

Современной основой самообразования становятся развитие медицинского и образовательного направления кинезиологии. Кинезиологический подход в образовании, основывается на естественных физических движениях и физиологической взаимозависимости двигательной и речемыслительной деятельности, физиологии, биомеханики, гигиены. Данные инновационные методы, построенные на знаниях о мышечном чувстве и его связи с мыслями и эмоциями человека, его психоземotionalным состоянием, позволяют использовать их в процессе формирования физкультурно-спортивного самосовершенствования студентов.

ВЫВОДЫ. «Физкультурно-спортивное самосовершенствование» является фундаментом для оптимального сочетания способов, приемов и средств, с помощью которых человек может сознательно самосовершенствоваться для укрепления и сохранения здоровья. При этом ведущими элементами физкультурно-спортивного самосовершенствования на основе кинезиологического подхода студентов становятся:

- ценностно-мотивационные стратегии и установки, позволяющие определить физкультурно-спортивное самосовершенствование как важнейший механизм для сохранения и укрепления здоровья;
- единство средств деятельности как знания, навыки и умения по реализации физкультурно-спортивного самосовершенствования;
- выполнение действий необходимых для удовлетворения биологических потребностей в двигательной активности и питании.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕДЕННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ по формированию физкультурно-спортивного самосовершенствования подтвердили справедливость выдвинутой гипотезы и дают основание о необходимости применения их в физкультурно-оздоровительной работе со студентами, в подготовке специалистов по физической культуре и спорту и других видах оздоровительной работы среди населения.

Авторы считают, что полученные в ходе эксперимента выводы не претендуют на единственно верное решение данной проблемы. Перспективными могут стать вопросы более широкого дидактического оснащения и внедрения технологий формирования здорового стиля жизни в практику физического воспитания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека /В. К. Бальсевич. - М. Теория и практика физической культуры, 2000. - С. 275
2. ГроссХ. Х. Педагогическая кинезиология - новое направление в спортивной подготовке и биомеханике / Х. Х. Гросс // Теория и практика физ. культуры. - 1976. - № 11. - С. 9-13.
3. Загравская А.И. Кинезиологический подход как метанаучная основа физкультурно – спортивного самосовершенствования студентов/ А.А. Загравская // Теория и практика физ. культуры. - 2015. - №9. - С. 104.
4. Kuramshin, Yu. f. Sports of the higher achievements, their socio-cultural values and antivalues: the theoretical-methodological aspect. / Yu. F. Kuramshin. - SPb.: 2002.
5. Lapa .Y. 2015. Phusikal ActivitiLevels and Psychologikal Well-Being: Case Stubu of University Students/ Procedia – Social and Behavioralsciences, 186 : 739-743.
6. Popov, V. S. Cultural aspects of physical culture education / V. S. Popov, A. A., Yadykin // Innovative transformations in the sphere of physical culture, sports and tourism. Scientific papers of the XV Anniversary International scientific-practical Congress conference, Novomikhailovsky village. – 2012. – P. 154-157.

УДК

С. Ю. Путров
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова
Г. Я. Іванова
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова

ФІЛОСОФСЬКЕ ТРАКТУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНИХ, ЗДОРОВ'ЯРОЗВИВАЛЬНИХ І ЗДОРОВ'ЯСТИМУЛЮВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

У статті вказано, що здоров'яформувальні освітні технології можна розглядати і як технологічну основу здоров'яформувальної педагогіки – однієї з найперспективніших освітніх систем XXI століття, і як сукупність прийомів, форм і методів організації навчання школярів, без збитку для їх здоров'я, і як якісну характеристику будь-якої педагогічної технології за критерієм її взаємодії на здоров'я учнів і педагогів. Автор вказує, що здоров'ярозвивальні технології формуються саме зараз, оскільки наука про людину протягом XX століття зробила значний крок вперед за рахунок дослідження космічного середовища, екології, біології, антропології, відкриття нанотехнологій та інших наукових напрямків. У статті підкреслюється, що здоров'ястимулювальні технології або здоров'язбагачувальна діяльність розкриває свій зміст завдяки програмам спеціальної підготовки спортсменів і культуристів, що займаються по індивідуальним програмам, націлених на досягнення динамічного розвитку організму або широко розповсюдженому сьогодні фітнесу.

Ключові слова: філософське трактування, здоров'яформувальні, здоров'ярозвивальні і здоров'ястимулювальні технології.

Анотація. Путров С. Ю., Іванова Г. Я. *Философская трактовка здоровьесформирующих,*

здоров'єрозвиваючих і здоров'єстимулюючих технологій.

В статті вказано, що здоров'єформуючі освітні технології можна розглядати і як технологічну основу здоров'єформуючої педагогіки – однієї з найбільш перспективних освітніх систем ХХІ століття, і як сукупність прийомів, форм і методів організації навчання школярів, без шкоди для їх здоров'я, і як якісну характеристику будь-якої педагогічної технології за критерієм її взаємодії на здоров'є учнів і педагогів. Автор вказує, що здоров'єрозвиваючі технології формуються саме зараз, оскільки наука про людину в ХХ столітті зробила значущий крок вперед завдяки дослідженню космічного середовища, екології, біології, антропології, відкриттю нанотехнологій і інших наукових напрямків. В статті підкреслюється, що здоров'єстимулюючі технології або здоров'єобогадуюча діяльність розкриває своє значення завдяки спеціальним програмам підготовки спортсменів і культуристів, які займаються по індивідуальним програмам, націленим на досягнення динамічного розвитку організму або широко розповсюдженого сьогодні фітнесу.

Ключові слова: філософська трактування, здоров'єформуючі, здоров'єрозвиваючі і здоров'єстимулюючі технології.

Putrov S., Ivanova G. Philosophical interpretation molding health, health care and health stimulating developmental technologies.

The article stated that health education molding technology can be considered as a technological basis for health molding pedagogy - one of the most promising educational systems of the XXI century, and as a set of techniques, forms and methods of teaching students without compromising their health and as a qualitative description of any educational technology criterion for its cooperation in the health of students and teachers. The author points out that the developmental health technologies is emerging now because the science of man during the twentieth century has made a significant step forward by research space environment, ecology, biology, anthropology, opening nanotechnology and other scientific fields. The article emphasizes that health care technology or health stimulating enrichment activities reveals its meaning through special training programs to athletes and bodybuilders engaged in individual programs aimed at achieving the dynamic development of the organism or widely distributed today fitness.

The philosophical interpretation molding health, health care and health stimulating developmental technologies related to the characteristics of the product as homeostasis steps of forming, developing and stimulating technologies aimed at development of the human body by forming health culture, health developmental and health stimulating technologies and their subspecies: education, reproductive, family, anthropocosmic, sports, bodybuilding, yoga, aerobics and fitness. Sustainable development provides positive feedback in general as a dynamic functional integrity, love and forming technology in organizational interaction between them, represents the surface of life in social activity management principle of sustainable roughly Importance.

Keywords: philosophical interpretation, molding health, health care and health stimulating developmental technology.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій.

Вивчення впливу біосоціальних технологій на здоров'я людини обумовлюється розподілом праці у галузі фізичної культури та пояснюється існуванням у структурі науки трьох відносно незалежних рівнів: рівня фундаментальних наукових досліджень, завданням яких є приріст наукового знання шляхом побудови теорій, що розкривають універсальні закономірності та принципи цієї галузі; рівня прикладних досліджень, в яких ставиться завдання вивчення актуальних, що мають безпосередню практичну цінність, проблем на основі існуючих фундаментальних знань; і, нарешті, – це технологічний рівень, галузь практичного впровадження наукових знань з метою конструювання різних технічних засобів і вдосконалення наявних технологій. Крім того, існують світоглядні, ідеологічні, технологічні та організаційні підстави для вивчення проблеми впливу біосоціальних технологій на здоров'я людини.

Огляд філософської літератури свідчить про те, що дана проблема своїми інформаційними коренями знаходиться у глибинах не лише соціальної філософії, а й філософської антропології. Тому деякі аспекти дослідження залежності між станом здоров'я людини та впливом на його динаміку з боку суспільства та природи відображено у працях відомих філософів, що розглядали з різних сторін тілесність людини у соціокультурному горизонті. Серед них праці П. Анохіна, Д. Белла, Ж. Бодрійяра, О. Гомілко, Ф. Гваттари, Ж. Дельоза, В. Ефроїмсона, С. Кримського, К. Маркса, Г. Маркузе, М. Мерло-Понті, Д. Міда, Е. Морена, М. Мосса, Ф. Ніцше, Т. Парсонса, В. Русалова, Е. Тоффлера, С. Франка, Е. Фромма, В. Швірвова та ін.

Філософський аналіз питань, пов'язаних зі здоров'ям людини, також подано у дисертаційних дослідженнях вітчизняних філософів С. Горбунової, В. Копи, В. Кулініченка, Н. Маринець, О. Михайлика, А. Яковенка та ін.

Окремі аспекти проблеми впливу на здоров'я людини біосоціальних технологій віддзеркалені у працях філософів і культурологів (Р. Абдєєв, Д. Венедиктов, В. Казначєєв, О. Кудрявцева, В. Кулініченко, В. Скумін, Є. Спирін, І. Фролов та ін.).

Філософські аспекти ефективного використання особистістю накопиченого знання і досвіду розглянуто у працях соціальних філософів і фахівців з філософії освіти, зокрема В. Андрущенко, Т. Андрущенко, О. Базалука, В. Бєха, В. Вашкевича, В. Воронкової, Е. Герасимової, Л. Губерського, С. Клепка, С. Куцєпал, М. Лукашевича, В. Муляра, Т. Розової, В. Савельєва, О. Тополь, В. Халемєндик, А. Ярошенко та ін.

Для розгляду біосоціальних технологій важливе місце займають праці зарубіжних дослідників L. Brannon [4], P. Conrad [5] J. Lebel [6] та ін.

Формулювання мети дослідження

Визначені аспекти окреслюють мету статті, яка полягає у характеристиці філософського трактування

здоров'яформувальних, здоров'ярозвивальних і здоров'ястимулювальних технологій.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Поняття «здоров'яформувальні технології», що з'явилося останніми роками, інтегрує усі напрями роботи школи по збереженню, формуванню і зміцненню здоров'я учнів.

У системній послідовності залучення школи і кожного учителя до здоров'яформувальних технологій виглядає так: усвідомлення проблеми негативної дії школи на здоров'я учнів і необхідності її негайного дозволу; визнання педагогами школи своєї частини відповідальності за неблагополуччя стану здоров'я школярів; оволодіння необхідними здоров'яформувальними технологіями (надбання компетенцій); реалізація отриманої підготовки на практиці, в тісній взаємодії один з одним, з медиками, з самими учнями і їх батьками.

Провідною умовою успішного практичного рішення проблеми здоров'я в освіті ми розглядаємо професійну компетентність вчителя, його особисту культуру здоров'я. Культура здоров'я педагога є важливим ресурсом успішності педагогічної діяльності. Тільки учитель, як носій культури здоров'я може виховати відповідальне відношення у дитини до особистого здоров'я і здоров'я навколишніх людей. Ресурсною основою цього є ціннісно-інформаційний компонент.

Саме вчитель – той суб'єкт освітнього процесу, який концентрує усі рекомендації лікарів і психологів, усі соціальні замовлення батьків, усі надії учнів на досягнення учбового успіху без втрати здоров'я.

До підвидів біосоціальних технологій нами віднесено: а) антропокосмічні біосоціальні технології, що дозволяють людині навіть виходити і працювати у відкритому Космосі; б) спортивні, що спеціально проєктуються під доведення організму людини до високого рівня самоактуалізації у олімпійському і професіональному спорті. Це такі системні підвиди біосоціальних технологій, що сформували відносно самостійні галузі космічної і спортивної медицини. Навіть окремі їх фрагменти, при застосуванні у звичайному варіанті, мається на увазі для пересічних громадян, дають значний оздоровчий ефект. Наприклад, лікування травм колінних суглобів найбільш відпрацьовано у спортивній медицині, що спеціалізується на лікуванні спортсменів. Тому їх характеристика потребує коментаря спеціалістів, що задіяні саме у цьому горизонті оздоровчої практики, наприклад, космічної або спортивної медицини.

Антропокосмічні біосоціальні технології завдяки космічній медицині і багаторазовим польотам людини у Космос досягли такої удосконаленості, що сьогодні мова ведеться про створення закритих поселень для землян-добровольців на інших планетах, наприклад, переселитися на Марс заявили більше 200 тисяч чоловік зі всього світу, повідомили представники проекту «Марс Один». І це при тому, що їх попереджають про неможливість повернення на Землю.

Культуризм (від фр. *culturisme*), або бодібілдинг (від англ. *bodybuilding* – тілобудівництво) – процес нарощування і розвитку мускулатури шляхом зайняття фізичними вправами з тими, що обтяжили і високоенергетичного живлення, з підвищенням вмістом поживних речовин, зокрема, білків, достатнім для гіпертрофії скелетних м'язів [2, с. 122]. Людину, що займається підняттями обтяження з метою збільшення об'єму або якості м'язів (щільність, рельєф), називають культуристом або бодібілдером.

Культуризм змагання є своєрідним конкурсом краси, де судді оцінюють красу мускулатури позуючих учасників на підставі критеріїв відбору за об'ємом, естетичності пропорцій, а також симетрії і збалансованості, і визначають культуриста з найбільш досконалим, на їх думку, тілом.

Культуризм отримав велику популярність в 1950-1960-х роках. Найбільшу пропаганду зробив Чарльз Атлас, чия реклама в коміксах і в інших публікаціях на основі мускулистих супергероїв змусила багато молодих людей почати вивчати способи розвитку тіла. Саме тоді з'явилися найвідоміші конкурси і змагання, такі як «Містер Всесвіт» і «Містер Америка». Саме ці змагання проклали дорогу для інших сучасних змагань. Тоді ж з'явилися і багато журналів популяризувало культуризм – «Strength & Health» і «Muscular Development». Зйомки деяких культуристів в кіно також тільки додали спорту популярності. Найбільшу популярність в кіно отримав Стів Рівз, що зіграв ролі Геракла, Самсона і інших легендарних героїв.

Багато культуристів в час, а також після завершення кар'єри починають займатися різними видами діяльності. Серед найбільш популярних у культуристів професій можна виділити акторів, моделей, тренерів, стриптизерів. Часто вибір відбувається на користь професій, для яких необхідно мати красиві зовнішні дані або істотну фізичну підготовку. На сьогодні багато культуристів добилися успіху поза подіумом змагання. Останніми роками, в зв'язку поширенням ідей здорового способу життя, популярний любительський різновид культуризму – фітнес. Культуризм популярний не лише серед молоді; на сьогодні в різних країнах проводяться змагання серед різних вікових категорій, аж до 80 років. Один з найвідоміших культуристів-пенсіонерів – японець Цутому Тосака.

Існує тенденція трактувати «історію тіла» в якості одного з відгалужень (варіантів) «антропологічно орієнтованої історії», поряд з американською так званою «новою культурною історією», італійською «мікроісторією» або німецькою «історією повсякденності».

Доволі популярним в сучасній соціогуманітаристиці є бачення історичної антропології як дисципліни, «сконструйованої» наприкінці 1970 року за зразками франко-британської соціальної антропології та американської культурної антропології.

Йога як біосоціальна технологія впливу на здоров'я людини відома з давніх часів. Слово «йога» пішло від санскритського кореня йодж або йудж, що має багато смислових значень: «упряжка», «вправа», «приборкування», «з'єднання», «єднання», «зв'язок», «гармонія», і «союз» [1]. Уперше зустрічається в «Риг-веді» – прадавньому з пам'ятників індійської літератури, що збереглися.

Йога – поняття в індійській культурі, в широкому сенсі що означає сукупність різних духовних, психічних і фізичних практик, що розробляються у різних напрямках індуїзму і буддизму і націлених на управління психічними і фізіологічними функціями організму з метою досягнення індивідуумом піднесеного духовного і психічного стану. У вузькому сенсі, йога – це одна з шести ортодоксальних шкіл (даршан) філософії індуїзму. Початкова мета йоги – зміна онтологічного статусу людини

у світі.

Основні напрями йоги – це раджа-йога, карма-йога, джнана-йога, бхакти-йога і хатха-йога. У контексті філософії індуїзму, під йогою розуміється система раджа-йоги, викладена в «Йога-сутрах» Патанджали і тісним чином пов'язана із засадничими принципами санх'я. Йога обговорюється в різних писаннях індуїзму, таких як Веди, Упанішади, «Бхагавад-гита», «Хатха-йога-прадипика», «Шива-самхита» і Тантри. Кінцева мета йоги може бути абсолютно різною: від поліпшення фізичного здоров'я і до досягнення мокші. За межами Індії термін «йога» частенько асоціюється лише з хатха-йогою і її асанами – фізичними вправами, що не відбиває духовного і душевного аспектів йоги. Того, хто вивчає і практикує йогу, іменують йогою або йогоном.

Застосування біотехнологій цього напрямку відоме нам як йогатерапія, тобто лікування захворювань (очевидних патологій і латентних форм) за допомогою практики йоги. Інструментами можуть виступати як асани і пранаями, так і різні варіанти медитативної техніки – концентрація на тілесних, аудіальних і візуальних об'єктах.

Аеробіка, як біосоціальна технологія здоров'ястимулювання, є чи не найбільш гуманною і поширеною серед населення, що не потребують спеціальних знань, обладнання і інших інфраструктурних умовностей.

Аеробіка (відома також під назвою ритмічна гімнастика) – гімнастика, що складається з аеробних вправ під ритмічну музику, яка допомагає стежити за ритмом виконання вправ [3, с. 97]. Комплекс вправ включає ходьбу, біг, стрибки, вправи на гнучкість. Результат регулярного зайняття аеробікою – підтримка тіла в тонусі, тренування м'язів і шкіри, загальне оздоровлення організму. Використовується в профілактичних і лікувально-оздоровчих цілях. Зв'язка, або композиція – це танець з використанням основних елементів аеробіки, виконуваний синхронно командою з 8, 6, 3 чоловік, парою чоловік-жінка або соло. Тривалість зв'язки, від 1 хвилини до 3,5 хвилин, встановлюється правилами конкретного заходу. Основні компоненти зв'язки: джек (jack), ланч (lunch), скуп (skip), стрибок (jump), ни-ап/коліно (knee - up), крок (step), біг, шассе, мамба, захлест, кичок (мах вперед, kick), сайд (мах убік, side), теп (tap) та інші. Елементи танцю – фізичні вправи або стрибки, кількість яких визначається правилами змагань, категорією, до якої належить команда.

Розрізняють оздоровчу аеробіку, спортивно-оздоровчу аеробіку та спортивну аеробіку. Також існує базова аеробіка (без додаткових снарядів і елементів), степ-аеробіка (з використанням степ-платформи), фітбол-аеробіка (аеробіка на фітболах).

Фітнес-технології спрямовані на подолання зниження рухливості людини, особливо це актуально для молоді і людей, що ведуть так званій сидячий образ життя або малорухома робота, як наприклад, у державних службовців та багатьох інших категорій працюючих.

Фітнес-технології знаходять застосування і у шкільному середовищі у якому рухова активність є невід'ємною частиною способу життя та поведінки особливо дітей молодшого шкільного віку, але за останні роки виявлено факт її зниження, що стає причиною погіршення стану здоров'я, виникнення ряду захворювань організму. Протидією таким негативним факторам є заняття фізичною культурою і спортом, які сприяють зміцненню та збереженню здоров'я, підвищенню працездатності, зниженню стомленості, підвищенню опірності організму до несприятливих умов навколишнього середовища та підтримання на високому рівні фізичних і психічних можливостей.

Для того, щоб домогтися результатів у поліпшенні фізичного стану школярів необхідно використовувати принципово нові підходи, засоби та технології, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям школярів, сприяти формуванню позитивної мотивації до занять.

ВИСНОВКИ. Філософське трактування здоров'яформувальних, здоров'ярозвивальних і здоров'ястимулювальних технологій пов'язано з характеристикою гомеорезу як продукту дії формувальних, розвивальних і стимулювальних технологій, який спрямований на розвиток організму людини за рахунок культивування здоров'яформувальних, здоров'ярозвивальних і здоров'ястимулювальних технологій та їх підвидів: просвітницьких, репродуктивних, сімейних, антропокосмічних, спортивних, культуризму, йоги, аеробіки та фітнесу. Сталий розвиток забезпечує позитивний зворотний зв'язок у динамічному цілому як функціональної цілісності, що утворюють людина і технолог у процесі організаційної взаємодії між собою, репрезентує на поверхні життя у сфері соціального менеджменту діяльність принципу стійкої нерівно важності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у підвищенні професійної компетентності фахівців з фізичного виховання та спорту, а також чисельних реабілітаційних служб, за рахунок впровадження біосоціальних технологій впливу на здоров'я людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агни Йога / общ. ред. Г. И. Каган (Кажальнова), Ю. Е. Родичев. – Тольятти : МП «Дизайн-сервис», 1992. – Т. 2. – 711 с.
2. Бельский И. В. Магия культуризма / И. В. Бельский. – Минск :
3. Мога-Н, 1994. – 306 с.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 222 с.
5. Brannon L., Feist J. Health psychology : an introduction to behavior and health. 7th ed: Australia ; United States : Wadsworth, Cengage Learning Publ., 2010. 570 p.
6. Conrad P. Health and health care as social problems. Lanham, Md. [u.a.] : Rowman & Littlefield Publ. 2003. 369 p.
7. Lebel J. Health : an ecosystem approach. International Development Research. Centre (Canada) Ottawa : International Development Research Centre, 2003. 84 p.