – 320с.
 4. Мак – Дермот Ян. НЛП и здоровье. Использование нейролингвистического программирования для улучшения здоровья и благополучия / Ян Мак – Дермот, Джозеф О'Коннор; [пер. с англ. А.Б. Бродского; предисл. Э. Мелсон]. – Челябинск, «Библиотека А. Миллера», 1998. – 240с.
 5. Розин В.М. Психологическая реальность, способность и здоровье человека / В.М. Розин. – М.: Эдиториал УРСС, 2001. – 224 с.
- Хаоли Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т. Хаоли, Б.Д. Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 376 с.