

УДК 796:613.94

И.П. Сенин

ЗДОРОВЬЕ КАК ФУНКЦИЯ СРЕДСТВ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Проблема формирования здоровья с использованием различных средств физической культуры определяет поиск и создание новых направлений функциональной подготовки.

Современный этап развития теории и методики физической культуры определяется проблемной ситуацией – объективно существующим противоречием между потребностями общества и отдельной личности и существующими в данный момент способами их удовлетворения. Социальные и экономические деформации последних лет, неудовлетворительная экологическая обстановка такой потребностью в первую очередь определяют индивидуальное и общественное здоровье, что обуславливает необходимость прирастания физкультурной деятельности новыми технологиями формирования и совершенствования здоровья [1].

До недавнего времени гигиена, будучи профилактической отраслью медицины, фактически монопольно занималась проблемой формирования здоровья человека. Лозунг «Санитарные знания в массы» много лет призывал медработников всех уровней сделать эти массы более образованными в вопросах личного и общественного здоровья.

Сегодня сама медицина признает: «традиционные меры пропаганды здорового образа жизни (ЗОЖ), опирающиеся в основном на медицинские знания, оказались малоэффективными», добавляя при этом, что «воспитание и обучение с целью формирования у человека потребности в здоровье представляет собой один из главных «каналов» первичной профилактики» [2]. Однако процесс воспитания и обучения является, как известно, деятельностью не медицинской, а педагогической. В такой педагогической деятельности, как физическое воспитание вопросы формирования здоровья были актуальны во все времена.

Сегодня проблема становления здоровья средствами физической культуры столь значима, что можно говорить о реформации самой теории и методики физической культуры с появлением новых оздоровительных видов физкультурной деятельности – адаптивной, реабилитационной, оздоровительной, уже получивших статус «физических культур» [3]. В современной физической культуре подобные направления настолько реальны, насколько реально и понимание того, что эта деятельность претендует на решение вопросов профилактики и лечения заболеваний, т. е. вторгается в сферу другой деятельности – медицинской, которая собственно для этого и предназначена. Но, как говорится, «кесарю – кесарево», и если профилактический компонент физкультурной деятельности медицинской наукой никогда не опровергался, а лучшими ее представителями только приветствовался, то лечебная деятельность, вне всякого сомнения, была и остается определяющей категорией медицины.

Медицинские и педагогические знания имеют по отношению к здоровью две различные парадигмы. Для педагогического характерен объектный подход к человеку, цель – адаптация организма к условиям окружающей среды, приведение человека к физической гармонии с ней. Оптимальным состоянием этой деятельности выступает тождество человека и внешнего мира, которое проявляется в виде физического здоровья. Медицинские знания отличительно необходимы человеку в состояниях, при которых утеряна сама возможность приспособления, и организм нуждается в лечении, т. е.

внешней помощи. Здравоохранение – это система мер по охране того, у кого здоровье, – человека; здравоохранение и здравосозидание – это уже процессы, осуществляемые тем, у кого здоровье, – самим человеком.

Востребованность обществом новых, причинных по сути, видов деятельности оздоровительной направленности привело к пониманию необходимости разработки теории физической культуры путем всестороннего обоснования ее деятельностных аспектов [1; 4 и др.]. На сегодняшний день в теории физической культуры имеется только два достаточно научно обоснованных вида деятельности – физкультурно-образовательная и спортивная. Возникшие в последнее время такие направления деятельности, как физкультурно-оздоровительная, физкультурно-реабилитационная, физкультурно-рекреационная и др., уже названные видами физической культуры [5 и др.], пока безымянны в своих процессах. Действительно, физическая рекреация, физическая реабилитация, как и физическое оздоровление – процессы если не относительно самостоятельные, то, по крайней мере, равносоотносящиеся с другими направлениями человеческой деятельности, как, собственно, рекреационной, реабилитационной и оздоровительной, так и, к примеру, медицинской. В свою очередь незавершенность самой теории физической культуры не позволяет считать их видами физической культуры [3].

Онтологический подход в исследовании и обосновании физкультурной деятельности выявляет ее восстанавливающий либо совершенствующий характер. Первый вид деятельности возникает там, где требуется восстановить физические параметры до уровня нормы, – это реабилитация, оздоровление, восстановление в спорте. Такая деятельность инициирована дезадаптационными, в том числе в определенном возрасте, инволюционными процессами в организме человека, здесь причина понуждает к деятельности. Человек должен вернуть утраченную способность к приспособлению и под «должен» подразумеваются требования среды.

В процессе второго вида деятельности происходит повышение тех же параметров согласно поставленным целям (спортивным, образовательным, воспитательным). Это физическое совершенствование, здравосозидание, спорт. Вот почему наряду с физкультурно-оздоровительной деятельностью необходимо выделять и физкультурно-здоровосозидательную [6; 7 и др.].

Занимаясь обоснованием деятельности в области физической культуры, мы неизбежно выходим на необходимость обоснования предметно-содержательной основы как деятельности, так и самой культуры, ибо развитие форм без содержания, по К. Ушинскому, – «мыльный пузырь».

В современном физкультуроведении физкультурная деятельность выступает основным специфическим средством физической культуры [1; 3]. Но возникает необходимость определить, посредством чего эта деятельность будет осуществляться. Уже обоснованные физкультурно-образовательная и физкультурно-спортивная деятельности таким средством имеют физическое упражнение. Появление причинных направлений физкультурной деятельности: физкультурно-оздоровительной, физкультурно-реабилитационной, физкультурно-адаптивной и др., во многом обусловленных проблемой состояния здоровья человека, показало недостаточность использования физического упражнения как единственного средства решения этой проблемы [6; 7; 8 и др.].

Процесс прирастания средств физкультурной деятельности пошел по двум направлениям. Первое – поиск и обоснование новых видов упражнения, а также методов и форм их применения. Второе заключалось в привлечении других средств. Первое направление должно привести к появлению новых видов тренировки: реабилитационной, оздоровительной, адаптивной. Второе направление приводит к эклектическому набору медицинских, психологических и вспомогательных физкультурных средств, но не дает и не может дать в такой ситуации физкультурного метода, позволяющего собственно

осуществить оздоровление, реабилитацию и т. д.

Становится очевидно, что без обоснования самих средств деятельности невозможно обосновывать новые виды, новые направления такой деятельности и, уж тем более, присваивать им статус «физических культур». Физкультурная деятельность потому и физкультурная, что имеет характерные, отличные от других видов человеческой деятельности, признаки. Таковыми, несомненно, являются физические упражнения и основанный на них метод совершенствования, развития, восстановления, подготовки и т. д. – физическая тренировка.

Возможному появлению новых направлений физкультурной деятельности должно предшествовать обоснование соответствующих видов физической тренировки. Так, говоря о возможности влиять на здоровье человека средствами физической культуры, мы должны представлять, как это влияние будет осуществляться. Мы можем тренироваться, либо пополнить здоровье до необходимого, но достаточного гомеостатического уровня и затем поддерживать его (каждая новая тренировка восполняет утраченное), либо увеличить его, занимаясь здоровосозиданием, относительно этого уровня до уровня достаточной необходимости, определяемого уже нашими желаниями – целями.

В свою очередь саму физическую тренировку как понятие необходимо дифференцировать по признаку используемых в ней средств, то есть по тому, из чего эта тренировка состоит.

Если тренировку понимать как процесс систематического применения упражнения, то очевидно, что упражнение и есть средство тренировки. Такое утверждение аксиомично в совершенствующей, например, спортивной деятельности, где результат – высокий уровень двигательных действий – может быть обеспечен, естественно, в первую очередь самим двигательным действием.

В то же время известно, что тренировка лежит в основе закаливания организма, высокогорной и других видов акклиматизации [6; 7; 8 и др.], где упражнения, т. е. двигательного действия, просто нет. Вот почему было бы правильным определять основное средство тренировки как многократное повторное то или иное воздействие на организм определенных видов умственной или физической работы, факторов внешней среды (тепла, холода и др.), физических упражнений. В свою очередь любая работа – это производная физической нагрузки – внешнесредового по отношению к человеку воздействия. В этой связи выглядит обоснованным предложение современных исследователей спортивной тренировки рассматривать тренировочную нагрузку как внешнее средовое воздействие, качественные параметры которого имеют вид нормального распределения, а тренирующий потенциал применяемых средств определять количественными параметрами взаимодействия тела спортсмена с окружающей средой [1].

На сегодняшний день основным средством тренировки (да и средством самой физической культуры) принято считать физическое упражнение. Было бы точнее определить упражнение не только как основное, но и как единственное средство, ибо к другим, так называемым вспомогательным, средствам в теоретических концепциях прошлого века относили естественноредовые и гигиенические факторы.

Подобный статус дополнительных физкультурных средств сохранился в теории «физического воспитания» и «физических культур» двадцать первого века [4; 5 и др.].

Вспомогательные средства физкультурной деятельности прежде выступали объектом исследования в физкультурологии. Однако применение закаливания, сауны, массажа, биомеханической и электростимуляции, действие магнитного поля и измененной воздушной среды рассматривались исследователями то как «биологические средства повышения работоспособности» [5], то как «средства восстановления» [9], но никогда – как самостоятельные тренировочные средства, то, что, собственно, и характеризует физкультурную деятельность. В спортивной деятельности, где целью тренировки вы-

ступало совершенствование движения, они определялись частью технологий спортивной подготовки.

Неопределенность статуса внешнесредовых факторов, двусмысленность гигиенических в советской теории физической культуры сдерживало как изучение, так и применение вспомогательных средств в физкультурной деятельности. Они потому и не были обоснованы как средства физкультурной деятельности, оставались безликими факторами, «вещью в себе», потому что не стали отличительным способом осуществления этой деятельности – тренировкой – «вещью для нас». Если нет способа, нет и того, что при способе – «приспособления» – еще одного толкования понятия «средство».

В свою очередь физические упражнения потому и были основным и единственным обоснованным средством тренировки, потому что сама тренировка (прежде всего спортивная) строилась не с позиции теории функциональных систем, где организм выстраивает свои взаимоотношения со средой посредством использования той или иной функциональной системы, отвечающей за достижение необходимого актуального результата, а с позиции формирования требуемых физических качеств и способностей, совершенствования двигательных навыков. При этом основной компонент тренировки, нагрузка, рассматривался как воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Однако тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией работы – результата взаимодействия человека и окружающей его среды. Подобный процесс, ведущий к определенным изменениям в состоянии организма человека, позволяет какому-либо (тому же холодному) действующему внешнему фактору стать средством физического воздействия, формирования, развития. Этот процесс – такой же тренировочный метод, т. е. определенный способ применения каких-либо средств с известной заранее намеченной целью.

Можно предположить, что вся методика физической культуры сводится к двум видам тренировки: первой – традиционной, основанной на взаимодействии человека с окружающей средой посредством упражнения, и второй – средовой, основанной на том же взаимодействии, но посредством факторов окружающей среды. В последней упражнения как такового нет, однако есть эффект от применения этих факторов, сопоставимый, в известной мере, с эффектом от традиционной тренировки. Этот эффект наиболее объективно проявляется в восстановительной (оздоровительной и реабилитационной деятельности), где способы использования подобных факторов как средства деятельности и основанные на них тренировки успешно применяются, при этом совершенствуясь и прирастая [7].

Терморегуляционный тренинг, гипоксическая и гиперкапническая тренировка, биомеханическая стимуляция, миостимуляция и миорелаксация, пассивные растяжки, гравитационная тренировка, различные способы тренировочного массажа – вот далеко не полный перечень уже реально тренирующих миллионы людей способов внешнесредового воздействия.

Взаимодействие человека с внешней средой – это и воздействие человека на среду, двигательное действие и, наоборот, воздействие среды на человека каким-либо внешнесредовым фактором. Нам известен вид двигательного действия – физическое упражнение как средство формирования физической культуры личности. Мы должны иметь и внешнесредовой фактор как средство формирования физической культуры личности.

Природное явление и философская категория – «взаимодействие» – не только причина всего и вся, но и способ применения пока еще безымянных (не биологических, не медицинских, не физкультурных) средств, а только физических факторов внешней среды. Только отличие способов применения этих факторов-средств определит отличие физкультурной деятельности от любой другой, например, медицинской. В этом случае

никто уже не будет путать, к примеру, понятия «физическая реабилитация» и «физкультурная реабилитация», которые, имея, по сути, в основе одно средство – внешнюю среду, отличаются способом – методом ее использования. В физической реабилитации таким методом является физиотерапия (от греч. *physis* – природа). В физкультурной реабилитации – восстановительная физическая (от того же греч. *physis* – природа) тренировка. И уже точно никому не придет в голову обозвать, как в случае с ЛФК, физкультурную деятельность «лечебным методом» а затем трансформировать его в форму физической культуры.

Обоснование отличного от упражнения способа получения физической нагрузки как альтернативного метода физической тренировки и средства физкультурной деятельности способствует формированию и развитию оздоровительного и здоровьесозидательного направления в теории и методике физической культуры. Результаты экспертизы наиболее значимых методов внешнесредового воздействия на человека – терморегуляционной и гиперкапнической тренировки указывают на значительный рост адаптационных возможностей занимающихся и как следствие снижение уровня их заболеваемости [7].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Философия медицины / Ю. Л. Шевченко [и др.]. – Москва : ГЭОТАР-Ф56 МЕД, 2004. – 480 с.
3. Николаев, Ю. М. Теория физической культуры: базовые концепции и основополагающий категориальный аппарат / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 15–20.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник : в 2 т. / под ред. проф. С. П. Евсеева. – Москва : Советский спорт, 2003. – Т. 1 Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры. – 448 с.
5. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск, 2003. – 528 с.
6. Муравов, О. Оздоровительные и лечебные эффекты: общность и различия проявлений и физиологических механизмов / О. Муравов // Здоровье: сущность, диагностика и оздоровительные стратегии: International Scientific Conference. – Krynica Gorska Politechnika Radomska, 1999. – С. 46.
7. Сенин, И. П. Имитационные методики физической культуры : монография / И. П. Сенин. – Гродно : ГрГУ, 2005. – 96 с.
8. Агаджанян, Н. А. Физиологическая роль углекислоты и работоспособность человека / Н. А. Агаджанян, Н. П. Красников, И. Н. Полунин. – Москва – Астрахань – Нальчик, 1995. – 188 с.
9. Зотов, В. П. Восстановление работоспособности в спорте / В. П. Зотов. – Киев : Здоровье, 1990. – 200 с.

Senin I.P. Health as a function of means of sports activity

The problem of health forming, using different means of physical culture determines search and grounding of new ways of functional training.