

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання
Кафедра фізичного виховання

Фізичне виховання:

методичні рекомендації з теоретичного курсу
дисципліни «Фізичне виховання» для самостійної роботи здобувачів вищої
освіти ступеня «бакалавр»
II курсу всіх напрямків д.ф.н.

Миколаїв 2018

УДК 796.011.2

Ф 50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету від 19 квітня 2018 року, протокол №9

Укладач:

Л. М. Медведева - старший викладач кафедри фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

І. М. Веселова – старший викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет кораблебудування ім. адм. Макарова;

Н. В. Петренко – завідувач кафедри фізичного виховання, Миколаївський
національний аграрний університет.

ЗМІСТ

1. Передмова.....	4
2. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом	5
3. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.....	11
4. Спорт в системі формування особистості.....	16
5. Основи атлетизму.....	23
6. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.....	27
7. Література.....	32

Передмова

Мета дисципліни “Фізичне виховання” у вищому навчальному закладі освіти – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (“бакалавр”, спеціаліст”, “магістр”).

Головним критерієм ефективності фізичного виховання випускника вищого навчального закладу є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- поінформованість про всі головні цінності фізичної культури й спорту.

Для досягнення студентами мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення багатьох задач, серед яких важливе значення має теоретична підготовка майбутніх фахівців, яка формує розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; формує систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, сімейному вихованні.

Теоретичний розділ припускає оволодіння студентів знаннями з основ теорії та методики фізичного виховання. Навчальний матеріал повідомляється у формі лекцій, бесід, на практичних заняттях, а також засвоюється шляхом самостійного вивчення студентами навчальної та спеціальної літератури.

Ці методичні рекомендації допоможуть студентам в засвоєнні теоретичного курсу дисципліни “Фізичне виховання”, тому що містять змістовний виклад теоретичного матеріалу з тем, рекомендованих для вивчення студентам II курсу навчальною програмою для вищих навчальних закладів III - IV рівнів акредитації.

1. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.

Коли одного з філософів древності спитали: "Що цінніше – багатство чи слава?", - він відповів: "Ні багатство, ні слава не роблять людину щасливою. Здоровий бідний щасливіший за нездорового короля!" – ці слова точно відображають головну думку: багатство людського життя – це здоров'я.

Принцип оздоровчої фізичної культури полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла визначення, що таке здоров'я: "Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад". Здатність організму адекватно змінювати свої функціональні показники і зберігати оптимальність в різних умовах – найбільш характерний критерій норми здоров'я.

В сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження стану здоров'я населення і довголіття. За даними різних дослідів, лиш біля 10% молоді мають нормальний рівень фізичного стану і здоров'я, тривалість життя скоротилася на 7-9 років, в результаті знижується виробничий потенціал суспільства. Тільки оптимальне фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективним попередженням багатьох захворювань і збільшення тривалості життя.

Щоб фізична культура позитивно впливала на здоров'я людини, необхідно дотримуватися певних правил:

1. Засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватись тільки такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності.
2. Фізичні навантаження повинні плануватись відповідно з можливостями студентів.
3. В процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю та самоконтролю.

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує спеціалістів фізичної культури і спорту так організовувати фізичне виховання, щоб воно виконувало і профілактичну, і розвиваючу функцію. Це означає, що з допомогою фізичного виховання необхідно:

- 1) удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність до негативних впливів;
- 2) компенсувати недостаток рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя..

На сьогоднішній день розроблені і практично випробувані авторські комплекси і програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості для масового використання. Основні їх переваги – доступність, простота реалізації та ефективність. Насамперед, це:

- 1) контрольовані бігові навантаження (система Купера);
- 2) режим 1000 рухів (система Амосова);

- 3) 10000 кроків кожний день (система Міхао Інаї);
- 4) біг заради життя (система Лід'ярда).

В наш час з'явилися нові течії оздоровчої фізичної культури, які дають оздоровчий ефект. До них можна приєднати оздоровчу аеробіку та її різновиди: степ, слайд, джаз, аква або гідроаеробіку, танцювальну аеробіку (фанк-аеробіку, сіть-джем, хіп-хоп), велоаеробіку, аеробіку з навантаженням (невеликою штангою), акваджогінг, шейпінг, фітнес, стретчінг.

Вибір тої чи іншої методики занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю є співвідношення з реальними обставинами, можливостями, вимогами, деколи є справою індивідуального смаку та інтересу.

Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається лиш тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані по спрямованості до індивідуальних можливостей тих, хто займається.

Заняття фізичними вправами активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної та іншої систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також скорочують довжину функціонального відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження. Крім оздоровчого ефекту, фізичні вправи тренують організм людини, (збільшують розумову і фізичну працездатність), дозволяють збільшити рівень фізичних якостей, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок (плавання, ходьба на лижах і т.д.).

Оздоровчий, лікувальний і тренувальний вплив фізичних вправ на організм стає більш ефективним, якщо вони паралельно поєднуються з загартуванням у вигляді водних процедур, сонячних та повітряних ванн, а також масажу.

Таким чином, регулярне застосування фізичних вправ і загартовуючих факторів покращує життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, функції вегетативних систем, працездатність і попереджує передчасне старіння.

Фізична культура й спорт розвивають в організмі людини здатності пристосування до раптових і сильних функціональних коливань, а також величезну витривалість організму у випадку тривалого, хронічного впливу несприятливих умов.

“Ніщо так не виснажує й не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність” - ці слова належать великому давньогрецькому філософові Аристотелю, і вони так само вірні, так само сучасні, як і тисячоліття назад.

Великий учений, батько російської фізіології Й.М.Сеченов відкрив чудову властивість м'язової роботи “заряджати енергією нервові центри”. Й.П.Павлов також затверджував, що фізичною діяльністю можна “заряджати й підкріплювати” кору головного мозку.

Вища нервова діяльність – тут початок всіх початків життєдіяльності організму людини. Існує багато даних про позитивний вплив рухової активності на функції центральної нервової системи. У корі більших півкуль накопичуються багаті енергією фосфорні з'єднання й різні речовини, що

поліпшують протікання окисних процесів у працюючих нервових клітинах. Це є основою поглиблення збуджувального й гальмівного процесів у корі й збагачення її новим запасом міцності при утворенні різних нервових зв'язків. Удосконалюється й діяльність органів почуття (м'язове почуття, зір).

Найважливішою особливістю фізичної культури і спорту є їхній вплив на емоційний стан людини, що виражається в появі почуття бадьорості, радості, задоволеності, оптимістичного настрою.

У процесі занять фізичною культурою і спортом виховується воля, наполегливість, сміливість, рішучість, витривалість, дисципліна, колективізм. Заняття фізичною культурою впливають благотворно й на розвиток вищих функцій центральної нервової системи – сприйняття, пам'яті, уваги, мислення.

Про фізичну діяльність. По своїй масі м'язи становлять 45% тіла дорослої людини. Усього в людини 600 мускулів. Цей потужний руховий апарат необхідно постійно тренувати й вправляти. М'язові рухи створюють величезний потік нервових імпульсів, що направляються в мозок, збагачують його достатком відчуттів, вражень, підтримують нормальний тонус нервових центрів, розвивають мозок.

М'язова діяльність – найважливіший засіб зміцнення серцево-судинної системи. Адже наше серце – це м'язовий орган. При роботі м'язів відбуваються певні хімічні реакції. У м'язі утворюється ацетилхолін, що збільшує кількість прохідних клітинних мембран для іонів натрію, калію, магнію й інших живильних і необхідних клітинам речовин. В активну фазу переходять м'язові протеїни, білки – актин, міозин; відбуваються процеси гідролізу за участю аденезин-трифосфорної кислоти й деяких інших аналогічних хімічних речовин. У результаті розпаду м'язового глікогену утворюються перувинова й молочна кислоти. Паралельно із цим ідуть процеси ресинтезу. Деякі речовини, зокрема аденезинтрифосфорна кислота, надходячи в русло крові, впливають на функції багатьох органів і систем організму. Таким чином, м'язова діяльність є позитивним чинником впливу через нервові центри й кров на багато функцій організму.

Систематична рухова активність досить позитивно впливає на людину. Серце навіть у спокої починає працювати ошадливо, ритм його скорочень сповільнюється, але сила їх збільшується й за один удар викидається більше крові. Зростає запас міцності серця. Кровоносні судини стають більш еластичними, а кров'яний тиск підтримується на рівні, властивому юнакові. Подих сповільнюється, але стає більш глибоким. Постачання організму й особливо мозку киснем поліпшується, чому сприяють підвищення числа еритроцитів і збільшення кількості гемоглобіну в крові.

Чи діють фізкультура й спорт на такі частини нашого опорно-рухового апарата, як кістки, суглоби, зв'язки? Так, діють. Науковими дослідженнями останнього часу встановлено, що під впливом фізичних вправ, особливо вправ, що розвивають силу, кістки стають крупніші, важчі, багатші кальцієм. Ці та інші сприятливі для організму структурні зміни кісток встановлені мікроскопічним та рентгенографічним дослідженнями. Навпаки, у результаті м'язової бездіяльності, зокрема в осіб, що не займаються фізичною працею,

відбувається затримка в розвитку кісток, кальцію в яких мало, і вони більше піддаються травмам та переломам. Суглоби та зв'язки також функціонують краще в осіб, які займаються фізкультурою і спортом.

Під впливом занять фізичними вправами вдосконалюється й зір. Матроси, що несуть вахту, дивляться уперед на кораблі, майстри футболу й інших спортивних ігор бачать одночасно більше число різних предметів, розташованих на більшому просторі, ніж інші люди. Поліпшується в них і глибинний зір, що дає можливість краще визначати “на око” відстань до окремих предметів або між ними.

Удосконалюються під впливом професій, пов'язаних з різними рухами і заняттями спортом, слух, рівновага, чутливість до дотику. У результаті діяльності органів почуттів з'являються нові сполучні комплекси сприйняття: “почуття повітря” у льотчика, “почуття води” у моториста катера, “почуття мотора” у шофера і т.д. Під впливом фізичних вправ може змінюватися й весь характер нервової діяльності людини. Так, первісна нервова неврівноваженість із часом, за допомогою повільних і повторних вправ може бути значною мірою вирівняна.

Фізичне навантаження, підвищуючи окисні, обмінні процеси в організмі, затримує розвиток атеросклерозу. Лікарські спостереження показують, що атеросклероз судин головного мозку, судин, що живлять м'яз серця, у людей фізичної праці, а також в осіб, що займаються фізичною культурою й спортом, зустрічається порівняно рідко, як і підвищений зміст холестерину в крові.

Сучасні наукові дослідження говорять про те, що стійкість і активність таких показників розумової діяльності, як пам'ять, увага, сприйняття і швидкість передачі інформації та інші, прямо пропорційні рівню фізичної підготовленості людини.

Роль і значення спорту в забезпеченні здоров'я та дієздатності. “Спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності” (стаття 1. Закону України “Про фізичну культуру і спорт”).

Спорт є ефективним засобом фізичного виховання. Його цінність визначається стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення і в цьому плані спорт має міжнародне значення.

Але він не зводиться лише до фізичного виховання. Спорт має самостійне загальнокультурне, педагогічне, естетичне та інші значення. Це особливо стосується “великого спорту”. Крім того, деякі види спорту взагалі не є дійовими засобами фізичного виховання або мають до нього лише опосередковане відношення (наприклад, шахи). З іншого боку, фізичне виховання не може обмежуватись лише спортом, і він не може розглядатись як універсальний засіб фізичного виховання, тому, що ставить підвищені, часто граничні вимоги до функціональних можливостей організму людей, їх віку, стану здоров'я і рівня підготовленості.

Сучасний спорт займає важливе місце як у фізичній, так і у духовній культурі суспільства. Як суспільному явищу йому притаманні різноманітні соціальні функції.

Визначальною функцією спорту є змагальна функція. Змагальній діяльності у спорті властиве гостре (але не антагоністичне) суперництво, чітка регламентація взаємодії учасників змагань, уніфікація змагальних дій, умов їх виконання і способів оцінки досягнень. Все це обумовлено відповідними (локальними, національними, міжнародними) спортивними класифікаціями та правилами змагань.

Безпосередня мета змагальної діяльності в спорті – досягнення найвищого результату, вираженого в умовних показниках перемоги над суперником або в інших показниках, прийнятих умовно за критерій досягнень. Змагальна діяльність допомагає виявити резервні можливості людини.

Виховна функція передбачає, з одного боку, підвищення ефективності змагальної діяльності, з другого – сприяє всебічному вихованню соціально активної особистості. Однак, спортивна діяльність сама по собі бажаного виховного ефекту не забезпечує. Вплив спорту може мати як позитивний, так і негативний ефект.

Функція підвищення фізичної активності передбачає підготовку до різних видів суспільної діяльності і покликана сприяти всебічному розвитку людини, удосконалювати її фізичні та духовні здібності, розширювати арсенал життєво важливих рухових умінь, підвищувати їх надійність у складних умовах.

Оздоровча і рекреаційно-культурна функції спрямовані на зміцнення здоров'я людей, забезпечення активного відпочинку, формування естетичних смаків.

Виробнича функція дозволяє сприяти підвищенню продуктивності праці через згуртування виробничих колективів, встановлення сприятливого психологічного мікроклімату, впровадження норм і правил здорового способу життя.

Пізнавальна функція передбачає використання спортивної діяльності як моделі для вивчення фізичних і психічних можливостей людського організму в екстремальних умовах.

Видовищна функція, з одного боку, задовольняє прагнення великої кількості людей одержати емоційний заряд як учасників змагань у ролі вболівальників, з іншого – створює прекрасні умови для просвітницької роботи з метою залучення широкої аудиторії глядачів до регулярних занять фізичними вправами.

Економічна функція полягає у самозабезпеченні фінансовими засобами розвитку спорту. Джерелом фінансування можуть бути спортивні лотереї, виробнича і видавнича діяльність, реклама і атрибутика, комерційні спортивні заходи тощо.

Престижна функція полягає в тому, що успіхи в розвитку спорту та перемоги спортсменів піднімають престиж окремих людей, колективів, регіонів, держави в цілому.

Залежно від рівня розвитку спорту (масовий, великий, олімпійський, професійний) певні функції можуть проявлятися більшою або меншою мірою.

У спортивній діяльності розрізняють: базову частину, що репрезентована діяльністю атлетів, та управлінсько-організаційні, науково-методичні, матеріально-технічні і кадрові служби, що забезпечують їх ефективне функціонування.

Сьогодні у світі функціонує багато видів спорту, які не піддаються точному обліку. Головними з них є олімпійські, об'єднані в Міжнародні спортивні федерації, яких налічується близько сімдесяти. Національна спортивна класифікація України об'єднує біля п'ятдесяти олімпійських видів спорту і більше ста інших видів спорту.

Сучасний етап розвитку характеризується тенденцією до появи нових видів спорту. Вони є наслідком технічного прогресу (наприклад, водно-лижний спорт, фристайл тощо).

II. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки

Професійне профілювання процесу фізичного виховання має важливе практичне значення, оскільки являється одним із неопосередкованих факторів поліпшення професійної підготовки кадрів, скорочення термінів освоєння професійних вмінь і навичок, підвищення надійності функціонування фізіологічних функцій спеціалістів в умовах сучасного виробництва.

Багатьма дослідниками як вітчизняними, так і зарубіжними, розроблені класифікації видів трудової діяльності людини. У відповідності із загальною класифікацією всі види робіт можна розподілити на фізичні та розумові. Фізична робота в свою чергу, поділяється на динамічну і статистичну. Розумова робота може здійснюватись або на фоні домінуючого розумового напруження, або з перевагою емоційного напруження.

Сучасне життя потребує все більше спеціалістів в сфері оподаткування, породжує цілий ряд нових професій і нових особливостей трудової діяльності. Науковий і технічний процес пред'являє все більші вимоги до якості підготовки спеціалістів у вищих навчальних закладах. За останній період роль такої підготовки в системі освіти значно зросла. Це пояснюється якісно новими вимогами до професій, працівників яких готує ВНЗ.

Інтелектуальна праця, з її підвищеними вимогами до психічної стійкості, тривалим нервовим напруженням, здатністю переробляти величезний потік різної інформації, відрізняється від праці фізичної, де м'язова втома є нормальним фізіологічним станом людини, а її організм являється запобіжником від перевантажень. Розумова ж праця – це досягнення природи на більш високих ступенях її розвитку і організм людини ще не встиг адаптуватися до неї. Еволюція поки що не виробила реакції, які можуть надійно уберегти центральну нервову систему від перевантаження. Тому настання нервової втоми, на відміну від фізичної, не приводить до автоматичного припинення роботи, а лише викликає перезбудження і невротичні зрушення, котрі накопичуючись і заглиблюючись, призводять до захворювання людини. Такими хворобами можуть бути неврози і якщо нервові напруження триває довго, починають розвиватися виразка шлунку, гіпертонія, ішемія, діабет. Ці так звані “хвороби цивілізації” найчастіше виникають у представників професій, пов'язаних з малорухомою напруженою працею та емоційними навантаженнями.

Відомо, що кожна з професій має свою специфіку і відрізняється вимогами, які пред'являються до психофізичної підготовки спеціалістів. Тому в навчальних закладах необхідне профілювання процесу фізичного виховання із застосуванням засобів професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП).

До засобів ППФП відносяться звичайні фізичні вправи і види спорту, а сама підготовка являється складовою частиною програми фізичного виховання майбутніх спеціалістів.

Прикладність фізичного виховання будується на професіографії. Без всестороннього глибокого знання про вимоги конкретної професіональної праці до організму студента, який оволодіває професією кваліфікованого спеціаліста,

неможливо визначити задачі ППФП, виходячи з яких проводиться відбір засобів ППФП, в тому числі видів спорту та їх елементів.

Суттєвим для процесу ППФП являється відповідність структури розучуваної дії фізичним можливостям студента, так як значна група професіональних дій, так і спортивних рухів, потребує достатньо високого рівня розвитку окремих ланок рухового апарату у студентів, недоліки розвитку необхідних фізичних якостей та рухового аналізатору в цілому можуть стати причиною невірної виконання руху та складання нераціональної навички, виправити яку потім буде важко. Тому необхідно враховувати індивідуальні анатоμο-фізіологічні особливості та здібності студентів в добиранні засобів та методів формування рухових дій і навичок, а також при плануванні тренувальних навантажень. Загальне направлення процесу навчання повинно характеризуватися стійким засвоєнням спочатку основної фази рухових дій, а потім її варіантів на фоні прогресуючого розвитку необхідних фізичних якостей.

Слід підкреслити значення відповідних теоретичних знань для активного й свідомого засвоєння студентами професійно-прикладних вмінь та навичок.

Структура процесу вивчення рухових дій має три етапи:

1. Початкове вивчення – в процесі якого відбувається знайомство з вправами та формування необхідних спеціальних знань і вмінь виконувати дії в його головному варіанті в загальних рисах. Специфічна його особливість полягає в недостатній точності рухів, нестійкості ритму рухового акту, наявності непотрібних додаткових рухів і зусиль, відсутності злиття між фазами складового руху і можливості свідомої регуляції рухової дії. Все це являється причиною підвищеної втомлюваності і малої дієздатності студента на даному етапі навчання, тому повинна забезпечуватись доступність завдання, яка залежить від рухового досвіду студента, складності структури дії, що вивчається, її співвідношенням фізичним можливостям студента.

2. Поглиблене вивчення, в результаті якого виробляється вміння виконувати дії з необхідною точністю, тобто здійснюється уточнення тимчасових, просторових та силових характеристик окремих рухів складного рухового акту. Засвоєння рухової навички на цьому етапі здійснюється хвилеподібно: покращення у виконанні дій змінюється погіршенням.. Вся тривалість етапу поглибленого вивчення може бути різноманітною та залежати від складності структури рухової дії, в загальній та спеціальній підготовленості студента, від типу нервової системи.

3. Заключний етап навчання – це етап закріплення та подальшого удосконалення дії – коли засвоєння вміння переходить у навичку. При цьому довільна увага студентів зосереджується в основному на цілі дії в умовах її виконання. Для цієї стадії характерна так звана автоматизація руху. Не дивлячись на стійкість рухових навичок можна бути досить гнучким (людина може свідомо, наприклад, прискорювати та уповільнювати рухи і т.п.). Однак діапазон такої рухливості значно обмежений.

В спортивному тренуванні, як і в трудовій діяльності, автоматизація руху має велике значення. Так, при нераціональній методиці тренування вона може

чинити несприятливу дію, так як автоматизований рух з минулого рухового досвіду може являтися перешкодою для вивчення нових рухових дій.

Необхідно відзначити, що більша частина прикладних рухових дій в процесі ППФП студентів повинна засвоюватись лише до рівня вміння, а не навичок. Ці вміння можуть бути, при необхідності, більш розвинутими вже у виробничих умовах.

Під час трудової діяльності людини в стані активності перебуває майже вся система організму. Разом з тим різні види трудової діяльності характеризуються переважним напруженням певних функціональних систем: центрально-нервових механізмів, аналізаторів, вегетативних систем, конкретних груп м'язів. Це призводить до утворення специфічних структур психічних та фізичних якостей у представників різних професій. Сукупність якостей (здібностей), які складають подібні структури, прийнято називати професійними здібностями. В структурі їх виділяють ведучі (центральні) ланки, яким належить вирішальна роль в забезпеченні високої працездатності та досягненні професійної майстерності.

Фізична втома негативно впливає на розумову роботу. З цього варто, однак, зробити висновок, що м'язова робота взагалі заважає розумовій. Невелике фізичне навантаження навіть підвищує продуктивність розумової праці. При чому фізіологічні й біохімічні зміни, що відбуваються при втомі від розумової праці, ліквідуються значно повільніше, ніж після "фізичної втоми", а значить людина потребує тривалого і раціонального відпочинку. Якщо ж чергова розумова робота починається в той час, коли ще повністю не відновилась працездатність після попередньої, то названі зміни переходять в паталогічні. Особливо швидко настає втома при різноманітностях розумової праці, що вимагають напруженої уваги, найменше послаблення якої може призвести до серйозних помилок.

Як виявити, коли настає втома? Це залежить від форм розумової праці. Більшість із них, як правило, передбачає визначений автоматизм у роботі - виконання звичних дій без помітного напруження свідомості (одноманітні обчислення, писання, натискування кнопок, маніпуляція з апаратурою). Керує ними так званий стереотип-ланцюжок нервових процесів, що перебігають в певному порядку, який устанавлюється при багаторазових повтореннях будь-яких дій. При значній втомі стереотип порушується і тоді, наприклад, бухгалтер збивається під час лічби, працівник, який користується комп'ютером натискає або намагається натиснути не на ту кнопку, яку в даній ситуації потрібно натискати і т.д. У таких випадках бажано в роботі хоч на деякий час зробити паузу або тимчасово переключитися на іншу роботу.

Єдина можливість нейтралізувати негативні явища, які можливі при напруженій розумовій праці – це активна і певним чином організована фізична діяльність, де важливу роль відіграють фізичні вправи. У результаті регулярних занять ними підвищується тонус центральної нервової системи, збільшується сила і рухливість нервових процесів, що врешті-решт сприяє підвищенню якості розумової праці.

За Введенським М.Є. на якість розумової праці впливають деякі умови її організації, додержання яких одночасно є й досить важливим профілактичним заходом. Ось вони:

1. Входити в роботу поступово як після нічного сну, особливо після літнього відпочинку.
2. Вибрати свій індивідуальний ритм роботи.
3. Додержуватися звичайної послідовності в діяльності.
4. Встановити правильне чергування відрізків праці і відпочинку. Відпочинком є перенесення уваги на іншу роботу.
5. Постійно, систематично вправлятися в розумовій праці, не відкладаючи її на період натхнення.

До сказаного можна додати ще кілька рекомендацій: сидіти бажано на м'яких, без гострих країв (щоб не перетискати вен ніг) меблях з м'якою, трохи відкинутою спинкою. Хребет треба тримати по можливості прямо, щоб уникнути його викривлення.

Вибір вправ, які забезпечують основну частину енерговитрат, необхідних людині розумової діяльності, дуже великий. Проте він повинен відповідати певним вимогам, перша з яких – забезпечити достатнім навантаженням систему серце-легені, яка в людей розумової праці, як правило, не тренувана. Перевагу тут слід надавати так званім циклічним вправам.

Так, для студентів обліко-економічних та фінансових факультетів та випускників цих факультетів, які працюють за фахом, рекомендується виконувати вправи для профілактики порушень постави та зміцненню м'язів задньої частини тулуба. Тому, що м'язи шиї та спини сидячої людини постійно протидіють силі ваги тулуба та голови, людина швидко стомлюється і через деякий час нахиляється вперед, при цьому м'язи живота розслаблюються, розвивається сутулість. В результаті м'язи і зв'язки хребта розтягуються, а міжхребцеві диски сплющуються. Тому при появі перших ознак утоми треба зробити декілька вправ типу потягування і прогинання, згинання та розгинання рук, стискання і розтискання пальців, струшування кистей.

При довгому сидінні, від якого порушується кровообіг і відбувається застій крові в нижніх частинах тіла до комплексу треба включити вправи для ніг – присідання, підскоки, ходьба, випрямлення ніг. Виконуючи вправи, потрібно ритмічно чергувати напруження м'язів з їх розслабленням.

В комплексі вправ слід приділити увагу вправам на дихання. Різка погіршення розумової діяльності виникає із-за недостатнього надходження в клітини мозку кисню. Вправи на дихання підсилюють окислювальні процеси в організмі.

Засоби фізичної культури, направлені на укріплення та розвиток органів дихання, дуже різноманітні. Це ходьба, гребля, плавання, прогулянки на лижах, дихальна гімнастика, їзда на велосипеді.

Значне місце в комплексі вправ відводиться атлетичній гімнастиці – вправам з гантелями, гирями, штангою. Вони впливають на м'язи, які не отримують певного навантаження в повсякденній діяльності людини. Так, у людей розумової праці недостатньо працюють м'язи шиї, живота, плечового

поясу та задньої частини тулуба. Тому виникає диспропорція окремих м'язових груп. Цей недолік можна виправити за допомогою вправ з обтяженням, які впливають на різні групи м'язів, сприяють їх гармонійному розвитку.

Слід звернути увагу на комплекс вправ, призначений для профілактики порушень роботи кишечника. Тривала робота в положенні сидячи є причиною недовантаження м'язів черевного пресу, послаблення м'язового корсету, в якому містяться внутрішні органи шлунково-кишкового тракту. Все це призводить до різних відхилень в його функціонуванні, що стає особливо помітно з віком людини.

Дефіцит рухів у більшості робітників розумової праці неминуче позначається на органах зору. Працюючи біля столу, за комп'ютером, людина тривалий час фіксує погляд на буквах, цифрах, різних предметах, розташованих на одній відстані. Це спричиняє перенапруження мікром'язів ока.

Значну роль у повсякденному житті студента відіграє ранкова гігієнічна гімнастика. Щоденне виконання ранкової гігієнічної гімнастики, чіткий розпорядок дня, розумне сполучення навчання та відпочинку, загартування підвищують працездатність студентів, благодійно впливають на розвиток усіх органів та систем організму.

Діюча система дворазових занять на тиждень та перерви в заняттях під час екзаменаційних сесій, канікул, виробничої практики порушують регулярність навчальних занять з фізичного виховання, не дозволяють забезпечити тренування протягом року. А для самостійних занять важлива послідовність та регулярність. Перерви між заняттями повинні бути не тривалими, щоб не втратити досягнуте.

Студенти, які починають займатися фізичними вправами повинні підвищувати навантаження поступово.

У зміст самостійної роботи входять:

1. Повсякденне виконання ранкової гігієнічної гімнастики (10-15 хв.);

1. Повсякденне виконання вправ для розвитку фізичних якостей (30-60 хв).

Студенти-першокурсники починають самостійні заняття після здачі контрольних нормативів. Для студентів, які не виконали нормативних вимог з фізичного виховання, викладачі пропонують індивідуальні заняття, обумовлюючи об'єм та дозування навантажень, встановлюють термін контрольних перевірок. На навчальних заняттях проводяться інструктажі з самостійної роботи студентів.

Для розвитку професійно важливих фізичних якостей застосовують вправи на силу, швидкість, загальну, швидкісну та силову витривалість, на гнучкість і координацію рухів та ін. Це головним чином вправи з основної гімнастики, з різних видів легкої атлетики, спортивних ігор, важкої атлетики та ін. За допомогою них можна укріпити м'язи, на які приходить найбільше фізичне навантаження, додатково розвивати фізичні якості, які потрібні для тієї чи іншої професії.

Для формування та вдосконалення допоміжно-прикладних навичок застосовують так звані природні рухи (біг, ходьба, стрибки, кидання, лазіння, плавання), вправи з прикладного туризму.

3. Спорт в системі формування особистості

Фізична культура і спорт є не тільки ефективним засобом фізичного розвитку людини, зміцнення й охорони його здоров'я, сферою спілкування і прояву соціальної активності людей, розумною формою організації й проведення їхнього дозвілля, але безперечно впливають і на інші сторони людського життя: авторитет і положення в суспільстві, трудову діяльність, структуру морально-інтелектуальних характеристик, естетичних ідеалів і ціннісних орієнтацій. Причому це стосується не тільки самих спортсменів, але й тренерів, суддів, глядачів. Одночасно фізкультура і спорт самі піддаються зворотному зв'язку з боку інших соціальних інститутів та явищ громадського життя. Фізкультура і спорт надають кожному члену суспільства найширші можливості для розвитку, твердження й вираження власного "я", для співпереживання й співпричетності спортивній дії як процесу творчості, змушують радуватися перемозі, засмучуватися поразкою, відбиваючи всю гаму людських емоцій, і викликають почуття гордості за безмежність потенційних можливостей людини.

У нашій країні фізична культура й спорт розглядаються як один з найважливіших засобів виховання людини, що гармонійно сполучає в собі духовне багатство, моральну чистоту й фізичну досконалість.

Спорт – дуже складний і часом суперечливий, тому його вплив на становлення особистості не однозначний. Самі спортсмени бачать у спорті, цінують у ньому то одну, то іншу сторону. Робота над собою, величезні фізичні та моральні напруги, боротьба за кращий результат, за перемогу в змаганні сприймаються і осмислюються спортсменами по-різному.

Зовсім очевидно, що, займаючись спортом, людина в першу чергу вдосконалює й зміцнює свій організм, своє тіло, свою здатність керувати рухами й руховими діями. Це дуже важливо. Ще в 1927 році, у першій вітчизняній монографії, присвяченій психології фізичної культури, професор А.П.Нечаєв писав: "Пора, нарешті, визнати, що не можна говорити про повне виховання там, де відсутнє виховання рухів. Спритність, витривалість і наполегливість, у відомому сенсі, можуть бути названі мускульними чеснотами, а стомлюваність, апатія, примхливий настрій, нудьга, занепокоєння, неуважність і неврівноваженість – мускульними пороками".

Спорт, поза всяким сумнівом – один з головних засобів виховання рухів, удосконалення їх тонкої й точної координації, розвитку необхідних людині рухових фізичних якостей, але не тільки. У процесі занять спортом загартовується воля, характер, удосконалюється вміння керувати собою, швидко й правильно орієнтуватися в різноманітних складних ситуаціях, вчасно приймати рішення, розумно ризикувати або втриматися від ризику. Спортсмен тренується поруч з товаришами, змагається із суперниками і обов'язково збагачується досвідом людського спілкування, вчиться розуміти інших. Як, завдяки чому приходить до людей сміливість, сила, швидкість й обачність, уміння не здаватися та радіти перемозі інших – всі ті кращі вольові й фізичні

якості, якими спорт нагороджує пропорційно, звичайно, особистому внеску кожного, хто до нього прилучається.

Спорт поряд з живописом, ліпленням, музикою й балетом поступово переконує людей, що людська досконалість – одна з прекрасніших цінностей життя. Так говорять навіть філософи і їх слова співзвучні із судженнями спортивної громадськості. Багато хто говорить, що вищий зміст спорту в розкритті здібностей людини. І не тільки фізичних. Спорт робить людину природнішою, більш близькою до ідеалу, коли згладжується жорстоке протиріччя з мудрістю природи, що наділила все живе радістю життя. Ця думка близька до філософського узагальнення людського буття.

“Десять років, проведених у великому спорті, - розповідає про себе відомий гірськолижник Жан-Клод Киллі, - були роками боротьби. Я зіткнувся з усім, що формує характер. Були радості перемог і гіркота поразок, але я довідався і про найпрекрасніше, що є на світі – людську дружбу”.

І ці слова прямо доповнюють висловлення чудового гімнаста Юрія Титова. В одному зі своїх виступів він заявив: “Адже це і є, мабуть, найцікавіше у спорті – щирі, товариські відносини між людьми, прямий прояв вищих моральних достоїнств людини. А чого варта, наприклад, боротьба атлета за самого себе, за власні можливості, за подолання, здавалося б, недосяжних рубежів?”.

У висловлюваннях представників різних соціально-політичних систем багато спільного. Усе більше спортсмени, крім боротьби, настільки характерної для спорту, бачать в ньому щирість відносин, дружбу й доброзичливість між людьми. Це не випадково. Спортивна, особливо змагальна діяльність – особистісно значима, вагома. Вона вимагає більше фізичних сил. У жорсткому суперництві, безумовно, повніше і яскравіше, ніж у щоденності, проявляється й усяка людська особистість, повніше проявляється воля. Саме, коли тобі важко, ти весь розкриваєшся в пориві. Отже, спорт для людини – могутній засіб самопізнання, самовираження, самоствердження.

Специфічна особливість спорту – обов'язковість змагань – прямо й вагомо впливає на морально-етичне, моральне формування особистості.

Як відомо у будь-якому виді спорту змагання проходять за жорсткими правилами. Діючий регламент обумовлює не тільки сам хід змагальної боротьби, але й підготовку до неї. Правила, отже, визначають психологічне настроювання атлета. Вони жадають від спортсменів у кожному виді спорту конкретних проявів фізичних якостей, вольових зусиль, певних властивостей мислення, припустимого рівня емоційного збудження. Необхідність кількаразового прояву властивостей і якостей неминуче приводить до їхнього розвитку.

Правила змагань побудовані на основі “жорсткого суперництва”. Необхідність спортсменів завойовувати першість у змаганнях, проведених за існуючими правилами, спонукає спортсменів і тренерів бажати в першу чергу перемоги над конфронтуючою командою шляхом досягнення виграшних очок, балів або призових місць будь-якими способами. А “будь-які” способи не завжди етичні.

Звичайно ті, кого називають справжніми спортсменами й лицарями спорту, не шукають легких і сумнівних шляхів до п'єдесталу пошани. Не шукають їх тому, що в результаті впливу моральних вимог колективу придбали надійні морально-етичні засади. У них сформувалися погляди, переконання, характер, які суперечать логіці схеми “жорсткого суперництва”: об'єктивно вигідне в ряді випадків стає суб'єктивно неприйнятним. Але, на жаль, це не завжди так. Деякі спортсмени часом ідуть до спортивної перемоги манівцями.

У спорті, на думку фахівців, може існувати схема так званого “нежорсткого суперництва”. При правилах, побудованих за цією схемою, спортсменові або команді об'єктивно не вигідно, якщо супротивник виступає погано. Адже перемога над слабкими коштує “дешевше”, чим нічия із сильними. Не покажеш відмінного результату, якщо твій суперник погано підготовлений і грубий. Схема “нежорсткого суперництва” спонукає вболівати за суперника, допомагати йому розкрити в змаганні всі свої можливості, рости й вдосконалюватися. Така схема більшою мірою сприяє розвитку масового спорту. Вона не вступає в протиріччя з морально-етичними й естетичними нормами. Вона сприяє повною мірою правильному вихованню глядачів, спортсменів, суддів, тренерів.

Головне завдання, пов'язане з вихованням спортсменів, тренерів, суддів і глядачів, полягає в тому, щоб спортивними мотивами, що спонукають боротися за перемогу в змаганнях, були моральні цілі.

У спорті об'єкт праці – сам спортсмен. Але сам спортсмен – суб'єкт праці. У будь-якій роботі об'єкт лежить поза суб'єктом. Токар обточує деталь. Токар – суб'єкт, деталь – об'єкт праці, на який спрямована діяльність суб'єкта. Спортсмен удосконалює свою силу, витривалість, гнучкість, тобто себе самого, своє вміння робити рухи швидко, точно, сильно. Спортсмен працює над собою. Спорт – це діяльність, де зливаються воедино суб'єкт і об'єкт діяльності.

Що ж витікає з положення: спортсмен є одночасно і суб'єкт, і об'єкт власної свідомої й цілеспрямованої діяльності?

По-перше, те, що спортсмен обов'язково повинен довідатися про самого себе, якнайбільше, точніше й повніше. Це зовсім не просто, не завжди цікаво, іноді – страшноувато. Це важка і кропітка робота.

Спортсмен займається самопізнанням за необхідності. Без самопізнання йому не обійтися. Адже він об'єкт своєї праці. А чи може людина працювати над чимось, не знаючи предмета. Добре, плідно працювати не може. Скульптор знає особливості мармуру, гуаші, паперу, полотна; кравець – відмінність чистої вовни від тирилена, лляного полотна від тканини з нейлоном. І так – скрізь. Майстер – це той, хто знає свою справу, знає об'єкт своєї праці.

Звичайно, бувають чемпіони і рекордсмени, що не знають біомеханічних закономірностей, використовуючи які вони посилають диск чи спис далі всіх інших, не знаючи всіх перетворень одиназитрифосфornoї кислоти, що забезпечують скорочення їхніх м'язів, не знаючи, як видозмінюється електроенцефалограма, записана з рухової зони кори мозку при переході від спокою до підготовки виконання спортивної дії й від підготовки до максимального зусилля.

Однак важливо придивлятися й прислухатися до самого себе. Починати треба з найпростішого: як я себе почуваю? Ранком. Удень. До тренування й після тренування. Як я себе почуваю, коли все добре? А якщо погано? Конкретизуються питання, деталізуються відповіді. Людина аналізує, формує самого себе, свій настрій, свою особу “на людях”. Виникають й складніші питання. Сто тисяч “чому”. Чому я млявий? Чому не міг змусити себе зробити ще зусилля? Чому, якщо розлютишся, не почуваєш, що втомився? Чому одну спробу виконуєш технічно правильно (сильно, швидко, точно), а іншу – як новачок? Чому в залі це виходить добре, а на стадіоні гірше? Чому так здорово зробив, хоч і розминався мало?

На ці питання спортсмен шукає відповіді. Згадує, зіставляє своє самопочуття й настрої з результатом, аналізує, визначає причини, виводить наслідки. Зрештою, починає розуміти, чому іноді виходить добре й чому не виходить. Нова серія питань: як зробити, коли потрібно?...

Багато хто наївно думає, що в спорті самовдосконалення стосується лише фізичного розвитку. Мов, “сила є – розуму не треба”. Оманливе судження. Подібний аргумент не раз ставив у тупик тих, хто дійсно “силою не скривджений”. Сьогодні навіть найзатятіші прихильники цієї крилатої фрази остерігаються застосовувати розхожу формулу. Чи застосовна вона, скажімо, до тенісу? Однією силою, швидкістю, витривалістю, умінням подавати м'яч і бити його з відскоку, з льоту, з напівльоту перемоги в тенісі не досягнеш. Треба думати і вирішувати, уміти розгадати наміри суперника, його тактику, необхідно маскувати свій задум, нав'язувати свою гру. Так і у футболі, хокеї, волейболі, баскетболі... та чи мало де й коли!

Удосконалюючись у спорті, людина вдосконалюється всебічно. Важко сказати, у якому виді спорту більше.

Рядом психологічних досліджень встановлено, що в ході вдосконалення особистості в різних видах спорту формуються й удосконалюються самі психологічні процеси, на основі яких людина керує власними рухами. Мова йде про вміння, що людина здобуває в ході занять, бути точною і без секундоміра відмірювати задані відрізки часу з відхиленням не більше 1%, без зорового контролю виконувати рухи заданої амплітуди із заздалегідь певним зусиллям, з точним відтворенням заданого темпу або ритму. Основу цієї саморегуляції становлять натренованість м'язово-рухових відчуттів, чіткість роботи центральної нервової системи. Згадаємо ковзани фігуристів. Ширина леза звичайно складає 3-4 міліметра. При виконанні вправ обов'язкової програми фігурист повинен сковзати або на одному, або на іншому ребрі ковзана. Якщо він порушить “реберність”, судді покарають його за помилку зниженням оцінки. Але сам фігурист, “катаючи школу”, не може глянути на малюнок з боку. Єдине джерело, що подає йому інформацію про положення ковзана – пропріорецептори стопи. Але суглобна й м'язова чутливість потрібна не тільки фігуристові. Вона важлива при керуванні сучасною технікою з її стрімкими швидкостями.

Здатність утримувати статичну й динамічну рівновагу, пов'язана зі стійкістю вестибулярного апарата, необхідна морякам, льотчикам. Таку

здатність розвивають гімнастика, аеробіка, боротьба. Отже, спорт може й повинен вибірково використовуватися для поліпшення професійної підготовки людей.

Можливість використання засобів самовдосконалення у вихованні людей, підготовці їх до праці полягає в самій специфіці спорту як виду діяльності. Розвиток у людини життєво важливих фізичних і рухових якостей, удосконалювання психічних процесів, починаючи від відносно простих, на рівні психомоторики, і закінчуючи найбільш складними, інтелектуальними, на рівні мислення і уяви, - це турбота про людину, про її здоров'я і працездатність.

Благодатна можливість розвитку й вдосконалювання волі людини через спорт ні в кого сумнівів не викликає. Занадто часто й багато ми зіштовхуємося з дійсними проявами волі на аренах і фінішних прямих. Спорт не тільки розвиває мускули, але й загартує дух. Мати переможця Сіднейської Олімпіади з гордістю говорить про те, що сина не впізнати після того, як він почав займатися спортом: "Не стало проблем з навчанням, розширився інтерес до всього гарного. На його прикладі я переконалася, наскільки людині корисний спорт. Навчившись раціонально витратити час, мій син став більш вимогливим до себе, зібраним, стриманим, а яким прикладом він став для інших хлопців!..."

Удосконалювання волі людини в значній мірі пов'язано з другою специфічною особливістю спортивної діяльності – обов'язковістю навантажень і напруг. Воля людини чітко проявляється й розвивається у свідомих діях, спрямованих на досягнення певних цілей і пов'язаних з подоланням перешкод.

Конкретні прояви волі, обумовлені особливостями перешкод, які доводиться переборювати, називають вольовими якостями. Психологи спорту визначили вольові якості, які необхідні спортсменам для подолання виникаючих у процесі їхньої діяльності перешкод. Це цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, рішучість і сміливість, ініціативність і самостійність, витримка й самовладання.

Цілеспрямованість – це прояв волі, що характеризується ясністю цілей і завдань, плановістю діяльності й конкретних дій, зосередженістю дій, думок і почуттів на непохитному русі до поставленої мети.

Наполегливість і завзятість – це прояв волі, що характеризується тривалим збереженням енергії й активності в боротьбі за досягнення мети й подолання багатьох, у тому числі зненацька виникаючих перешкод.

Рішучість і сміливість – це прояв волі, що характеризується своєчасністю й обдуманістю їхньої реалізації в практичних діях, відсутністю остраху прийняти відповідальність за рішення і його виконання навіть в умовах ризику й небезпеки.

Ініціативність і самостійність – це прояв волі, що характеризується особистим почином, новаторством, творчістю й швидкістю мислення в діях, спрямованих на досягнення мети.

Витримка й самовладання – це прояв волі, що характеризується збереженням ясності розуму, можливістю керувати думками, почуттями й діями в умовах емоційного збудження або пригніченості, інтенсивних напруг,

стомлення, виникнення несподіваних перешкод, невдач і впливу інших несприятливих факторів.

Але в ряді вольових якостей одна із них займає особливе місце, без достатнього розвитку цієї якості неможливе використання всіх інших. Ця якість – цілеспрямованість.

У спорті точніше, ніж у будь-якому іншому виді діяльності, можна сказати, хто є хто. Цьому сприяє, по-перше, досить диференційована система спортивної кваліфікації: 2 і 1 юнацькі розряди; 3,2, 1 – дорослі, кандидати в майстри спорту, майстри спорту, майстри спорту міжнародного класу й, нарешті, заслужені майстри спорту. Однак спорту важливо не тільки й не стільки те, що визначило рівень майстерності, цінніше інше – що може зробити сам спортсмен для свого розвитку й самовдосконалення.

У будь-який заданий відрізок часу спортсмен знає, на що він здатний. Більше того, якщо він зіставить, що виходило півроку назад і що тепер, то матеріал для оцінки стає більш діючим – визначається ефективність проведених тренувань, виконаної роботи, витрачених зусиль.

Виходить, у будь-який момент спортсмен знає, до якого щабля спортивних сходів він добрався, скільки часу і енергії він затратив на весь підйом і скільки – на перехід від попередньої сходинки до нової. Він може планувати, коли і як досягне наступної, може заглянути далі й прикинути шлях до більш високого щабля, про який мріє.

Спортивна діяльність дозволяє, таким чином, ставити конкретні перспективні й проміжні цілі, контролювати рух, оцінювати свою діяльність у зв'язку зі строками досягнення проміжних цілей і ступенем наближення перспективи. Ця особливість спорту впливає на формування тих рис характеру людини й особливостей особистості, які звичайно не враховуються людьми, що за специфікою професії не думають про те, як спорт впливає на формування людини. Мається на увазі розвиток в особистості впевненості в собі і в своїх силах, розвиток можливостей досягнення поставленої мети.

Кожна людина – частка колективу. Зовсім природно, що людина оцінюється суспільством, колективом, в першу чергу по тому, наскільки вона корисна, що дає іншим людям, які соціальні функції виконує. Однак, ця оцінка, особливо стосовно людей молодих, ґрунтується не тільки на тому, що і як зараз робить людина, що вона дає суспільству, але й на тому, що вона зможе дати в майбутньому, які її потенційні можливості й перспективи. На те, що і як робить людина і на те, що і як вона збирається зробити, дуже впливає усвідомлення нею тієї кінцевої мети, якої вона прагне досягти. Ця мета в психології називається рівнем домагань людини. Виходить, рівень домагань – те, до чого людина прагне, чого хоче, на що, за її власною думкою, має право. Рівень домагань стає тією необхідною умовою, що спонукає людину до діяльності й визначає постановку конкретних цілей у ній.

Таким чином, очевидно, що спорт впливає на формування важливих рис особистості, що значною мірою визначає результативність, плідність, корисність людської діяльності, її внесок у спільну справу. Також слід відзначити, що вплив на рівень домагань людини може бути різнонаправленим

у зв'язку із тим, як протікає життя цієї людини у спорті. Своєрідність спортивної діяльності формує і самооцінку особистості.

Самооцінка впливає на багато інших сфер життя. У зв'язку з цим формуються і проявляються в поведженні й діяльності головні відносини людини, що визначають її цінність як члена суспільства: відношення до самого себе, до інших людей, до суспільства, до праці. Звичайно, система ведучих, головних відносин людини визначається не тільки самооцінкою, але й іншими соціальними умовами й факторами. Проте немає підстав зневажати роллю самооцінки. Щоб переконатися в цьому, досить уявити собі вплив протилежних – полярних – самооцінок на риси характеру людини, що визначаються основними його відносинами.

Якщо людина оцінює себе в цілому не дуже високо, йому складно розвинути й виявити такі риси характеру, як самолюбство, гордість, зарозумілість, вимогливість, критичність, активність, творчість, відповідальність у відношенні до праці. У людини з низькою самооцінкою скоріше проявляються скромність, сором'язливість, терпимість, пасивність. Навпаки, коли людина високо себе оцінює, вона може бути схильна до честолюбства, марнославства, егоцентризму, малої самокритичності, але великої критичності до інших, зарозумілості, схильності до лідерства в спілкуванні й у діяльності, активності, до відсутності остраху відповідальності й інших подібних рис характеру.

Спорт для людини, ним захопленої, - справа улюблена, значима, життєво важлива. Тому загальна самооцінка спортсмена дуже часто базується на оцінці ним переважно своїх спортивних можливостей, результатів, здібностей та перспектив. Домігшись певних успіхів у спорті, людина починає з повагою ставитися до самого себе. Високо оцінивши себе як спортсмена, вона починає переносити цю оцінку на себе як на особистість, як на члена суспільства.

Спорт сприяє тому, що форми і відтінки поведження й спілкування людини стають ширші, багатші. Вміння бути з людьми, взаємодіяти й спілкуватися з ними вдосконалюється в ході занять спортом і переноситься на інші сфери життя й діяльності.

4. Основи атлетизму

Атлетизм – це вправи з використанням різних обтяжень для розвитку сили і форми окремих м'язів і тіла в цілому.

Бодібілдинг (культуризм) – відгалуження тренінгу з обтяженнями, при якому спортсмени ставлять своєю метою удосконалювання статури і досягнення виразної рельєфної мускулатури.

Історично атлетизм бере свій початок ще з 19 століття. Так, в 1885 році видатний російський лікар і педагог В.Ф.Краєвський заснував у Петербурзі перший в Росії гурток аматорів силової гімнастики. В основу занять цього гуртка було покладено прагнення до фізичної досконалості на базі зміцнення здоров'я, загартовування організму і системи різноманітних фізичних вправ. Саме в ті роки була закладена методична основа вітчизняного атлетизму, в якій була розроблена оригінальна система “телостроительства и развития силы” В.Ф.Краєвського, гантельна гімнастика І.Лебедева, вольова гімнастика А.Анохіна.

Краса, сила і здоров'я нашого тіла – це новий культурний критерій людської цивілізації. Фізкультурна революція відбувається не в спортивних залах, а в людському розумі. Сильне тіло – це не естетична примха, а єдиний спосіб вистояти в наш час глобальних стресів: соціальних, інформаційних, екологічних і психічних. Коли ви тренуєтеся, ви робите більш сильним не тільки мускули, але й характер. Ви привчаєте себе ставити мету і досягати її. Ви вчитеся удосконалювати себе і потім це вміння буде супроводжувати вас усе життя, чим би ви не займалися.

Атлетична гімнастика – система різнобічних силових вправ, спрямованих на розвиток сили, формування пропорційної фігури й зміцнення здоров'я. Атлетична гімнастика зміцнює здоров'я, рятує від багатьох фізичних вад (сутулість, впалі груди, неправильна постава, слаборозвинені м'язи й ін.).

Режим вправ у сполученні з раціональним харчуванням дозволяє позбутися від зайвих жирових відкладень або додати у вазі в тих випадках, коли це необхідно.

Система вправ тренує серцево-судинну (м'язову масу нерідко називають другим серцем) та інші життєво важливі системи організму, через розвиток мускулатури, яка активно й благотворно впливає на роботу внутрішніх органів, робить тіло мускулистим і гарним, дозволяє спрямовано управляти своєю статурою з гантелями, гириями, штангою, власною вагою (віджимання, підтягування на турніку), на спеціальних тренажерах; сприяє досягненню високого рівня сили, розвитку витривалості, зміцненню нервової системи, виключенню або різкому зниженню шкідливого впливу на організм так званих факторів ризику.

Жінкам ці заняття дозволяють добути граціозність, довести фігуру до досконалості, сприяють більш швидкому післяпологовому відновленню організму. Гімнастикою вирішують питання дозвілля молоді, відволікають від шкідливих звичок, прищеплюють самодисципліну, вона є засобом активного

відпочинку й формування здорового способу життя. Позитивний вплив атлетичної гімнастики множитья, якщо сполучати силові вправи із вправами на витривалість (біг, лижі, плавання, велосипед).

Пристаючи до занять атлетичною гімнастикою, кожен повинен добре уявляти, які можливості і які перспективи відкриваються завдяки систематичним багаторічним тренуванням. Чітко усвідомлена мета занять – половина успіху. Багаторічне атлетичне тренування може бути розділене на три самостійні цикли: 1) оздоровчий з нарощуванням м'язової маси всіх частин тіла; 2) розвиваючий, направлений на досягнення певного рівня силових якостей; 3) формуючий, направлений на створення бажаного рельєфу статури і корекцію фігури.

Азбука атлетичної гімнастики допоможе початківцям освоїти перший, оздоровчий цикл тренувань. Оцініть свою статуру, визначивши вагу, розміри обхватів стегон, талії, грудей, кожного плеча, кожного стегна і гомілок за допомогою сантиметрової стрічки і кількість віджимань від підлоги в упорі лежачи з опорою на долоні і пальці стоп (жінки - з опорою на зігнуті коліна). Протягом першого місяця розучіть комплекс загальнорозвиваючих вправ для суглобів і м'язів рук, плечей, шиї, спини, грудей, ніг, стегон, сідниць, тулуба, талії, живота. Послідовність вправ в комплексі повинна слідувати принципу "від периферії до центру": починати вправи з більш дрібних суглобів дистальних відділів рук та ніг – кистей та стоп. Перед виконанням комплексу рекомендується легкий біг розминки (в кімнаті біг на місці в ритмі вільного дихання).

Заняття з гантелями в сполученні з іншими оздоровчо-фізкультурними заходами допомагають підтримувати свій життєвий тонус, не дозволяють м'язам слабшати. Гантелі можна використовувати в будь-якому приміщенні, елементарно прості різноманітні вправи впливають практично на кожен м'яз усього тіла. Різнманітні комплекси з гантелями з успіхом можуть використовуватися починаючими атлетами й особами із середнім досвідом занять атлетизмом (до 1 року), дозволяють підготуватися до занять із штангою й на спеціальних тренажерах, успішно опанувати силовими й швидкісно-силовими вправами.

Для занять потрібний набір різних по масі гантелей (від 5 до 25 кг і більше), інакше на певному етапі, коли організм звикне до навантажень, ріст результативності занять може призупинитися, а при роботі з недостатньою інтенсивністю можливі й регресивні тенденції. Для розвитку сили й витривалості рекомендується наступна методика. Початкова вага гантелей повинна дозволяти виконання 10-12 повторень, після чого – відпочинок до відновлення подиху, а потім – виконання чергової серії тієї ж вправи. Відпочинок можна поступово скорочувати від 2 хв. до 30 сек., піднімаючи тим самим інтенсивність тренувань. Після досягнення 15 повторень у всіх підходах у вправах для великих м'язів до гантелей додається 2-3 кг, для дрібних груп м'язів – 1 кг, починайте знову працювати по 8-10 повторень у серії. Починати заняття потрібно з гарної розминки (до легкого поту): для цього підійде будь-який комплекс ранкової зарядки на 5-10 хв., без обтяжень. Частота занять 3-7

разів на тиждень. Приступати до тренування треба не пізніше ніж за 1 годину до й не раніше ніж через 2 години після їжі; зранку серйозні навантаження не рекомендуються. У комплекс включають до 12-15 вправ, а кількість серій – залежно від фізичної підготовленості й попереднього навантаження. Початківці протягом 1-2 тижнів виконують по 1 підходу, потім, залежно від самопочуття, додають по 1-2 підходи. Для більш слабких груп м'язів можна робити згодом по 4-6 серій, для інших 2-4 серії. Повторення в серіях виконуються плавно, без ривків, з повною амплітудою. Наприкінці занять необхідні заспокійливі й розслаблюючі вправи (повільний біг, ходьба, підйом рук в сторони, потягування). Після занять корисно посидіти або полежати 5-10 хв., потім обов'язково прийняти теплий душ або розтертися жорстким мокрим рушником.

Оздоровча спрямованість занять із гирями полягає в зміцненні й розвиткові м'язової системи, суглобів і зв'язок. Розвиваються й зміцнюються серцево-судинна й нервова системи, значно збільшується й спеціальна працездатність людини. Методика тренування полягає у використанні основних закономірностей розвитку силової витривалості. Із цією метою гиря піднімається максимальну кількість разів. Після відпочинку (3-4 хв.) вправа повторюється, виконання вправи проходить у середньому й повільному темпі. Цей метод може використовуватися в усі періоди тренування. Вважається, що ефективним є також зниження ваги обтяжень. Спочатку вправа виконується з гирею великої ваги максимальне число разів. Потім, не відпочиваючи, виконується та ж вправа з гирею, але вже меншої ваги і також максимальне число разів. Використовується також метод змішаних обтяжень, при якому в ході виконання однієї вправи від підходу до підходу змінюються вага гирі, число повторень і темп виконання вправи. Під час тренування вправи виконуються в малому (12 підйомів гирі за хвилину), у середньому (17-19) і швидкому (23-27) темпах. Тренування в постійному темпі сповільнюють ріст результатів. Умовно прийнято, що на початку тренування повинні виконуватися темпові вправи (ривки, поштовхи), а потім – жим, тяга й присідання, після яких включають біг і вправи на розслаблення. Важливо не допускати тих самих вправ у ході одного тренування й прагнути не допускати їхнього повторення від тренування до тренування, тобто дотримуватися принципу чергування. Обов'язковими при заняттях з гирями є лікарський контроль і самоконтроль, що дозволяють не допускати різких фізичних перенапруг і перевтоми.

Для початківців при заняттях з гирями тривалість тренування повинна бути не більше 30 хв. Тренуватися рекомендується 3 рази на тиждень. Починати заняття найкраще з 16-кілограмовою гирею. Приблизно через 1-1,5 місяці можна переходити до занять із гирями в 24 кг і більше. Кількість повторень кожної вправи не менше 5-6 разів, але не більше 15-16. Необхідно дотримуватися правил дихання.

Домашні заняття з гантелями і гирями атлетичною гімнастикою розвивають фізичні якості тільки до певного ступеня. Якщо це задовольняє, можна продовжувати займатися, підтримуючи досягнутий рівень. Заняття спортивною атлетичною гімнастикою передбачають нарощування обсягу й

інтенсивності навантажень за рахунок використання могутнішого інвентарю, насамперед штанги. У цьому випадку доцільніше займатися під наглядом тренера в клубі або в секції атлетичної гімнастики. Необхідно звільнитися від примітивних і помилкових поглядів типу “накачування м’язів у найкоротший термін” або “бери важку штангу і жми її довше”. Вплив атлетичної гімнастики на організм досить індивідуальний, тому необхідно шукати свій шлях тренувань.

В атлетичній гімнастиці широко використовуються тренажери. Тренажери – це навчально-тренувальні пристрої для розвитку рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності), удосконалювання спортивної техніки й аналізаторних функцій організму. Тренажери можуть бути індивідуального й колективного використання, а їхній вплив на організм локальним (у роботі бере приблизно третя частина м’язів) і загальним (у роботі задіяна більшість м’язів).

Технічні особливості тренажерів залежать від конструкторських рішень, які визначаються необхідністю переважного розвитку одного або одночасно декількох рухових якостей. Наприклад, такі технічні пристрої, як “бігова доріжка”, вело-гребні та ін. Подібні тренажери дозволяють спрямовано розвивати загальну, швидкісну й силову витривалість; різні конструкції тягових пристроїв, еспандерів, ролерів сприяють розвитку динамічної сили й гнучкості; заняття на міні-батуті вдосконалюють спритність і координацію рухів. Різні по спрямованості впливу на організм тренажери можуть бути об’єднані в одному універсальному пристрої. Так, наприклад, за допомогою гімнастичного комплексу “Здоров’я” можна розвивати практично всі рухові якості.

Існують різні класифікації тренажерів:

- за призначенням (для фізичної, технічної, тактичної підготовки, для відновлення працездатності, контролю й т.д.);
- за структурою (механічні, електричні, зі зворотним зв’язком, з терміновою інформацією й т.д.);
- за принципом дій (світлозвукотехнічні, електромеханічні, цифрові моделюючі, кібернетичні й ін.);
- за формою навчання (індивідуального, групового й потокового використання);
- за логікою роботи (з лінійною або розгалуженою програмою, з альтернативним вибором рухової дії або з вільним конструюванням програми відповіді й ін.).

Тренажери можуть ефективно використовуватися в оздоровчих цілях, забезпечуючи ряд переваг перед традиційними засобами: суворе дозування навантаження, спрямованість тренування певних груп м’язів, а також широко застосовуються в період відбудовного лікування в лікувальній практиці. Для поліпшення фізичної підготовки населення перспективне створення тренувальних центрів з використанням тренажерів на виробництві й у зонах відпочинку. Вони не вимагають великих площ і залучають новизною сприйняття.

5. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту

Залежність суспільного й індивідуального здоров'я людини від соціально-економічних факторів висуває підвищені вимоги до системи охорони здоров'я системі фізичного виховання населення країни на даному етапі.

Необхідно враховувати, що значний приріст ефективності суспільної праці можна одержати шляхом: а) зменшення витрат часу на виготовлення продукції; б) зниження витрат часу; в) підвищення кваліфікації трудящих і їхнього культурно-технічного рівня; г) розвитку трудової творчості; д) підвищення рівня працездатності на основі подальшого фізичного розвитку людини, зміцнення її здоров'я; е) продовження творчого довголіття людини.

Як бачимо, фізичній культурі приділяється немаловажна роль у розвитку суспільства.

Під фізичною культурою розуміється складова частина культури суспільства й особистості, спрямована на зміцнення здоров'я й підвищення його рівня, всебічний розвиток фізичних здібностей людини й використання їх у суспільній практиці повсякденного життя.

Засобами фізичної культури є фізичні вправи, природні фактори (сонце, повітря, вода), гігієнічні фактори й ін.

Фізична культура працівників аграрної галузі вирішує наступні завдання: 1) впровадження фізичної культури в режим праці і відпочинку, а також у повсякденне життя для затвердження здорового способу життя; 2) зміцнення здоров'я працюючих, всебічного й гармонійного розвитку фізичних здібностей, досягнення фізичної досконалості, продовження творчого довголіття; 3) формування або вдосконалювання рухових навичок і вмінь, необхідних у побуті й у виробничій діяльності; 4) підвищення загальної працездатності, що забезпечує стійкість виробничої діяльності у складних умовах, що змінюються; 5) озброєння знаннями про використання засобів фізичної культури і спорту для профілактики професійних захворювань і зняття негативних явищ, що виникають у процесі життєдіяльності (стрес, фізична перенапруга й т.п.); 6) спортивне вдосконалювання; 7) моральне й естетичне вдосконалювання.

Конкретна спрямованість фізичної культури й спорту залежить від багатьох факторів: характеру й умов праці людей; їхніх індивідуальних схильностей, інтересів, віку, стану здоров'я, фізичної та спортивної підготовленості, місця й умов проживання, матеріально-технічних можливостей, які має підприємство, уміння керівників та фахівців фізичної культури даного підприємства прищепити працівникам інтерес до занять фізичною культурою і спортом.

Фізичну культуру і спорт застосовують за наступними основними напрямками:

1. Фізкультурно-гігієнічне використання засобів фізичної культури в умовах домашнього побуту, дотримання гігієнічного режиму життя і т.д.

2. Оздоровчо-рекреативне використання засобів фізичної культури для активного відпочинку з метою відновлення сил і одночасно задоволення емоційних запитів (туризм, полювання, рибальство і т. ін.).
3. Загально-підготовче - заняття загальною фізичною підготовкою (ЗФП) в групах або самотійно.
4. Спортивне – заняття яким-небудь видом спорту – у секціях або самотійно.
5. Професійно-прикладне – формування прикладних знань, фізичних і спеціальних якостей, умінь і навичок, що сприяють підвищенню кваліфікації, професійної майстерності.
6. Лікувальне фізкультурно-реабілітаційне – використання засобів фізичної культури й спорту для відновлення здоров'я або окремих функцій, втрачених у результаті перенесених захворювань або травм.
7. Виробниче – використання фізичної культури в режимі робочого дня або поза ним з метою підвищення працездатності й продуктивності праці (виробнича гімнастика, відновлювально-профілактичні заняття й ін.).

Варто враховувати, що зазначені основні напрямки тісно пов'язані між собою й у процесі вирішення завдань одного напрямку можуть вирішувати одночасно завдання профілактики захворювань, професійно-прикладної підготовки й т.п.

Заняття можуть проводитися організовано й самотійно, у групах та індивідуально.

Правильна організація режиму роботи й відпочинку протягом доби є важливою умовою підтримки здоров'я. Після розумової праці мозок ще значний час перебуває в збудженому стані. Це утруднює нормальний відпочинок і відновлення організму. Стомлення, що накопичується день у день, може стати хронічним. Звідси дратівливість, втрата інтересу до навколишнього, погіршення апетиту, сон стає неспокійним й не приносить відчуття бадьорості. Навіть ранком, збираючись на роботу, ви вже відчуваєте себе втомленим.

Система засобів відновлення й тренування, яку можна вписати у свій звичайний робочий день, включає фізичні вправи, самомасаж, способи зняття фізичної напруги, раціональне харчування і сон. Ми не станемо окремо зупинятися на широко відомих гігієнічних процедурах (доглядом за порожниною рота, шкірою та волоссям), які також необхідні. Виконання їх ми вважаємо обов'язковою умовою збереження здоров'я.

Представляючи методику використання всіх перерахованих засобів у добовому циклі, ми прагнули дати рекомендації, якими змогла б скористатися практично кожна людина. Включаючи ті або інші заходи у свій день, ви змогли б використати ті невеликі резерви часу, які при бажанні завжди можна знайти.

Отже, дотримуватися правильного режиму дня – значить дотримуватися особистої та суспільної гігієни, займатися фізичними вправами, правильно харчуватися, забезпечити організм достатнім для відновлення його сил відпочинком, загартувати.

У цьому розділі ми пропонуємо фізичні вправи, які варто використовувати щодня. Підбираючи ті або інші фізичні вправи, ми виходили з їхньої важливості й ефективності для заповнення рухового “голоду” і зміцнення груп м’язів, що страждають саме в працівників розумової праці.

Для одержання більш високого ефекту від виконуваних фізичних вправ, а також для тренування органів дихання, насамперед треба навчитися правильно дихати. Ось деякі нескладні правила й способи оздоровчого дихання.

Дихати потрібно через ніс. Проходячи через носову порожнину, повітря зволожується, а якщо це холодна пора року, то й зігрівається. При нормальному диханні вдих приблизно на чверть коротше видиху. Якщо вдихати повітря ротом, частіше виникають гострі запальні процеси в горлі, трахеї, бронхах і легенях. Встановлено також, що в тих, хто звик дихати ротом, зменшується кількість еритроцитів у крові, порушується робота нирок, шлунка й кишечника.

Прокинувшись, можна відразу ж виконувати дихальні вправи. Лежачи в ліжку, почніть із потягування й глибокого вдиху. Потім зробіть повний видих через ніс, поступово підбираючи живіт, зводячи плечі усередину й опускаючи грудну клітину наскільки можна. Потім у тій самій послідовності зробіть вдих через ніс, випинаючи живіт і груди. Спочатку, розучуючи вправу, повторюйте її 3-4, а потім 5-6 разів. Спочатку виконувати вправи більше 30 с. не потрібно, інакше гіпервентиляція легенів викличе запаморочення.

Приведемо комплекс дихальної гімнастики, виконуючи який протягом дня 4-5 разів, ви зможете підтримувати нормальну роботу органів дихання.

1. Діафрагмальний подих. Вихідне положення (в.п.) - стоячи, сидячи або лежачи на спині, руки на поясі. Після посиленого видиху, завершеного паузою, зробити глибокий вдих за допомогою діафрагми (з випинанням живота), повільно й протяжно видихнути, втягуючи живіт (злегка натискаючи на нього пальцями рук), і на рахунок 2 затримати подих. Повторити 4-6 разів.
2. Грудний подих. В.п. – те саме. Робити вдих верхньою частиною легенів, розширюючи грудну клітину (розправляючи при цьому плечі і відводячи трохи назад лікті); максимально звужуючи грудну клітину, зробити вдих, завершивши його затримкою подиху на 2 с. Повторити 4-6 разів.
3. Повний подих. В.п. – поставивши ноги нарізно, одна долоня на груди, інша на животі. Зробити повільний глибокий вдих нижньою частиною легенів (випинаючи живіт) і продовжувати наповнення легенів, розширюючи грудну клітину. Завершити вправу затримкою подиху на 3 с. В міру засвоєння вправи паузу можна довести до 10 с. Повторіть 4-6 разів. Повний подих, що сполучає діафрагмальний і грудний, є найбільш правильним, дозволяє глибоко й повно дихати, швидко зняти стомлення.

Після дихальних вправ перейдіть до самомасажу.

Самомасаж є одним із засобів загально-зміцнювального впливу на організм і має допоміжне значення в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Він підсилює пото- і жировиділення, поліпшує крово- і лімфообертання, обмін

речовин. Крім того, тонізує нервову систему й психіку, розширює судини м'язів і внутрішніх органів, поліпшує шкірний подих, перистальтику шлунка і кишечника, стимулює гормональну діяльність і роботу інших внутрішніх органів. Масаж допоможе вам позбутися й від болю, що з'являється з віком у суглобах.

Потрібно знати, що такі прийоми масажу, як поглажування, потрушування, розтирання заспокоюють людину, у той час як розминання, постукування, рублення, поплескування збуджують. Це і визначає специфіку їхнього використання.

Самомасаж протипоказаний при гарячковому стані, гострих запальних процесах, кровотечі й кровоточивості, гнійниках, де б вони не розташувалися, шкірних захворюваннях, а також при надмірному збудженні або перевтомі після великого фізичного навантаження, запаленні вен, тромбозі й великих варикозних розширеннях, при гострих запальних захворюваннях органів черевної порожнини. Самомасаж не можна робити без консультації з лікарем при захворюваннях серцево-судинної системи, включаючи гіпертонію. Живіт не можна масажувати при грижі, вагітності, при каменях у жовчному міхурі.

Якщо застосовується сухий масаж (без тальку, рисової пудри, дитячої присипки) його тривалість в області однієї ділянки не повинна перевищувати 2-3 хв. Інакше може бути ушкодження шкіри.

Якщо зранку ви з важкістю встали з ліжка, рухи мляві, відчуваєте себе "розбитим", немає бажання виконувати повний комплекс зарядки, проведіть тоді загальний масаж. Самомасаж допомагає також, якщо після пробіжки або в турпоході з'явилась важкість у ногах, болять суглоби й напружені м'язи ніг. У цьому випадку зробіть послідовне поверхнєве, а потім більш глибоке й енергійне поглажування, розтирання й розминання. Масаж можна виконувати й протягом робочого дня, а також ближче до вечора, коли треба зняти напругу, що нагромадилась за день, але на цих формах масажу ми зупинимося трохи пізніше.

Масажувати потрібно по ходу лімфатичних шляхів у напрямку до найближчих лімфатичних вузлів: ноги – від ступнів до колінного, а потім до тазостегнового суглоба, руки – від кисті до ліктьового, а від нього – до плечового суглоба, живіт – по колу в напрямку годинникової стрілки й знизу нагору до підребер'я, грудну клітину – від середини – в сторони, причому жінки не повинні торкатися молочних залоз, а потім шию – від волосяного покриву голови вниз до ключиць. Самі лімфатичні вузли не масажуйте.

Програму ранкових фізкультурно-оздоровчих занять доцільно продовжити комплексом гімнастики. Пропоновані комплекси ранкової гімнастики враховують розвиток тих груп і систем організму, які найчастіше страждають в осіб, зайнятих розумовою працею.

При розучуванні комплексу треба виконувати кожну вправу по 3-4 рази, а потім, додаючи щотижня по одному, довести до 10-12 повторень.

Для вироблення постави важливим є виховання відчуття правильної постави й формування цієї навички. Виконуючи вправи, станьте спиною до стіни, торкаючись її потилицею, лопатками, сідницями, гомілками й п'ятами.

Потім зробіть крок уперед, намагаючись зберегти положення випрямленого тіла. Утримуйте його протягом 2-3 хв.

Рекомендується використовувати для чергування протягом тижня вправи так званої суглобної гімнастики, запропонованої Н.М. Амосовим. Вона дозволяє попередити вікову поразку суглобів. Автор гімнастики вважає, що до 30 років досить виконувати 20 повторень кожної з 7-10 підібраних вами вправ (нахилів уперед – назад, вліво-вправо, поворотів тулуба, обертань тулуба, поворотів таза, обертань у плечових суглобах, обертань головою вліво-вправо й т.п.). Коли вік уже за 40, треба робити від 50-до 100 рухів. При явних поразках суглобів Н.М.Амосов рекомендує по 200 і навіть по 300 повторень.

Обов'язковими є заняття виробничою гімнастикою. У багатьох організаціях її проводять організовано для всього відділу або групи відділів інструктори-методисти по виробничій гімнастиці або підготовлені громадські працівники.

А як бути тим, у кого за місцем роботи таку організовану виробничу гімнастику не проводять? Потрібно робити її самостійно.

Найбільш ефективними для відновлення сил і підвищення розумової працездатності є комплекси з переважаючою статичною напругою й тривалим розтягуванням м'язових груп, а також вправи з елементами затримки подиху. На початку їхнього освоєння кожну вправу роблять один раз, а освоївши – двічі. Прийнятну позу треба витримувати 2-4 с. У всіх вправах варто звернути увагу на затримку подиху на 2-4 с.: вдих виконується при розслабленому тулубі, видих – при нахилах уперед і поворотах, затримка подиху – наприкінці вдиху або видиху, залежно від вправи. Після кожної затримки подиху роблять 2-3 глибоких вдихи і видихи. Вправи виконуються у повільному темпі.

Висока працездатність залежить не тільки від фізичного стану людини. Тим, хто часто дратується по дрібницях і як наслідок не може довгий час зосередитися на роботі, ми дамо кілька порад. Дотримуючись їх, ви станете більш комунікабельні, легше будете вступати в контакти.

1. Намагайтеся не залишатися наодинці зі своїми неприємностями. Поділіться ними й послухайте ради доброзичливої й розважливої людини.
2. Умійте на час відволікатися від своїх турбот. Не нав'язуйте свої неприємності оточуючим.
3. Не впадайте у гнів. Привчайте себе до паузи, що передує вибуху гніву. Під час неї спробуйте проаналізувати ситуацію й вибрати краще рішення.
4. Іноді потрібно й поступитися. Розумні поступки не тільки корисні для справи, але й викликають повагу навколишніх.
5. Не можна бути досконалістю абсолютно в усьому. Отже, ні до чого увесь час тримати себе в напрузі.
6. Не пред'являйте надмірних вимог до навколишніх. Приймайте людей такими, які вони є, або взагалі не спілкуйтеся з ними.
7. Гарним засобом зняття негативних емоцій є перемикання уваги на інший вид діяльності.

Література:

1. Зотов В.П. Відновлення працездатності в спорті / В.П. Зотов. – К., 1990.- 165с.
2. Канішевський С. М. Науково-методичні основи фізичного самовдосконалення студентів / С. М. Канішевський. – К., 1999. – 236 с.
3. Краснов В. П. Профессионально-прикладная физическая подготовка / В. П. Краснов, Н. Д. Поляков. – К., 1981. – С. 52-53.
4. Плехов В. Н. Атлетизм для вас / В. Н. Плехов. – К., 1990. – 103 с.
5. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. – К., 1991. – С. 78-79.
6. Ільницький В. І. Фізичне виховання у навчальних закладах / В. І. Ільницький, Є. А. Ясінський. – Тернопіль, 2000. – 45 с.
7. Вишневський О. Сучасне українське виховання. Педагогічні нариси / О. Вишневський. — Львів, 1996. – 99 с.
8. Бех І. Д. Виховання особистості : В 2-х т. / І. Д. Бех – К. : Либідь 2003. – Т.1. – 227 с.; Т.2 – 342 с.
9. Антікова В. А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах / В. А. Антікова. – Луцьк : Вежа, 1996. – С. 209-213.
10. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. - Киев : Здоровье, 1982. – 221 с.
11. Губка П. І. Мотивація до оздоровчої діяльності студентів / П. І. Губка. - 2001. - № 12. – С. 15-20.
12. Полиевскій С. А. Фізіолого-гігієнічний аспект професійно-прикладної фізичної підготовки / С. А. Полиевскій. – Харків, 1998. – С. 17-18.
13. Козина Ж. Л. Інформативність й інтегральність методу оцінки суб'єктивних відчуттів напруженості і навантаження / Ж. Л. Козина. - Харків, 2003. - № 6. – С. 137-141.

ДЛЯ ПОДАТОК

ДЛЯ ПОДАТОК

Навчальне видання

Фізичне виховання:

Методичні рекомендації
Укладач: **Медведєва** Лариса Михайлівна

Формат 60X8 1/16 Ум.друк.арк.2
тираж 30 прим. Зам №_

Надруковано у видавничому відділі
Миколаївського національного аграрного університету
54020, м.Миколаїв, вул. Г.Гонгадзе, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №4490 від 20.02.2013 р.

