

УДК 378.013

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ІСТОРИЧНИХ ЕТАПІВ РОЗВИТКУ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ В СИСТЕМІ ОСВІТИ

Бигар Любомир Іванович
м. Чернівці

У статті розглянуто питання про розвиток лікувальної фізичної культури та її значення для покращення стану здоров'я молоді. Розглянуто особливості етапів такого розвитку, сучасний стан. Подано аналіз кандидатських і докторських дисертацій з цієї проблеми.

Ключові слова: культура здоров'я, студенти, курсанти, етапи розвитку лікувальної фізкультури, особливості етапів, шляхи вдосконалення.

Стан здоров'я та проблема оздоровлення студентів спеціальної медичної групи турбують багатьох дослідників, що викликано щорічним зростанням кількості студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Така ситуація характерна для усіх ВНЗ України. Головними причинами цього є погіршення якості та прискорення темпів життя, збільшення частоти стресів; ситуацій із зниженням рухової активності, відсутність нормальних умов для самостійною відновлення здоров'я [1].

Фізичний розвиток, як одне з складових завдань освіти, передбачає високий рівень розвитку фізичної культури людини й суспільства, забезпечуючи тим самим більш ефективне протистояння несприятливим умовам зовнішнього середовища і труднощам, які пов'язані з змінами у суспільстві.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, майже 90 % учнів, студентів мають відхилення у здоров'ї, здоровими вважаються лише близько 10 % молоді. Науковці Г.Кривошеєва [3], З. Литвинова [4], О. Трещева [10] та ін.) з'ясували, що 74 % студентів мають низький рівень культури здоров'я, не відчують потреби в самооздоровленні, вдаються до самолікування, переоцінюють можливості свого організму.

Як засіб удосконалювання фізичного розвитку людині давно відомі різні системи фізичних вправ.

Різні аспекти вивчення проблеми здоров'язбереження, ґрунтовні дослідження здоров'я молоді, знайшли втілення в роботах вітчизняних і зарубіжних науковців, які розробляли цю проблему: медиків (М. Амосов); педагогів (Н. Башавець, Н. Бєлікова, О. Ду-

богай, Т. Круцевич, Г.Мешко, Л.Романишина, С. Серіков; валеологів (Г. Апанасенко, І. Брехман, О.Матеюк та ін.). Але практично не розглянутими залишились питання історії розвитку проблеми охорони і збереження здоров'я людини.

Тому метою статті ми обрали визначення деяких особливостей розвитку проблеми здоров'язбереження на різних етапах.

Незважаючи на велику кількість досліджень, проблема формування культури здоров'язбереження ще вивчена не в повному обсязі. Це призвело до появи низки суперечностей у даній проблемі, які відображені у працях Н.Башавець. Це суперечності між:

- соціальними потребами у вихованні здорового покоління і недостатнім рівнем усвідомлення майбутніми економістами значення здоров'язбережувальних знань, умінь та навичок;
- низьким рівнем стану здоров'я студентів і необізнаністю викладачів вищого економічного навчального закладу з технологіями здоров'язбереження та шляхами їх запровадження в навчально-виховний процес;
- потребою у сформованості культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців та неопрацьованістю шляхів її формування в економічних вишах;
- необхідністю створення нової освітньої стратегії, спрямованої на виховання культурного, високоосвіченого, здорового, конкурентоздатного фахівця-економіста й відсутністю моделі формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців у навчально-виховному процесі вищого економічного навчального закладу [1].

Наявність таких суперечностей вказує на важливість теми здоров'язбереження фахівців різного профілю. Тому ми поставили за мету дослідження вивчити цю проблему і розпочати її з історичних аспектів.

Скільки існує людство, стільки питання здоров'я було важливим. У процесі життєдіяльності людина спостерігала, що виживали тільки ті особи, у яких було міцне здоров'я. На кожному етапі розвитку людства існували свої причина загибелі людей і на кожному етапі розроблялись специфічні методи захисту людей.

Розглянемо їх деякі особливості.

У древньому Римі люди відзначалися хорошою фізичною підготовкою. Гіппократ у своїх працях надавав великого значення лікувальній гімнастиці, масажу й водним процедурам. Пізніше римські лікарі, особливо Гален, у своїй практиці широко рекомендували лікувальну гімнастику. Розроблялись цілі комплекси вправ, які сприяли цьому процесу.

Ідеї лікувальної фізичної культури одержали відображення в працях геніального таджицького вченого Авіценни (980-1037). Одна з його п'яти книг знаменитої праці «Канон медичних наук» присвячена питанням лікування фізичними вправами. У цій книзі Авіценна дає деякі обґрунтування до використання фізичних вправ з лікувальною й профілактичною метою, до застосування сонячних і повітряних ванн. Особлива увага Авіценна приділяв застосуванню фізичних вправ у старості і з перших днів народження дитини.

В ХУШ-ХІ століттях одержала поширення шведська лікарська гімнастика, засновником якої був П.Г. Лінг (1776-1839).

Шведська лікарська гімнастика не мала досить анатомічного й фізіологічного обґрунтування. Досить істотної критиці піддалася шведська лікарська гімнастика з боку російського вченого анатома й теоретика в галузі фізичного виховання П. Ф. Лесгафта, що критикував також і німецьку систему лікарської гімнастики.

М.Я.Мудров, С.П.Боткін, Г.А.Захар'їн, А.А.Остроумов й інші провідні лікарі-клініцисти були першими пропагандистами ідей застосування з лікувальною метою фізичних вправ [2].

Потрібно «лікувати хворого, а не хвороба», так указував М.Я.Мудров.

Н.Амбодик-Максимович в 1786 році писав, що «...тіло без руху подібно стоячій воді, що пліснявіє, псується й гние».

Особливий вплив на розвиток радянської системи лікувальної фізичної культури зробили прогресивні ідеї в сфері фізичного виховання П. Ф. Лесгафта, а також В. В. Гориневського.

Розвиток лікувальної фізкультури (ЛФ) з лікувальною метою почали запроваджувати у XVI—XVII ст. Наприкінці XVIII в. багато вчених громадських діячам (М.В. Ломоносов, О.П.Протасів, С.Г.Зибелин та інших.) у своїх працях розвивали профілактичне направлення у медицині, надаючи переваги фізичним вправам у боротьбі за здоров'я підрастаючого покоління. Серед учених на той час був добре відомий основоположник російської терапевтичної школи М.Я.Мудров, виступав використання фізичних вправ і роботи з лікувальною метою, Н.И.Пирогов рекомендував застосовувати спеціальні вправи після вогнепальних ушкоджень [9].

Вперше лікувальну фізкультуру було запроваджено санаторіях і курортах в 1923-1924 рр. У 1926 р. І.М.Саркизов-Серазینی (1887—1964) організував першу кафедру лікувальної фізкультури, де отримали підготовку більшість перших лікарів і кандидатів наук у цій галузі, у тому числі В. Н. Мошков, В. К. Добровольский, Д.А.Винокуров, К.Н.Прибилов та інших. Велика заслуга у розвитку лікувальної фізкультури належить Н.А.Семашко (1874-1949). За його рекомендацією початку 1930-х відкриваються відділення і кабінети лікувальної фізкультури в фізіотерапевтичних і травматологічних науково-дослідних інститутах, кафедрах лікувальної фізкультури, в інститутах удосконалення лікарів та деяких медичних ВНЗ, де розроблялись методи застосування фізичних вправ при різних захворюваннях.

Особливо великого значення набула лікувальна фізична культура для відновлення здоров'я хворих і поранених у період Великої Вітчизняної війни 1941-1945 р., що дало можливість тисячам поранених повернутися в лави захисників Вітчизни або відновити порушені функції й зробити цих людей здатними до праці.

Останніми десятиліттями певний внесок у розробку науково-практичних питань лікувальної фізкультури внесли професор В.Н.Мошков, професори І. Б. Темкин, Г. Н. Пропастин, З. М. Атаев, А. Ф. Каптелин, М. М. Круглий, І. І. Хитрик, В. Н. Максимова, Е. І. Янкелевич, Н. А. Белая, Л. А. Бутченко та інші.

Наукові дослідження характеризуються поглибленим вивченням механізму дії диференційованих методик відновлювальної терапії (фізичні вправи, корекція становищем, практичне лікування, масаж та інших.) під час лікування хворих на етапах

реабілітації: стаціонарне — поліклінічне — санаторно-курортне. Комплексне застосування лікувальної фізкультури, що за різних захворювань і пошкодженнях проводиться, виходячи з вивчення змін імунної системи організму, тестування фізичної працездатності хворого на використання різних методів контролю над функціональним станом організму при фізичних навантаженнях. Створено програми рухової активності, розроблено методи лікарського контролю у процесі фізичної підготовки дітей (дошкільного віку, школярів) і, під час занять дорослого населення масовими формами фізкультури. Програми засновані на аналізі механізмів адаптації осіб різних статі, віку, професійної приналежності до фізичним навантаженням різного обсягу, інтенсивності й направленості з урахуванням рівня фізичної працездатності, функціонального гніву й критеріїв здоров'я.

Один з основних принципів системи фізичного виховання — її оздоровча спрямованість. Лікарський контроль (ЛК) у своїй фізичними вправами покликаний сприяти здійсненню цього принципу. Лікарський контроль сприймається як державна система, забезпечує правильне використання коштів фізичної культури та спорту для оздоровлення населення.

Подальший розвиток лікувальної фізкультури пов'язані з іменами З.П.Соловйова, Б.А.Іванівського, В.Є.Ігнат'єва та інших. Запровадження Всесоюзного комплексу «Готовий до праці та оборони СРСР» стало основою розробки методик лікарського контролю при масових опитуваннях спортсменів і фізкультурників, принципів нормування навантаження особам різного віку, статі та рівня фізичної підготовленості [8].

Розвиток лікувальної фізичної культури як наукової і практичної дисципліни, його зростаюча роль розв'язанні фізичної культури та спорту призвели до того, що спочатку 1970- х років термін «лікарський контроль» замінили назвою «спортивної медицини», що ширше відображає зміст наукових досліджень з лікувальної фізкультури. До сьогоднішнього дня визначена і медична спеціальність — «лікувальна фізкультура й спортивна медицина».

У 1971-1985 рр. організували науково-дослідні інститути медичних проблем фізичної культури МОЗ УРСР (Київ). У 1986 р. зі складу Всесоюзного науково-дослідного інституту фізкультури було виділено Інститут медико-біологічних проблем спорту, у якому відкрився центр допінг-контролю.

Лікувальна фізична культура в нашій країні докорінно відрізняється від старої, так названої лікарської гімнастики. На відміну від колишніх установок лікувальна фізична культура переслідує вирішення більше глибоких завдань -зміцнення й підвищення функцій окремих органів і систем.

Нині питанню здоров'язбереження приділяється багато уваги. Свідченням цьому є досить велика кількість кандидатських і докторських дисертацій, присвячених цій проблемі: Н. Башаєць, Б.Долінський, Б.Засманов, І.Маріонда, Л.Матузов, В.Палійчук, О.Шукатка та інші.

Так, у дисертаційному дослідженні І.Маріонди, крім основ підвищення фізичної витривалості майбутніх офіцерів-прикордонників, розглянуто програми індивідуальної підготовки офіцерів з врахуванням їх фізичного стану, з методикою розрахунків можливих навантажень, щоб не завдати шкоди курсанту [7]. У дисертації О.Шукатки розглядалися питання здоров'язбереження майбутніх економістів на заняттях з фізичної культури, під час проведення ранкової фізичної зарядки [12].

Така увага до цієї проблеми є не випадковою. Адже кількість дітей, випускників загальноосвітніх шкіл, студентів, а потім і працівників, які страждають різними хворобами весь час збільшується. Це крім морального фактора, є ще й фактором економічним. Оскільки тільки здоровий працівник може працювати з повною віддачею, а відповідно бути корисним для любого виробництва [5].

Низка дослідників визначають, що забезпечення фізичної дієздатності й надійності майбутніх фахівців у різних навчальних закладах досягається шляхом спеціального професійно спрямованого використання засобів фізичної підготовки [6].

Найбільш слабкою ланкою у фізичній підготовці кандидатів на військово-професійне навчання є низька аеробна витривалість [11]. А цьому потрібно спарити шляхом введення спеці-

альних вправ.

Тобто, процес лікарського контролю за фізичною підготовкою

і збереженням здоров'я є важливою проблемою, яка потребує нових досліджень.

Література та джерела

1. Башавець Н.А. Сучасні проблеми здоров'я фахівців економічного профілю / Н.А.Башавець // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія: зб. статей.– Ялта : РВВ КГУ, 2010. – Вип.27. – Ч.1. – С. 15-24].
2. Дубровський В.І. Спортивна медицина: Учеб. Для студ.висш.учеб. закладів. – 2-ге вид.,доп. – М.:Гуманит. вид. центрВЛАДОС, 2002.
3. Кривошеєва Г.Л. Формування культури здоров'я студентів університету: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Г.Л. Кривошеєва. – Луганськ, 2001. – 20 с.
4. Литвинова З.Н. Формирование ценностного отношения личности к культуре здоровья в образовательном процессе вуза: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01/ Литвинова Зоя Николаевна. – Ставрополь, 2004. – 192 с.
5. Лудченко А.А. Основы научных исследований: учеб. пособ. / А.А.Лудченко, Я.А. Лудченко, Т. А. Примак; под ред. А. А. Лудченко. – [2-е изд., стер.]. – К. : И-во «Знання», КОО, 2001. – 113 с.
6. Максимов С. Підготовка до дій в екстремальних ситуаціях засобами спеціальної фізичної підготовки / С.Максимов, О.Запорожанов // Удосконалення фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України: матеріали наук.-практ. конф. – Івано-Франківськ, 2005. – С. 163–164
7. Марюнда І.І. Авторська програма професійно-особистісної фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників / Марюнда І.І. // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського: зб. наук. пр. / за ред. В.Д. Будака, О.М. Пехоти. – Випуск 1.30. – Миколаїв: МДУ імені В.О. Сухомлинського, 2010. – С. 200–208.
8. Теорія й методика фізичної культури / Під ред., Ю.Ф.Курамшина, В.И.Попова. – СПб.:СПбГАФК ім.П.Ф.Лесгафта, – 1999. – 374 з.
9. Теорія й методика фізичного виховання тому 1/ Під ред. Круцевич Т.Ю. –До.: Олімпійська література, 2003. – 424 з.
10. Трещева О.Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04 / Трещева Ольга Львовна. – Омск, 2003. – 466 с.
11. Хрущев С. В. Влияние систематических занятий спортом на сердечно-сосудистую систему юных спортсменов / С. В. Хрущев // Детская спортивная медицина. – 1991. – С. 128–151
12. Шукатка О.В. Педагогічні умови формування здоров'язберезувальної компетенції майбутніх економістів / О.В.Шукатка // Науковий вісник Чернівецького університету. Педагогіка та психологія. – 2012. – Вип. 620. – С. 194–200.

В статті розглянуто питання про розвиток лікувальної фізичної культури та її значення для покращення стану здоров'я молоді. Розглянуті особливості етапів такого розвитку, сучасний стан. Дан аналіз кандидатських і докторських дисертацій по цій проблемі.

Ключевые слова: культура здоровья, студенты, курсанты, этапы развития лечебной физкультуры, особенности этапов, пути совершенствования.

The article deals with the issue of development of therapeutic physical culture and its importance for the improvement of the health of young people. The features of the stages of this development, current status. The analysis of theses on the subject. Physical development as one of the components of the objectives of education provides a high level of physical human culture and society, thus providing a more effective resistance to adverse environmental conditions and difficulties that are associated with changes in society

Key words: health culture, students, cadets, stages of physical therapy, especially stages, ways to improve.