

денти мають вчитися самостійно будувати такі форми занять, як ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультура, фізкультурний щоденник, тренувальні заняття з виду спорту або загальнофізичної підготовки.

- фізична і технічна підготовка студентів повинна забезпечувати до закінчення ВУЗу виявлене володіння основами техніки одного-двох видів спорту (на рівні другого-третього розряду).

При організації практичних занять необхідно враховувати інтереси і мотиви участі в фізкультурно-спортивній діяльності і сприяти їх розвитку.

Зміст і форма проведення практичних занять повинні викликати у студентів позитивну емоційну реакцію;

- на протязі всього курсу навчання потрібно вести велику роз'яснювальну і виховну роботу по формуванню у студентів позитивних особистих якостей: активності, доброти, чесності, порядності і дисциплінованості.

Поряд з навчальними заняттями з фізичної культури велике значення в залученні студентів до фізичних вправ має позанавчальна масово-оздоровча і фізкультурно-спортивна робота, яка має проводитися спортивними клубами ВУЗів і радами колективів фізкультури інститутів спільно із профбюро факультетів і студентами гуртожитків. Ця робота при активній участі кафедр фізичної культури повинна забезпечити органічний зв'язок з навчальним процесом.

Заняття фізичною культурою і спортом у вільний час, участь в спортивних змаганнях серед академічних груп, курсів, факультетів і інститутів мають проводитися на відповідному організаційно-спортивному рівні і мають стати відповідальними для студентів вищих навчальних закладів. Суддівські колегії мають бути підібрані кваліфіковані і досвідчені.

Тому і комплексне рішення вищезгаданих завдань і загальна закономірність можуть сприяти ефективному впровадженню фізичної культури в повсякденне життя студентів.

ТЕНДЕНЦІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ

ЄВГЕН ПРИСТУПА,

доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Львівський державний інститут фізичної культури

Напередодні третього тисячоліття виникли проблеми, які торкаються життєвих інтересів не тільки окремих держав і регіонів, а всього людства. Вони мають планетарний, глобальний характер, і від їх вирішення

залежить доля земної цивілізації. Глобальні проблеми є наслідком діяльності всіх попередніх поколінь, їхнього історичного розвитку. Вони тісно взаємопов'язані між собою, умовно їх можна поділити на екологічні, економічно-політичні, соціально-економічні. На межі другого і третього тріади чолить особливою загрозою для людства є екологічні проблеми, які потро ставлять питання чи бути життю на Землі. Діяльність людей завдала збитків природі протягом усіх попередніх поколінь, а особливо за останні десятиліття різко змінилися біологічні умови життя.

У другій половині ХХ ст. прискорено зростало населення планети, але незважаючи на фундаментальні відкриття в біології і медицині, людство не позбулось багатьох неадекватних впливів сучасної цивілізації.

Автоматизація виробництва зумовила зменшення ролі й питомої ваги фізичної праці. Урбанізація, розвиток комунального обслуговування, транспортних засобів, побутової техніки призвели до зменшення загальної рухливості людей, їхнього фізичного навантаження. За умов, коли природні фактори, що в минулому забезпечували підтримку якостей організму, перестали діяти, підвищилась роль і значення цілеспрямованої фізичного виховання. Такі якості людини, як фізична досконалість і витривалість, які завжди були складовими частинами здоров'я, передумовами успіху творчої праці і життєдіяльності, у другій половині ХХ ст. здобули загальне визнання. Весь попередній історичний досвід підтвердив, що функціонування соціальної, політичної, духовної сфери суспільства й його прогрес неможливі без фізичного виховання населення.

Контрастність і цілісність післявоєнного світу знайшли своє відображення у розвитку фізкультури і спорту. Загальною тенденцією стало їх географічне розширення. Предмет фізичного виховання запроваджено в програми навчальних закладів у всіх країнах світу. Фізкультура і спорт, які упродовж тривалого часу розвивалися стихійно, в післявоєнні роки стали важливою складовою частиною внутрішньої політики урядів багатьох країн світу.

Перехід до цілеспрямованої організації фізкультури і спорту державними органами розпочався ще в 50-х роках. У 1956 р. президент США Д.Ейзенхауер скликав конференцію з фізичної підготовки, на якій було ухвалено рекомендацію скоординувати в усіх школах рівень фізичної підготовки. Одночасно конгрес США прийняв резолюцію, яка закликала адміністрації штатів приділяти більше уваги фізичному вихованню населення.

У ФРН Національний олімпійський комітет у 1952 р. розробив перспективну програму «Золотий план», яка передбачала удосконалення шкільного фізичного виховання. З 1968 р. тут створюють спеціальні

відділи у міністерствах культури і внутрішніх справ, які займаються проблемами фізичного виховання.

У Франції з метою організації фізичного виховання й оздоровлення населення створено Державний секретаріат у справах молоді, спорту і активного відпочинку. В Англії, Скандинавських країнах, де фізкультура формально базується на основі самодіяльності, діють Центральні ради з фізкультури і відпочинку, які здійснюють координаційні функції. У Скандинавських країнах третина населення кожної країни залучена до участі в спорті.

В індустріальних країнах фізичне виховання частково фінансує держава, а також окремі корпорації, підприємства, спортивні клуби. Економічне піднесення країн Європи, Північної Америки, Японії, скорочення робочого тижня, збільшення тривалості відпусток створюють сприятливі умови для розвитку фізкультури і масового спортивного оздоровлення. У цих країнах велику увагу приділяють будівництву стадіонів, туристичних баз, штучних ковзанок, басейнів. Окремі види спорту (плавання, гімнастика) включено до шкільних програм як обов'язкові. Поширенню оздоровчого спортивного руху сприяли нові технічні удосконалення спортивного спорядження на основі новітніх технологій, створення спеціалізованих науково-дослідних і педагогічних центрів, які займаються проблемами фізичного виховання і спорту. Фізкультура і спорт стали не лише модою, але й обов'язковою складовою частиною побуту людей більшості індустріальних країн.

Характерними проявами захоплення молоді модними видами спорту ще в 50-х роках стали перегони на мотоциклах, а на початку 60-х років - вирави з обручем (хула-хуп). У 70-х роках серед підлітків набуло популярності катання на дошках з роликами (скейт), а згодом - аеробіка. Найбільш доступною і популярною формою оздоровчої роботи для всіх категорій населення залишаються різноманітні види бігу, якими особливо захоплюються літні люди.

Оздоровча фізкультурна і спортивна робота стала важливою складовою частиною виробничого процесу на підприємствах. З метою піднесення продуктивності праці на сучасних підприємствах на науковій основі організовано цілу систему оздоровчих заходів, серед яких проведення виробничої зарядки, заняття у спеціалізованих спортзалах і кабінетах.

Спортивно-ігрова спрямованість фізичного виховання є характерною рисою в навчальних закладах і на підприємствах розвинутих країн. Останніми роками, однак, ця тенденція піддається критиці, оскільки надмірне захоплення спортивними іграми призводить до перетворення значної частини людей у пасивних спостерігачів. Тому вживаються заходи з метою ширшого залучення учнів, студентів, дорослого населення до

різних видів рухової активності. Скаутські й туристичні організації влаштовують походи підлітків і молоді, під час яких фізичне загартування поєднується з духовним і моральним вихованням.

Постановою Кабінету Міністрів України від 29 листопада 1997 р. № 110/28 затверджена окрема галузь “фізичне виховання і спорт”, що відкриває принципово нові перспективи розвитку фізичної культури, спорту та ряду нових наукових напрямків, а саме: фізичної реабілітації, рекреації і оздоровчої фізичної культури, фізичної підготовки у збройних силах тощо. Надаючи важливого значення подальшому розвитку галузі, 26 березня 1998 р. Президія ВАК ухвалила постанову на виконання рішення Кабінету Міністрів України “Про присудження наукового ступеня кандидата (доктора) наук з фізичного виховання і спорту” за двома спеціальностями: 24.00.01 - Олімпійський та професійний спорт та 24.00.02 - Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

Зрозуміло, що вищезначена нормативно-правова база, а також сучасні специфічні соціально-економічні умови спричинили необхідність розробки концептуальних засадничих орієнтирів розвитку галузі з метою її швидкої адаптації до передових світових параметрів функціонування.

Як засвідчує аналіз світового досвіду розвитку спорту вищих досягнень і масової фізичної культури, ці два напрямки є рівновартісними суспільними цінностями, що визначається через структуру діяльних, результативних та матеріально-предметних аспектів.

Загальновідомо, що стан національного організму визначається багатьма чинниками матеріальної і нематеріальної природи. Визначальним критерієм здоров'я нації (духовного, морального і тілесного) є наявність або відсутність національного ідеалу духовної і фізичної гармонії конкретної особистості. Національний ідеал не виступає раз і назавжди застосуємою моделлю, він має здатність трансформуватись, адаптуватись до конкретних умов. У той же час, національний ідеал потрібно формувати всіма доступними засобами та методами освіти, виховання культури. Одним з найважливіших чинників формування національного ідеалу є спорт та фізичне виховання.

Спорт вищих досягнень, як інтегративна похідна олімпійського та професійного спорту, відіграє суттєву роль не лише в плані формування та розвитку передових технологій системи підготовки висококваліфікованих спортсменів, формуванні відповідних соціально-економічних інфраструктур, а й у зміцненні політичного авторитету України через резонансний механізм спортивних перемог на різноманітних міжнародних змаганнях. Комплексні результати виступу українських національних команд на найбільших змаганнях світу та Європи (Ігри XXVI Олімпіади) в Атланті - 9 місце;

чемпіонат світу з легкої атлетики (Греція) - 5 місце; чемпіонат світу з водних видів спорту (Австралія) - 5 місце, і навіть 18 місце в неофіційному командному заліку на XVIII зимових Олімпійських Іграх в Нагано), а також досягнення окремих українських спортсменів та команд (Оксана Баюл, Сергій Бубка, Жанна Пінтусевич, виступи київського "Динамо" в Лізі чемпіонів) засвідчують факт, що український спорт вищих досягнень, незважаючи на скрутну соціально-економічну ситуацію в державі, перебуває на провідних позиціях серед еліти світового спорту.

За умови адекватної розробки стратегії забезпечення і реалізації комплексної індустрії функціонування олімпійського і професійного спорту в Україні, є всі підстави вважати, що в недалекому майбутньому здобутки українських спортсменів на міжнародній арені стануть ще вагомішими.

Досить ефективно використовується універсалізм принципу змагальності, як системоформуючого чинника спорту в сучасних високорозвинених державах з метою позитивного впливу не тільки на фізичне, а й моральне здоров'я нації. Наприклад, поліетнічні Сполучені Штати Америки спортивну політику виносять як одну з першочергових у зміцненні держави.

Спорт в Америці, Німеччині, Франції став невід'ємним атрибутом студентського і взагалі молодіжного життя. Тут доречно зупинитись на складових сучасного спорту, як соціально-педагогічного феномену. Отже, поняття спорт, як своєрідно організована неантагоністична змагальна діяльність людей в системі цілеспрямованої підготовки до неї, включає у себе наступні функціональні компоненти:

- філософсько-світоглядні основи;
- мову спілкування, збереження і передачі інформації;
- традиції, звичаї, ритуали і сучасні технології спортивної підготовки.

Універсальні закономірності спорту, а саме його змагальність, у всі часи була тим наріжним каменем, що приваблював людей. «Хіба ви не знаєте, що ті, хто на перегонах біжить, усі біжать, але нагороду приймає один? Біжить так, щоб одержали ви!» - звертається у своєму Першому посланні до коринтян Апостол Павло.

В той час, як визначальним системоформуючим чинником спорту вищих досягнень є змагальна діяльність, і, відповідно - спортивний результат, який, у першу чергу, опредмечується через призму перемоги (або поразки) над суперником, системоформуючим чинником фізичного виховання (фізичної реабілітації, рекреації та оздоровчої фізичної культури в тому числі), виступає спеціально організована рухова активність людини. Специфічність рухової активності людини, задіяної у процесі фізичного виховання чи фізичної реабілітації, визначається, в першу чергу,

через її неугилятарність, тобто спрямованість виключно, на вдосконалення соціально-біологічної людської природи.

Феномен спеціальноорганізованої рухової (фізичної) активності з метою вдосконалення психічних і морфофункціональних параметрів життєдіяльності реалізується через систему суб'єкт-суб'єктних та суб'єкт-об'єктних взаємовідносин. Важливим аспектом зазначеної цілісності виступає її пріоритетність у формуванні, збереженні та відтворенні здоров'я людини, як комплексу психічних, соціальних та фізичних факторів, що зумовлюють повноцінну життєдіяльність, комфортність і благополуччя особистості.

Аналіз становлення і розвитку механізмів функціонування національних систем фізичного виховання (масового спорту, фізичної реабілітації та рекреації населення) засвідчує, що більше тридцяти років тому провідні держави світу у своїй соціально-гуманітарній політиці зробили акцент на формування здорового способу життя громадян, де одне з чільних місць посіла власне спеціально організована рухова активність, як фундаментальний процес, що сприяє ефективній життєдіяльності людини, збереженню і відтворенню її здоров'я.

Різноманітність форм організації рухової активності людини в сучасній цивілізації зумовлюється багатьма факторами (етнічними, соціальними, економічними, природними, географічними, екологічними тощо).

Слід зазначити, що рухова активність і форми її організації та реалізації матимуть позитивний вплив на здоров'я людини лише за умов адекватного їх поєднання з комплексом соціальних та економічних факторів життєдіяльності (харчування, наявність шкідливих звичок, сформованості суспільної "моди" на здоров'я, ціннісних орієнтацій людей у сфері формування, збереження і відтворення здоров'я тощо).

Важливо, що зміна ціннісних орієнтацій фізичного виховання населення полягає в тому, що пріоритетом мають виступати параметри індивідуального здоров'я особистості, а не цілком релятивні, узагальнені і "відокремлені" від неї тестові показники, наприклад, час пробігання дистанції 100 метрів, чи кількості підтягувань на перекладині. В цьому плані аналіз практики функціонування комплексів тестів (Президентські тести у США, Єврофіт тощо) для визначення рівнів фізичної підготовленості людей, засвідчує, що вони (тестові комплекси) можуть відігравати позитивно-регуляторну роль лиш за умов їх комплексної відповідності вимогам співставності, адекватності та ідентичності. Хоча регуляторно-спрямовуюча роль тестів і нормативних оцінок фізичної підготовленості є незаперечною і важливою необхідністю становлення сучасної системи фізичного виховання в Україні.

Аналіз наукової продукції українських вчених галузі "фізичне виховання і спорт" за останні роки незаперечно засвідчує, що відбулися суттєві зміни

у плані деформалізації зовнішніх аспектів дослідження, особливо це стосується проблем фізичної культури і фізичного виховання різних груп населення. Накопичено велику кількість наукових соціально-природничих фактів, що ставить сьогодні перед вченими першочергове завдання їх узагальнення на рівні формулювання чітких закономірностей, методичних положень, специфічних принципів, концепції тощо. Адже науковий пошук має зводитись не лише до отримання окремих фактів, а й спрямовуватись на узагальнене осмислення всього їх масиву і розробку адекватних теоретико-методичних концепцій. Визначальним має стати відповідне застосування методології наукової роботи, а саме: визначення пріоритету тієї чи іншої проблеми, застосування системного, кібернетичного, модельного підходів до її структуризації, розробка адекватних алгоритмів її вирішення через використання передових сучасних електронних і комп'ютерних методів та методик дослідження. Оптимальне поєднання аналітико-синтетичних і електронно-комп'ютерних методів дослідження проблем фізичного виховання, фізичної реабілітації і рекреації, на наш погляд, є тим пріоритетом, що призведе до вирішення важливих наукових гуманітарних (історичних, філософських, психологічних, управлінських), природничих (морфологічних, фізіологічних, біохімічних тощо) та педагогічних аспектів галузі.

Таким чином, пріоритетними напрямками розвитку фізичної культури в Україні є:

- * здоров'я, здоровий спосіб життя людини і закономірності їх формування, важливими похідними яких виступають рівень фізичної підготовленості, стійка потреба в руховій активності, соціальна цінність здоров'я тощо;

- * розробка ідеологічних, науково-методичних, організаційних, програмно-нормативних засад національної системи фізичного виховання в Україні не лише через означені структурні, а й через функціональні (мета-засіб - результат) та діяльнісні (суб'єкт-об'єктні і суб'єкт-суб'єктні) компоненти, в яких тісно поєднуються як національні, так і загальнолюдські цінності;

- * розробка адекватних технологій оздоровлення різних верств населення засобами фізичного виховання, фізичної реабілітації і рекреації, які мають ґрунтуватися на неспецифічних соціальних і біологічних особливостях і закономірностях життєдіяльності людини;

- * формування науково обґрунтованої інфраструктури масових форм фізичної реабілітації, рекреації, фізичного виховання, де центральне місце посідають різноманітні форми рухової активності людини;

- * накопичення і узагальнення емпіричних фактів адекватного використання рухової активності, як системоформуючого чинника фізичного

виховання, фізичної реабілітації і рекреації людини, а також їх пропонує застосування у розробці різноманітних моделей та соціальних інфраструктур.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К КОМПЛЕКСНОМУ ЛЕЧЕНИЮ ИЗОЛИРОВАННОГО ПОВРЕЖДЕНИЯ ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ У СПОРТСМЕНОВ

ПУЦЕВ А. И., МИРОНЕНКО С. А., ЗАКЛУННЫЙ В. И.

Украинский центр спортивной медицины. Пуцев А. И. - директор, заслуженный врач Украины, кандидат медицинских наук

При превышении так называемых пороговых возможностей различных структур мягких тканей, обеспечивающих стабилизацию коленного сустава, наступают разнообразные повреждения, характеризующиеся комплексностью процесса.

Одной из составляющих таких повреждений является повреждение передней крестообразной связки (ПКС).

Частота повреждений крестообразных связок по отношению к другим внутрисуставным повреждениям коленного сустава составляет по данным различных авторов 5-10%.

ПКС является основным стабилизирующим элементом коленного сустава. Важность ее реконструкции при восстановлении стабильности коленного сустава у спортсменов, очевидна.

Однако данные литературы, особенно зарубежные, по этому вопросу далеко не едины. Многочисленные авторы (Hughes & Barret, McDaniel & Damerou, Giove и др.) сообщили о хороших результатах при консервативном лечении повреждения ПКС, если целы мениски.

Например, Mc Daniels & Damerou в своем 10-летнем обзоре сообщили о 72% вернувшихся в спорт, хотя 84% из них продолжали предъявлять жалобы.

Не менее многочисленная группа авторов рекомендовала хирургическое лечение повреждений ПКС.

Такие авторы как Clancy, Feagin, Marshall рекомендовали оперативное лечение повреждений ПКС т. к. в 45-50% наблюдается развитие посттравматических артрозов.

Hawkins и др. сообщали, что лишь 25%, не оперированных по поводу повреждений ПКС, могли заниматься спортом. Andersson сообщил о 23% таких больных.

Нам также приходилось наблюдать больных, отказывающихся по тем или иным причинам, от восстановления передней крестообразной связки.