

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет культури й виховання
Кафедра фізичного виховання

Фізичне виховання:

Методичні рекомендації з теоретичного курсу дисципліни
для самостійної роботи здобувачів ступеня вищої освіти
«бакалавр» I курсу всіх напрямів д.ф.н.

Миколаїв
2017

УДК 796.332

ББК 75.578

Ф 50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету від

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.

@ Миколаївський національний
аграрний університет, 2017

ЗМІСТ

Передмова.....	4
1. Фізична культура і спорту системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.....	6
2. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.....	13
3. Фізична культура і основи здорового способу життя студента.....	19
4. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.....	28
5. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення.....	32
Список рекомендованої літератури.....	42

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 дощоденних 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 I курсу навчальною програмою для вищих навчальних закладів III - IV рівнів акредитації.

1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності

Фізична культура - частина загальної культури суспільства, одна з сфер соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини. Основні показники стану фізичної культури в суспільстві - рівень здоров'я і фізичного розвитку людей, ступінь використання фізичної культури у сфері виховання та освіти, у виробництві, побуті, спортивні досягнення.

Фізичне виховання - це органічна частина загального процесу виховання, соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій людського організму. Основні засоби фізичного виховання - заняття фізичними вправами, загартування організму, гігієна праці та побуту.

На відміну від охорони здоров'я, фізична культура не має чітко визначеної області дії, вона призначена для всебічного розвитку людського тіла і духу. Кажучи спрощено, якщо охорона здоров'я бореться з наслідками негативних процесів, то фізична культура їх попереджає, допомагає їх уникнути.

Фізична культура як соціальне явище функціонує протягом всієї історії людського суспільства. На стан і розвиток фізичної культури в суспільстві впливають виробничі відносини людей, економічне й політичне життя суспільства, досягнення науки, філософії, мистецтва. У той же час фізична культура впливає на багато сторін життя суспільства - медицину, педагогіку, науку, військову справу.

Хоча фізична культура має настільки ж давню історію, як і суспільство, цей термін з'явився лише в кінці XIX століття. Термін "фізична культура", як і більш загальний термін "культура", не однозначний. Спочатку латинське слово "cultura" означало оброблення, виховання, розвиток. У спеціальній літературі "культурою" називають як визначені види діяльності людини або суспільства, так і її засоби і методи, створені в суспільстві, а також результати, що представляють цінність для людини і суспільства. Виходячи з характерного для XIX ст. розуміння культури в цілому як процесу, пов'язаного з обробленням чого-небудь чи вихованням кого-небудь, у США й Англії з'явилося поняття "фізична культура". Однак цей термін широкого поширення не одержав, а в життя міцно починаючи з 1900 року увійшов термін "Physical Education and Sport". І тільки починаючи з 1911 року

з'являються роботи, у яких зустрічається російською мовою термін “фізична культура”.

Єдиного загально визнаного поняття фізичної культури немає і в даний час. У вітчизняній і закордонній літературі в нього вкладається різний зміст, від сукупності матеріальних і духовних цінностей чи досягнень, використовуваних для фізичного вдосконалювання людей, до виду діяльності, від виду матеріальної культури до нематеріальної чи спортивної послуги. Основні поняття фізичної культури найбільш доцільно розглядати в органічному зв'язку з усебічним фізичним розвитком людства. Необхідність їхнього вивчення обумовлена тим, що творче освоєння теоретичного матеріалу в будь-якій галузі наукового знання, у тому числі й у системі фізичного виховання, вимагає ясного представлення сутності конкретних понять, застосовуваних у тій чи іншій сфері людської діяльності.

Фізична культура являє собою складне суспільне явище, що не обмежується вирішенням задач фізичного розвитку, а виконує й інші соціальні функції суспільства в області моралі, виховання, етики. Вона не має соціальних, професіональних, біологічних, географічних меж.

Теорія фізичної культури виходить з основних положень теорії культури і спирається на її поняття. У той же час вона має специфічні терміни і поняття, що відображають її сутність, мету, задачі, зміст, а також засоби, методи і керівні принципи. Головним і найбільш загальним є поняття “фізична культура”. Як вид культури вона в загально-соціальному плані являє собою широку область творчої діяльності по створенню фізичної готовності людей до життя (зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей і рухових навичок). В особистісному плані фізична культура - це міра і спосіб усебічного фізичного розвитку людини.

У тому чи іншому випадку фізична культура є не тільки областю специфічної діяльності, але й якісною характеристикою цієї діяльності (використання засобів і методів), а в більш широкому плані - результативною частиною цієї діяльності (стан фізичної роботи в країні та її матеріально-технічної, теоретико-методичної та організаційної забезпеченості).

Таким чином, фізична культура - це вид діяльності, що являє собою специфічний процес і результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного удосконалювання людини для виконання соціальних обов'язків. У структуру фізичної культури входять такі компоненти, як фізичне виховання, спорт, фізична рекреація, рухова реабілітація. Вони цілком задовольняють усі потреби суспільства й особистості у фізичній підготовці.

Фізичне виховання - це педагогічний процес, спрямований на

формування спеціальних знань, умінь, а також на розвиток різнобічних фізичних здібностей людини. Як і виховання в цілому, воно є загальною і вічною категорією соціального життя особистості і суспільства. Його конкретний зміст і спрямованість визначаються поглядами суспільства у фізично підготовлених людях і втілюються в освітній діяльності. Подібно тому, як у процесі виховання людей здійснюється їхнє виховання, так у процесі фізичного виховання йде фізичне виховання людей - формування потреби в Заняттях фізичними вправами з метою всебічного розвитку особистості, формування позитивного відношення до фізичної культури, вироблення ціннісних орієнтацій, переконань, звичок, соціальних якостей, що пов'язані з фізичним розвитком людей, зміцненням їхнього здоров'я, фізичною підготовкою до виконання соціальних обов'язків. Це область виховної діяльності.

Фізична культура - це особлива і самостійна область культури, що виникла і розвивалася одночасно з загальнолюдською культурою і є її органічною частиною. Вона не може бути віднесена тільки до матеріальної культури, тому що відображення матеріального буття чи суспільства окремої людини не головна її характеристика як соціального явища. По цій же причині вона не може бути віднесена і тільки до духовної культури, хоча в її сфері і відображається суспільна свідомість. Наприклад, фізичні якості і здібності людини (сила, витривалість та ін.) носять не тільки матеріальний, але й соціально обумовлений характер. Те ж можна сказати про функції органів, систем організму і про такий інтегральний показник, як здоров'я. Усе це визначається не тільки біологічними факторами, але і соціальними умовами. Погляди у фізичному розвитку також носять не стільки біологічний, скільки соціальний характер.

Крім того, фізична культура задовольняє соціальні потреби в спілкуванні і розвазі, у деяких формах самовираження особистості через соціально-активну корисну діяльність. В інтересах вдосконалення людини фізична культура використовує фізичні вправи, природні сили, гігієнічні фактори, режим праці, побуту, харчування і відпочинку. Вона повинна всіляко сприяти росту економічного і оборонного потенціалу країни, духовних потреб людей, бути діючим засобом усебічного гармонійного розвитку особистості, формування активної життєвої позиції.

Фізична культура - одна з тих областей соціальної діяльності, у якій формується і реалізується соціальна активність людей. Вона відображає стан суспільства в цілому, служить однією із форм прояву його соціальної, політичної і моральної структури. Усе це свідчить про те, що фізична культура є природною частиною культури суспільства.

Молодь повинна регулярно займатися фізичною культурою, спортом, туризмом. Це ставить перед викладачами фізичного виховання, тренерами важливу задачу - цілеспрямовано виховувати в молодого покоління здорові інтереси, наполегливо боротися зі шкідливими звичками і нахилами, послідовно прищеплювати потребу фізичного і морального вдосконалення, виховувати високі волеволі якості, мужність і витривалість, готовність до прані і оборони.

Фізичний і духовний розвиток студентської молоді органічно доповнює один одного, сприяє підвищенню соціальної активності особистості. Студентський вік має особливо важливе значення як період найбільш активного оволодіння повним комплексом соціальних функцій дорослої людини, включаючи цивільні, суспільно-політичні, професійно-трудова.

Фізична культура - це засіб не тільки фізичного вдосконалювання й оздоровлення, але й виховання соціальної, трудової і творчої активності молоді, щоїстотно впливає на розвиток соціальної структури суспільства. Зокрема, від фізичної підготовленості, стану здоров'я, рівня працездатності майбутніх фахівців народного господарства багато в чому залежить виконання ними соціально-професійної функції.

Соціальна діяльність людини є соціальним обов'язком і природною необхідністю. У першому випадку вона виконується як обов'язок, у другому - перетворюється у внутрішню потребу, оскільки людина не може не займатися нею. Отже, фізична культура і спорт міцно увійдуть у спосіб життя молоді в тому випадку, якщо стануть діяльністю другого типу, що буде сприяти більш активній самореалізації особистості в різних видах цієї діяльності, пов'язаних зі здоров'ям, фізичною підготовленістю і працездатністю людини.

Потенційні можливості в області рухової активності, якими людина наділена від природи і які вона протягом життя використовує недостатньо, фізична культура дозволяє розкрити, розвинути повною мірою. При цьому розширюється уява про можливі резерви і межі розвитку фізичних якостей.

При вивченні показника використання потенційних можливостей організму студентів у навчальній діяльності встановлено, що спортсмени оцінюють їх на 81% (ідеальне використання прийняте за 100%), фізкультурники - на 78,1%, ті, що не мають спортивної кваліфікації - на 74,5%. Ці показники підтвердилися при аналізі результатів ряду екзаменаційних сесій.

Постійно зростаючий обсяг інформації, ускладнення навчальних програм, різні суспільні доручення роблять навчальну працю студентської

молоді усе більш інтенсивною та напруженою. Найчастіше це приводить до зменшення рухової активності, а одночасне збільшення навантаження на психіку негативно впливає на організм, утруднює навчання і фізичну підготовку до майбутньої виробничої діяльності.

Недолік рухів сприяє детренованості організму. Малорухомий спосіб життя є однією з головних причин важких хронічних захворювань внутрішніх органів. При цьому погіршується розумова працездатність, відбуваються негативні зміни в центральній нервовій системі, знижуються функції уваги, мислення, пам'яті, послаблюється емоційна стійкість.

Що таке здоров'я? За енциклопедичним визначенням, це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих та набутих) соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення у підтриманні стану здоров'я або виникненні і розвитку хвороби, що у преамбулі до статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано "Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів". Однак настільки широке соціологічне визначення здоров'я є дещо суперечливим, оскільки соціальна повноцінність людини не завжди збігається з її біологічним станом. Взагалі, поняття здоров'я є дещо умовним та об'єктивно встановлюється за сукупністю антропометричних, клінічних, біохімічних та фізіологічних показників, що визначаються із урахуванням статевих, вікових факторів, а також кліматичних та географічних умов.

Здоров'я необхідно характеризувати не лише якісно, а й кількісно, оскільки існує поняття про ступінь здоров'я, який визначається шириною адаптаційних (приспосувальних) здібностей організму. Хоча здоров'я являє собою стан, протилежний хворобі, воно може бути пов'язане з різними перехідними станами і не мати чітких меж. Стан здоров'я не виключає наявності в організмі хвороботворного начала, яке ще не проявилось, або суб'єктивних коливань у самопочутті людини. У зв'язку з цими властивостями виникло поняття "практично здорова людина", за якого паталогічні зміни, що спостерігаються в організмі, не впливають на працездатність людини та її самопочуття. Разом з тим, відсутність кричущих порушень ще не свідчить про відсутність хворобливого стану, оскільки перенапруження захисно-приспосувальних механізмів, не порушуючи здоров'я, може призвести до розвитку хвороби при впливі на організм надзвичайних подразнювачів. До факторів, що визначають здоров'я людей, відносяться реальні прибутки, тривалість робочого дня, ступінь

інтенсивності та умови трудового навантаження, наявність професійних шкідливих умов, рівень та характер харчування, житлові умови, стан охорони здоров'я в даному регіоні і, що вкрай важливе - спосіб життя, який обирає для себе кожна людина самостійно. Однозначного критерію, за яким можна було б судити про стан здоров'я населення не існує, бо навіть середня тривалість життя - це недостатній критерій, якщо не враховувати цілий комплекс соціально-біологічних чинників.

Сучасне розуміння фізичного здоров'я базується на уявленні про комплекс біосоціальних властивостей особистості, що забезпечують її активне й ефективне функціонування в середовищі. Тому головною, соціально значимою метою процесу формування фізичного здоров'я людини є не тільки досить високі, абсолютні показники функціонування всіх систем його організму, але й високий рівень адаптаційних здібностей цих систем.

Здоровий спосіб життя є не тільки невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини, але й складовою найпроблематичнішою: чи дотримуватися засад здорового способу життя, чи ні - завжди залежить від більш чи менш свідомого вибору людини. Головними "ворогами" здорового способу життя можна назвати культурні забобони, деякі соціальні чинники (недостатня матеріальна забезпеченість тощо), а також так звані "шкідливі звички", які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізичне виховання покликане послабити та нейтралізувати дію цих негативних факторів, дія яких щороку призводить до зростання смертності та погіршення загального стану здоров'я населення України.

У процесі навчання в молоді варто постійно виробляти навички здорового способу життя. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом зберігають молодість, здоров'я, довголіття, яке супроводжується творчим трудовим підйомом. Дотримання гігієнічних норм, створення в студентських колективах гарного психологічного клімату, стимулювання занять масовою фізичною культурою, правильна організація робочого часу - необхідні умови здорового способу життя. Величезне значення має свідоме відношення до занять фізичними вправами.

Те, що погіршення здоров'я молоді - основного і найпродуктивнішого носія генофонду нації - може призвести до демографічної катастрофи, не може бути піддане сумніву. Екологічна ситуація в Україні склалася так, що дослідники з сумом і розпачем свідчать: навряд чи навіть 5% населення може бути визнане об'єктивно здоровим. Отже, під переважну більшість об'єктивно нездорових підпадає і більша частина молоді.

Охорона здоров'я в усьому світі, в тому числі і в Україні, прагне розвивати, охороняти та зміцнювати людське здоров'я. Цьому сприяє

профілактичний характер сучасної медицини, розповсюдженість кваліфікованого безкоштовного лікування, загальнодоступність медицини, широка мережа лікувально-профілактичних закладів (санаторіїв, профілакторіїв тощо). Особливе місце у системі охорони здоров'я належить фізичній культурі та спорту, а отже і фізичному вихованню.

2. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах

В молодій українській державі на основі концепції теорії морального виховання склалися теорія фізичного виховання, система фізичного виховання в країні і система фізичного виховання в навчальних закладах. Ці основні поняття і терміни увійшли в усі державні документи і матеріали, де мова йшла про фізичну культуру. В даний час ці категорії вимагають переосмислення і перегляду.

Відповідно до трактування сучасних підручників фізичне виховання - це навчання рухам, розвиток фізичних якостей людини.

Історія показує, що суспільство відчуває потребу формувати необхідні в житті людини рухові навички (ходьбу, біг, плавання і т.п.), розвивати до оптимальних рівнів його фізичні здібності (силу, витривалість, спритність і т.п.) в інтересах праці, оборони, активного відпочинку й інших видів діяльності. Усі ці пограби суспільства задовольняє такий вид фізичної культури, як фізичне виховання - освітня діяльність зі своїми цілями, задачами, змістом, методами, формами організації і т.п.

Фізичне виховання в Сучасній науці розглядається як системне освоєння людиною раціональних способів керування своїми рухами, придбання таким шляхом необхідного в житті обсягу рухових умінь і навичок.

Фізична освіта в навчальних закладах озброює студентів знаннями про вплив фізичних вправ на організм людини, розвиває фізичні якості (здатності), рухові навички, забезпечує фізичну підготовку молоді до життя, суспільно-політичної діяльності.

П.Ф.Лесгарт відзначав: «...історичний досвід показує, що школа не може існувати без фізичного виховання; фізичні вправи повинні бути неодмінно щоденними, у повному співвідношенні з розумовими заняттями».

Метою фізичної освіти студентської молоді варто вважати формування системи спеціальних знань, що дозволяють оперувати загальними поняттями, закономірностями, принципами, фактами, правилами теорії і практики фізичної культури.

В освітню діяльність викладачі фізичного виховання, тренери повинні включати компоненти, що відносяться до духовної сфери студентів, - це зміст думок і почуттів, ціннісної орієнтації, ступінь розвитку інтересів і потреб, переконань, що в остаточному підсумку визначає їхню соціальну діяльність і сприяє підготовці гармонійно розвинутих висококваліфікованих фахівців народного господарства.

Одна з найважливіших задач фізичної освіти - навчити студентів користуватися придбаними знаннями. Небезпека перетворення знань в «порожній багаж» зароджується в молоді роки. У цьому віці розумова діяльність пов'язана з придбанням усе нових і нових умінь і навичок. І якщо ці уміння і навички не засвоюються на практиці, знання поступово виходять за сферу духовного життя молодих людей, відокремлюючись від їхніх інтересів і захоплень.

Крім виконання специфічної функції фізична освіта сприяє більш ефективному рішенню функцій виховання, а також його видів - розумового, політичного, професійного і т.д.

Таким чином, фізичне виховання як вид виховання є спеціально організований і свідомо керований педагогічний процес, спрямований на усебічний фізичний розвиток студентської молоді, їхню специфічну підготовку до виконання соціальних обов'язків у суспільстві.

1. Фізична освіта у вузі вирішує наступні задачі: Виховання у студентів свідомості, високих моральних, вольових і фізичних якостей, підготовка їх до високопродуктивної праці і захисту Вітчизни.
2. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності.
3. Придбання необхідних знань з основ теорії, методики й організації фізичної культури, підготовка до роботи як суспільних інструкторів і суддів зі спорту.
4. Виховання в студентів переконаності в необхідності виконання тижневого рухового режиму.
5. Підвищення спортивної майстерності студентів-спортсменів.

Загальне керівництво фізичною освітою студентів, а також організація контролю за станом їх здоров'я покладені на ректора вузу, а проведення занять здійснюється адміністративними підрозділами і громадськими організаціями. Відповідальність за постановку і проведення навчального процесу з фізичного виховання студентів відповідно до навчального плану і вузівської програми покладена на кафедру фізичного виховання вузу. Медичне обстеження і спостереження за станом здоров'я студентів проводяться поліклінікою чи медпунктом вузу.

Масова оздоровча, фізкультурна і спортивна робота проводиться спортивним клубом разом з кафедрою фізичного виховання і громадськими організаціями вузу.

Методи (способи) фізичної освіти - це діяльність, пов'язана з педагогічним процесом усебічного фізичного розвитку студентської молоді. До них відносяться духовні цінності фізичної культури, що знайшли

відображення в монографіях, підручниках, наставляннях, програмах, правилах і т.д., а також у свідомості людей. Методи фізичної освіти допомагають відповісти на запитання: як, яким чином здійснюється даний процес?

У системі фізичного виховання прийнято виділяти чотири групи методів Перша група - методи організації і проведення фізичного виховання і його видів - фізичної підготовки, фізичного тренування. Друга група - методи ідеомоторного навчання і фізичного виховання в процесі фізичної освіти (фізичної підготовки, фізичного тренування). Третя група - методи керованого педагогічного впливу на розвиток основних фізичних і спеціальних якостей, підвищення рівня функціонального стану органів і систем організму. Четверта група - методи перевірки й оцінки фізичної підготовленості людини.

Головним результатом функціонування системи фізичного виховання є усебічний фізичний розвиток людини ~ фізична культура особистості (фізична підготовленість, фізична готовність чи фізична досконалість), що забезпечує успішне оволодіння нею і виконання тих чи інших задач, поставлених перед суспільством.

Засоби фізичного виховання поділяються па природні та соціальні (культурні). До природних засобів відноситься земля, вода, сонце, повітря, ліси, гори і т.д. Соціальні засоби характерні тільки для людського суспільства. Вони можуть бути у формі культури і діяльності, загальними і специфічними.

Форма фізичного виховання - це внутрішня організація його змісту, для якого обов'язковою умовою є єдність і взаємодія складових елементів, суворо встановлений порядок педагогічного процесу відповідно до його мети і задач.

Навчальні заняття (обов'язкові, практичні, теоретичні, практикуми-консультації) є основною формою фізичного виховання і плануються в навчальних планах по всіх спеціальностях. Навчальні заняття проводяться викладачами кафедр фізичного виховання в обсязі 4 годин на тиждень протягом усіх років навчання студентів.

Консультативно-методичні заняття доцільно проводити також у періоди екзаменаційних сесій, навчальних практик, військових зборів, в оздоровчо-спортивних таборах. Бажано використовувати екстенсивні (неінтенсивні) варіанти різних методів тренування. Для студентів з недостатнім рівнем фізичної підготовки, що пропустили планові заняття, рекомендуються додаткові заняття.

Індивідуальні заняття студентів проводяться у позанавчальний час за

завданням викладачів кафедри фізичного виховання в самодіяльних секціях (групах) студентського спортивного клубу чи колективу фізкультури. Вони дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, сприяють прискоренню процесу фізичного розвитку, є одним зі шляхів упровадження фізичної культури в побут та відпочинок студентів. Ці заняття проводяться тренером, інструктором зі спорту або викладачем фізичного виховання.

Фізичні вправи в режимі дня (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультпаузи та ін.) спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення рівня розумової і фізичної працездатності, оздоровлення умов навчальної діяльності, побуту і відпочинку молоді.

Масові оздоровчі фізкультурні заходи проводяться у вільний від навчальних занять час, у вихідні і святкові дні, в оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальних практик, табірних зборів. Вони організуються спортивним клубом вузу, іншими організаціями на основі широкої ініціативи і самодіяльності студентської молоді при методичному керівництві кафедри фізичного виховання.

Зміст фізичного виховання - це сукупність таких специфічних компонентів (ідеомоторне навчання і фізичне виховання), єдність і взаємодія яких забезпечує найбільш ефективний процес усебічного фізичного розвитку студентської молоді, підготовку до праці і захисту Вітчизни.

Зміст курсу фізичного виховання викладено в програмі з фізичного виховання студентів. У програмі дотримуються наступність, послідовність занять фізичними вправами і взаємозв'язок з іншими програмами.

Навчальний матеріал програми складається з теоретичного, методичного і практичного розділів.

Теоретичний розділ припускає оволодіння студентами 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.

Практичний розділ програми базується на науково обґрунтованих залікових нормах, вимогах і містить матеріал для всіх навчальних відділень, у зміст яких входять такі розділи: легка атлетика, гімнастика, плавання, лижний спорт (у сніжних районах), туризм, спортивні ігри.

На всіх курсах навчання вивчається матеріал з професійно-прикладної фізичної підготовки стосовно профільюючої спеціальності.

У практичному розділі програми матеріал доцільно розподіляти відповідно до основних частин (видів) фізичної культури - фізичне виховання, спорт, фізична рекреація, рухова реабілітація. Кожен вид включає

елементи інших частин, тому що вони утворені з однієї метасистеми - фізичної культури. Усі вони цілком задовольняють потреби студентів (усіх навчальних відділень) у всіх видах рухової діяльності, спрямованої на удосконалювання, оздоровлення, загартування організму.

Студентський спорт є одним з основних компонентів фізичної культури у вузі. Займаючись фізичними вправами, студенти глибше пізнають закономірності формування фізичної вдосконалості, розвитку рухових якостей, здобувають необхідні знання про структуру і функції організму, його резервних можливостях, особистій і суспільній гігієні.

Підвищуючи спортивну майстерність, важливо виховувати людину ідейно переконану і морально чисту, фізично підготовлену й здорову, здатну творчо підходити до проблем прискорення соціально-економічного розвитку країни.

Необхідність займатися спортом визначається потребами суспільства мати специфічний засіб виховання психофізичних здібностей людини. У системі "фізична культура" спорт є логічним її завершенням, тому що фізичне виховання створює початкову базу для всебічного розвитку фізичних якостей і рухових навичок, формує передумови для їхнього безмежного розвитку, а спорт розкриває ці можливості на граничних рівнях.

Для більшої зацікавленості студентів у регулярних заняттях одним з видів спорту важливо виховувати в них стимули. Ведучими стимулами є такі, як працездатність у навчанні і майбутній професійній діяльності; відпочинок (розваги) під час навчальної діяльності; струнка фігура; поліпшення результатів; товариство (спілкування), напруженість, співпереживання, драматизм під час змагань; іспит і успіх; рішучість і впевненість.

Навчальні групи відділення спортивного вдосконалення можуть створюватися з усіх видів спорту й забезпечувати фізичну підготовленість студентів відповідно до навчальної програми.

Заняття спортом спрямовані переважно на підвищення спортивної майстерності студентів з обраного виду спорту на основі всебічної фізичної підготовки, а також на придбання професійно-прикладних навичок.

Масові спортивні заходи - важлива частина всієї системи фізичної культури. Спортивні змагання - розумний засіб організації вільного часу і культурного дозвілля, пропаганди фізичної культури, залучення до регулярних занять спортом молоді.

Однією із задач педагогів вузу є виховання у студентів потреби у здоровому способі життя. Поняття "спосіб життя" трактується як тип життєдіяльності людей, обумовлений особливостями суспільно-економічної

формації. Поняття здорового способу життя містить у собі раціонально організований спосіб життя, фізіологічно оптимальна праця, морально-гігієнічне виховання, виконання правил і вимог психогігієни, раціонального харчування й особистої гігієни, активний руховий режим і систематичні заняття фізичною культурою, ефективне загартовування, продуману організацію довілля, відмова від шкідливих звичок.

Здоровий спосіб життя - це єдиний стиль життя, здатний забезпечити відновлення, збереження і поліпшення здоров'я населення. Тому формування цього стилю життя в населення - найважливіша соціальна технологія державного значення і масштабу.

3. Фізична культура і основи здорового способу життя студента

Фізична культура спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини. Охорона власного здоров'я - це безпосередній обов'язок кожного, він немає права перекладати його на оточуючих. Бо нерідко буває й таке, що людина неправильним способом життя, шкідливими звичками, гіподинамією, переїданням вже до 20-30 річного віку доводить себе до катастрофічного стану і лише тоді згадує про медицину.

Якою б сучасною не була б медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. Людина - сама творець свого здоров'я, за яке треба боротися. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, загартовуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримуватись правил особистої гігієни, - отже, досягати розумним шляхом справжньої гармонії здоров'я.

Здоров'я - це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає здатність його до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно являється найважливішою передумовою пізнання навколишнього світу, самоствердження і щастя людини. Активне довге життя - це важлива складова людського фактору.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) - це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, який загартовує і, одночасно, захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне та фізичне здоров'я.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) "здоров'я - це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів".

Взагалі, мова йде сіро три види здоров'я, фізичне здоров'я, психічне здоров'я та моральне (соціальне) здоров'я:

Фізичне здоров'я - це природний стан організму, зумовлений нормальним функціонуванням всіх його органів та систем. Якщо добре працюють всі органи і системи, то і весь організм людини (система, яка саморегулюється) правильно функціонує і розвивається.

Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги та пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей.

Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто життя у певному людському

суспільстві. Визначальними ознаками морального здоров'я людини є, передусім, свідоме відношення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдачі та звичок, що суперечать нормальному способу життя. Фізично і психічно здорова людина може бути моральним виродком, якщо вона зневажає норми моралі. Тому соціальне здоров'я вважається вищою мірою людського здоров'я. Морально здоровим людям притаманні загальнолюдські риси, які і роблять їх справжніми громадянами суспільства.

Здорова і духовно розвинута людина щаслива - вона себе відмінно відчуває, отримує задоволення від своєї праці, прагне до самовдосконалення, досягаючи нев'янучої молодості духу та внутрішньої краси.

Цілісність людської особистості проявляється, передусім, у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних сферах нашого життя. Активна і здорова людина надовго зберігає молодість, продовжуючи творчу діяльність. Академік М.М.Амосов пропонував увести новий медичний термін "кількість здоров'я" для означення міри резервів організму.

Скажімо, у людини в спокійному стані через легені проходить 5-9 літрів повітря за хвилину. Деякі високотреновані спортсмени можуть вільно протягом 10- 11 хвилин щохвилини пропускати через свої легені 150 літрів повітря, тобто з перевищенням норми в 30 раз. Це і є резерв організму.

Або підрахуємо резерви серця. Є хвилинні об'єми серця: кількість крові в літрах, що викидається за 1 хвилину. Допустимо, що в стані спокою воно дає 4 літри за хвилину, при найенергійнішій фізичній роботі - 20 літрів. Значить, резерв дорівнює 5 (20:4).

Так само є внутрішні резерви нирок, печінки. Виявляються вони за допомогою різноманітних навантажувальних проб. Здоров'я - це кількість резервів в організмі, це максимальна продуктивність органів при збереженні якісних меж їх функції.

Здоровий спосіб життя студента включає в себе такі основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці та відпочинку, відмова від шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартування, раціональне харчування і т.д.

Плідна праця - важливий елемент здорового способу життя. На здоров'я людини впливають біологічні та соціальні фактори, головним з яких є праця.

Раціональний режим праці і відпочинку - необхідний елемент здорового способу життя. За правильного режиму, якого суворо дотримуються, виробляється чіткий та необхідний ритм функціонування

організму, що створює оптимальні умови для праці та відпочинку, тим самим сприяє зміцненню здоров'я, покращенню працездатності і підвищенню продуктивності праці.

Ще одною складовою здорового способу життя є відмова від шкідливих звичок (паління, алкоголь, наркотики). Ці порушники здоров'я є причиною багатьох хвороб, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно впливають на здоров'я підростаючого покоління і на здоров'я майбутніх дітей.

Дуже багато людей починають своє оздоровлення з відмови від паління, яке вважають одною з найшкідливіших звичок сучасної людини. Недарма з палінням медики пов'язують найсерйозніші хвороби серця, судин, легень. Паління не тільки підриває здоров'я, але й забирає сили в прямому значенні. Спеціалісти встановили, що через 5-9 хвилин після паління тільки однієї сигарети мускульна сила знижується на 15%, спортсмени знають це із свого досвіду і тому, як правило, не палять. Не стимулює паління і розумову діяльність. Навпаки, експеримент довів, що тільки із-за паління знижується точність виконання тесту, сприйняття навчального матеріалу. Курець вдихає не всі шкідливі речовини, які знаходяться в тютюновому димі, - близько половини вдихають ті, що знаходяться поряд. Не випадково, що в сім'ях курців діти хворіють респіраторними хворобами набагато частіше ніж в сім'ях, де ніхто не палить. Паління є причиною виникнення пухлин рогової порожнини, гортані, бронхів і легень. Постійне та тривале паління приводить до передчасного старіння. Порушення постачання кисню тканинам, спазм мілких судин роблять характерною зовнішність курця (жовтуватий відтінок білків очей, шкіри, передчасне зів'янення), а зміна слизових оболонок дихальних шляхів впливають на його голос (втрата дзвінкості, знижений тембр, охриплість).

Дія нікотину особливо небезпечна в певні періоди життя - юність, похилий вік, коли навіть слабке збудження порушує нервову регуляцію. Особливо шкодить нікотин вагітним, тому що приводить до народження слабких, з малою вагою дітей, та жінкам, які годують груддю, тому що підвищує захворюваність та смертність дітей в перші роки життя.

Наступна непроста задача - це подолання пияцтва та алкоголізму. Встановлено, що алкоголізм має руйнівну дію на всі системи та органи людини. В результаті систематичного зловживання алкоголем розвивається симптомокомплекс хворобливої пристрасті до нього:

- втрата почуття міри і контролю над кількістю вживаного алкоголю;
- порушення діяльності центральної та периферичної нервової системи (психози, неврита і т.п.) і функцій внутрішніх органів.

Зміна психіки, яка виникає навіть при епізодичному прийомі алкоголю (збудження, втрата стримувальних впливів, пригніченість і т.п.) обумовлюють частоту самогубств, які скоюються в стані сп'яніння.

Особливо шкідливого впливу алкоголізм завдає печінці: при тривалому систематичному зловживанні алкоголем виникає розвиток алкогольного цирозу печінки. Алкоголізм - одна з основних причин захворювань підшлункової залози (панкреатиту, цукрового діабету). Поряд зі змінами в здоров'ї питущого, зловживання спиртними напоями завжди супроводжується соціальними наслідками, які приносять шкоду як оточуючим хворого на алкоголізм, так і суспільству в цілому. Алкоголізм, як ніяке інше захворювання, обумовлює цілий комплекс негативних соціальних наслідків, які виходять далеко за межі охорони здоров'я і торкаються, так чи інакше, всіх сторін життя сучасного суспільства. До наслідків алкоголізму слід віднести і погіршення показників здоров'я осіб, що зловживають спиртними напоями, і пов'язане з ним погіршення загальних показників здоров'я населення. Алкоголізм і пов'язані з ним хвороби як причина смерті поступаються лише серцево-судинним захворюванням і раку.

Наступною складовою здорового способу життя студента є раціональне харчування. Коли про нього йде мова, слід пам'ятати про два основні закони, порушення яких небезпечно для здоров'я.

Перший закон - рівновага енергії, що отримується і витрачається. Якщо організм отримує енергії більше, ніж витрачає, тобто якщо ми отримуємо їжі більше, ніж це потрібно для нормального розвитку людини, для праці та доброго самопочуття, - ми повніємо. Зараз більше третини нашої країни, включаючи дітей, має зайву вагу. А причина одна - надлишкове харчування, що в підсумку спричиняє такі хвороби як атеросклероз, ішемічна хвороба серця, гіпертонія, цукровий діабет та інші.

Другий закон - відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах. Харчування повинно бути різноманітним та забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, харчових волокнах. Багато з цих речовин незамінні, оскільки не утворюються в організмі, а потрапляють в організм лише з їжею. Відсутність хоча б одного з них, приводить до захворювання і навіть смерті. Вітаміни групи В ми одержуємо головним чином з хлібом з муки грубого помелу, а джерелом вітаміну А та інших жиророзчинних вітамінів є молочна продукція, риб'ячий жир, печінка.

Не кожен з нас знає, що треба вчитися культурі розумного споживання, утримуватися від спокуси взяти ще шматочок смачного продукту, який дає зайві калорії або вносить дисбаланс. Бо будь-яке відхилення від законів

раціонального харчування приводить до відхилення у стані здоров'я. Організм людини витрачає енергію не лише в період фізичної активності (під час роботи, занять спортом та ін), але й в стані відносного спокою (під час сну, відпочинку лежачи), коли енергія використовується для підтримки фізіологічних функцій організму - збереження постійної температури тіла. Встановлено, що в здорової людини середнього віку за нормальної маси тіла витрачається 7 кілокалорій на годину на кожний кілограм маси тіла.

Першим правилом в будь-якій природній системі харчування повинно бути;

- прийом їжі лише при відчутті голоду;
- відмова від прийому їжі при болях, розумовому чи фізичному нездужанні, при лихоманці та підвищеній температурі;
- відмова від прийому їжі безпосередньо перед сном, а також до і після серйозної роботи, фізичної або розумової.

Дуже важливо мати вільний час для засвоєння їжі. Уява, що фізичні вправи після їжі сприяють травленню, є грубою помилкою.

Раціональне харчування забезпечує правильний ріст та формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високій працездатності і продовженню життя.

Особам, які хворіють хронічними захворюваннями, треба дотримуватися дієти.

Важливе значення має для здоров'я людини і стан навколишнього середовища. Втручання людини в регулювання природних процесів не завжди приносить бажані позитивні результати. Порушення хоча б одного з природних компонентів приводить в силу існуючих між ними взаємозв'язків до перебудови структури природно-територіальних компонентів. Забруднення поверхні суші, гідросфери, атмосфери і Світового океану в свою чергу позначається на стані здоров'я людей, ефект "озонової дірки" впливає на утворення злоякісних пухлин, забруднення атмосфери на стан дихальних шляхів, а забруднення вод - на травлення, різко погіршує загальний стан здоров'я людства, знижує тривалість життя. Однак, здоров'я, отримане від природи, тільки на 5% залежить від батьків, а на 50% - від умов, що нас оточують.

Крім цього, необхідно враховувати ще й такий об'єктивний фактор впливу на здоров'я як спадковість. Це притаманна всім організмам властивість повторювати в ряду поколінь однакові ознаки і особливості розвитку, здатність передавати від одного покоління до іншого матеріальні структури клітини, утримуючі програми розвитку з них нових особистостей.

Оптимальний руховий режим - це найважливіша умова здорового

спосіб життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, які ефективно вирішують задачі зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я і рухових навичок, посилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура і спорт виступають як найважливіший засіб виховання.

Корисно ходити по сходах, не користуючись ліфтом. За ствердження американських лікарів кожна сходинка дарує людині 4 секунди життя. 70 сходинок спалюють 28 калорій.

Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість та витривалість. Вдосконалення кожного з цих якостей сприяє і зміцненню здоров'я, хоч далеко не в однаковій мірі. Можна стати дуже швидким, тренуючись в бігові на короткі дистанції. Нарешті дуже непогано стати спритним та гнучким, застосовуючи гімнастичні та акробатичні вправи. Але при цьому не вдасться сформувати достатню стійкість до хвороботворних впливів.

Для ефективного оздоровлення і профілактики хвороб необхідно тренувати і вдосконалювати в першу чергу найціннішу якість - витривалість, яка разом із загартуванням та іншими компонентами здорового способу життя, що забезпечує організму, що розвивається, надійну броню проти багатьох хвороб.

Широко відомі різні способи загартування - від повітряних ванн до обливання холодною водою. Корисність цих процедур не викликає сумнівів. Ще з давніх часів відомо, що ходьба босим - прекрасний засіб для загартування. Зимове плавання - вища форма загартування. Щоб її досягти, людина повинна пройти всі ступені загартування.

Ефективність загартування підвищується при використанні спеціальних температурних впливів і процедур. Основні принципи їх правильного застосування повинні знати всі: систематичність та послідовність; врахування індивідуальних особливостей, стану здоров'я та емоційної реакції на процедуру.

Ще одним дієвим засобом загартування може і повинен бути до і після занять фізичними вправами контрастний душ. Контрастний душ тренує нервово-судинний апарат шкіри і підшкірної клітковини, вдосконалюючи фізичну терморегуляцію, також впливає стимулююче на центральні нервові механізми. Досвід показує високу оздоровчу цінність контрастного душу для загартування як для дітей, так і для дорослих. Він діє як стимулятор нервової системи, знімаючи втому і підвищуючи працездатність.

Загартування - могутній оздоровчий засіб, дозволяє уникнути багатьох хвороб, продовжити життя на багато років. Загартування має

загальнозміцнюючу дію на організм, підвищує тонус нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин.

Спосіб досягнення гармонії людини один - систематичне виконання фізичних вправ. Крім того, експериментально доведено, що регулярні заняття фізкультурою, які раціонально входять в режим праці та відпочинку, сприяють не тільки зміцненню здоров'я, але істотно підвищують ефективність виробничої діяльності. Однак не всі рухові дії, що виконуються в побуті та процесі праці, є фізичними вправами. Ними можуть бути лише рухи, спеціально підібрані для впливу на різні органи і системи, для розвитку фізичних якостей, корекції будови тіла.

Фізичні вправи будуть мати позитивний вплив, якщо на заняттях будуть дотримуватися певних правил. Необхідно слідкувати за станом здоров'я - це потрібно для того, щоб не завдати собі шкоди, займаючись фізичними вправами. Якщо є відхилення з боку серцево-судинної системи, вправи, які потребують значного напруження, можуть привести до погіршення діяльності серця.

При захворюваннях органів дихання рекомендують лише загально-розвиваючу гімнастику. Не можна робити фізичні вправи при вираженому серцебитті, запамороченні, головному болі і т.д.

Не слід займатися фізкультурою відразу після хвороби. Потрібно витримати певний період, щоб функції організму відновились, - тільки тоді фізкультура принесе користь.

При виконанні фізичних вправ організм людини реагує на задане навантаження відповідними реакціями. Активізується діяльність всіх органів і систем, в результаті чого витрачаються енергетичні ресурси, підвищується рухливість нервових процесів, зміцнюються м'язова і кістково-зв'язкова системи. Таким чином, покращується фізична підготовленість і в результаті цього досягається такий стан організму, коли навантаження переносяться легко, а недоступні раніше результати в різних видах фізичних вправ стають нормою. У вас завжди добре самопочуття, бажання займатися, піднесений настрій і хороший сон. При правильних і регулярних заняттях фізичними вправами тренуваність покращується з року в рік, а ви завжди будете в хорошій формі на протязі тривалого часу.

Зміни фізіологічних функцій викликаються ще й іншими факторами навколишнього середовища і залежать від пори року, складу в продуктах харчування вітамінів та мінеральних солей. Сукупність всіх цих факторів має стимулюючий або гнітючий вплив на самопочуття людини і протікання життєво важливих процесів в його організмі. Природно, що людині слід пристосовуватися до явищ природи і ритму їх коливань. Психофізичні

вправи і загартовування організму допомагають людині зменшити залежність від метео умов і перепадів погоди, сприяють її гармонійному злиттю з природою.

Для нормального функціонування мозку потрібні не тільки кисень та живлення, але й інформація від органів почуттів. Особливо стимулює психіку новизна вражень, яка викликає позитивні емоції. Під впливом краси природи людина заспокоюється, а не допомагає йому відволікатися від буденних дрібниць. Врівноважений, він набуває здатності дивитися кругом себе ніби крізь збільшувальне скло. Образи, поспіх, нервозність, такі часті в нашому житті, розчиняються у великому спокої природи та її безкраїх просторах.

Важливий елемент здорового способу життя - особиста гігієна. Він включає в себе раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу та взуття. Особливе значення має і режим дня. При правильному і суворому його дотриманні виробляється чіткий ритм функціонування організму. А це, в свою чергу, створює найкращі умови для роботи та відновлення.

Неоднакові умови життя, праці та побуту, індивідуальні особливості людей не дозволяють рекомендувати один варіант добового режиму для всіх. Але його основних положень повинні дотримуватися всі: виконання різних видів діяльності в суворо визначений час, правильне чергування праці й відпочинку, регулярне харчування. Особливу увагу треба приділяти сну - основному і нічим не замінному виду відпочинку. Постійне недосипання небезпечне тим, що може викликати виснаження нервової системи, ослаблення захисних сил організму, зниження працездатності, погіршення самопочуття.

Вивчення захворюваності привело до висновку, що причиною більшості захворювань є різні порушення режиму. Безладний прийом їжі в різний час неминуче веде до шлунково-кишкових захворювань, відхід до сну в різний час - до безсоння та нервового виснаження, порушення планомірного розподілу праці та відпочинку знижує працездатність.

Режим має не тільки оздоровче, а й виховне значення. Суворе його дотримання виховує такі якості, як дисциплінованість, акуратність, організованість, цілеспрямованість. Режим дозволяє людині раціонально використовувати свій час, кожен хвилину свого часу, що значно розширює можливість різностороннього та змістовного життя. Кожній людині слід виробити режим, виходячи з конкретних умов свого життя.

Важливо дотримуватися такого розпорядку дня: вставати щодня в один і той же час, займатися регулярно ранковою гімнастикою, їсти у встановлені години, чергувати розумову працю з фізичними вправами, дотримуватися

правил особистої гігієни, слідкувати за чистотою тіла, одягу, взуття, працювати і спати в добре провітрюваному приміщенні, лягати спати в один і той же час.

4. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини

Згідно з функцією впливу фізичного виховання на людину, розрізняють дві її нерозривно пов'язані сторони: фізичну освіту і фізичне вдосконалення організму, які здійснюються за допомогою розвитку фізичних якостей.

Фізична освіта - це вміння керувати рухами свого тіла і окремими його частинами (голови, тулуба, рук ніг тощо) як у просторі, так і в часі, виділення окремих рухів з-поміж багатьох, порівняння їх між собою, керування ними та раціональне їх поєднання з метою найефективнішого використання в умовах життєдіяльності людини. Іншими словами, в основі фізичної освіти лежить засвоєння як теоретичних рухових умінь і навичок у різних умовах життєдіяльності.

Фізичне вдосконалення характеризується станом здоров'я та всебічним розвитком людини, до якого відносяться стан розвитку фізичних якостей та формування рухових вмінь і навичок, загальний рівень працездатності, морфофункціональні зміни організму і його окремих систем і органів, засвоєння спеціальної системи знань тощо. Так, наприклад, під впливом систематичних занять фізичними вправами розвивається швидкість, швидко-силові якості, сила, витривалість, гнучкість, спритність тощо; удосконалюється за формою, будовою і функцією тіло людини та його окремі органи і системи (збільшується маса м'язової і кісткової тканин, зростає маса легень, їх дихальний об'єм та життєва ємність, збільшується м'язова маса та об'єм серця, викид крові з нього тощо). Діапазон можливостей при цьому великий. Однак, слід зазначити, що розвивати і вдосконалювати фізичні якості людина може лише ті, якими вона наділена за спадковістю. А тому вдосконалювати розвиток рухових якостей, будову тіла можна до певних показників.

У практиці фізичне виховання дуже часто носить професійно-прикладний характер, тобто спрямоване на певну трудову діяльність. В таких випадках користуються терміном "фізична підготовка".

Фізичні вправи, являючись біологічним стимулятором доброякісних реакцій, в першу чергу здійснюють загальну неспецифічну дію на організм.

Функціональна діяльність організму людей, котрі займаються фізкультурою, забезпечуються умовнорефлекторними механізмами, завдяки котрим з'являється можливість регулювати дію різних факторів зовнішнього і внутрішнього середовища. Умовний сигнал включає цілу систему головних зв'язків, яка забезпечує найбільш цілісну форму взаємодії організму з

безумовними агентами. За допомогою умовного рефлексу удосконалюються засоби збереження постійності внутрішнього середовища і шляхи її регулювання, що дуже важливо при навчанні фізичним вправам, розвитку і вдосконаленні пристосувальних реакцій.

Умовно-рефлекторні механізми - результат діяльності головного мозку, а реалізація цих механізмів обумовлена рівнем активності центральної нервової системи, яка значно підвищується в умовах активного рухового режиму, особливо в осіб похилого віку. Через це важливим фактором, що визначає можливості виробітки і реалізації умовних рефлексів, являється стан активності фізіологічних систем і всього організму в цілому.

Систематично виконувані фізичні вправи стимулюють умовно-рефлекторну діяльність, удосконалюють існуючі і сприяють утворенню нових умовно-рефлекторних зв'язків між корою великого мозку, підкорковими утвореннями, ретикулярною формацією, внутрішніми органами і працюючими м'язами.

Фізичні вправи покращують динаміку основних нервових процесів - збудження і гальмування, збільшують їх рухомість, врівноваженість і силу, що здійснює вплив на діяльність основних систем організму, в тому числі і серцево-судинної.

При правильній методиці проведення фізичних вправ роздражнення рецепторів тканин, беручи участь в русі, викликає рефлекторно-трофічну перебудову тканинних процесів. По принципу внутрішнього гальмування здійснюється дія на центральну нервову систему - придушення і видалення застійних вогників збудження. Систематичні заняття фізичними вправами створюють центральній нервовій системі потужну доміную.

В результаті постійного продумування і повторення вправ виникає модель майбутньої дії, значно полегшує виконання наступних рухових дій.

При позитивних емоціях, які виникають під час занять фізкультурою, відбувається різке збудження симпатичної частини автономної нервової системи, покращується діяльність органів чуття, підвищується тонус і працездатність центральної нервової системи. В зв'язку з цим покращується перетворення інформації і розвиток пристосувальних реакцій організму. Підвищується розщеплення запасів глікогену в печінці і м'язах, викликаючи утворення глюкози - енергетичного матеріалу, необхідного працюючим м'язам. Розщеплення глюкози в скелетних м'язах супроводжується різким посиленням окислювальних процесів. Цьому сприяє розширення простору бронхів та посилення легеневої вентиляції, що викликається адреналіном. При емоційному напруженні різко посилюється діяльність серця і підвищується артеріальний тиск, відбувається перерозподіл крові. Артеріоли

органів звужуються, судини працюючих м'язів розширюються, що покращує збагачення їх киснем і енергетичними матеріалами. З цього випливає, що при позитивному емоційному збудженні стимулюється робота всіх систем, що забезпечують зовнішні реакції організму, створюються умови для інтенсивної і напруженої м'язової діяльності.

Правильно організовані заняття фізкультурою зазвичай супроводжуються позитивними емоціями, які утворюють позитивний фон для діяльності серцево-судинної системи, дихання та інших систем. Фізичні вправи, регулярні заняття фізкультурою і спортом здійснюють позитивний ефект, який проявляється, перш за все, в економізації і стимуляції функцій організму.

Економізуючий ефект проявляється в зменшенні показників діяльності організму в стані спокою. Так, якщо частота серцевих скорочень у нетренованих більше 80 уд/хв^{-1} , у тренуваних - менше 60 уд/хв^{-1} , частота дихання у нетренованих 16, у тренуваних - менше 12 цикл/хв^{-1} .

Стимулюючий вплив рухової активності проявляється в підвищенні функціональних резервів, працездатності, сили, витривалості. Покращується самопочуття, з'являється відчуття бадьорості, нормалізується сон, апетит.

Під впливом тренування підвищується адаптація організму до негативних факторів зовнішнього середовища (холоду, радіації). Наукові дослідження показали, що тренувани краще переносять радіацію, ніж нетренувани. В той же час в умовах підвищеної радіації пристосування і оздоровчий ефект залежить від направленості засобів фізичної культури та їх ефективності.

При адаптації до фізичних навантажень покращується скорочувальна здатність міокарда, знижується потреба в кисні, підвищується вміст глюкози, білку і активність ферментів, необхідних для ефективною і тривалою роботи серця. Це призводить до економізації роботи серця і підвищенню енергетичних ресурсів. Основні фізіологічні показники в стані спокою у тренуваних, знаходяться на більш "економічному" рівні, а максимальні можливості при м'язовій роботі більш високі, ніж у нетренованих.

При систематичних заняттях фізичними вправами значно змінюється морфофункціональна характеристика дихальної системи: розвиваються дихальні м'язи, збільшується загальна ємність легень, покращується ефективність функції дихання. Позитивні зміни спостерігаються в опорно-руховому апараті: вдосконалюється кровопостачання і нервова регуляція м'язів, підвищується активність ферментів, які прискорюють аеробні та анаеробні реакції в м'язах, покращується функціональна здатність суглобів.

Досвід свідчить, що люди, які займаються фізичними вправами рідше

хворіють простудними захворюваннями, у них менше днів непрацездатності, і, що особливо важливо, заняття фізичними вправами збільшують фізичну працездатність, знижують появу втоми, підвищують можливість реакції, гнучкість, витривалість, тим самим сприяють підготовці до високовиробничої праці. Фізкультура являється розрядною, коли вона сприяє нормалізації зрушень, виникаючих при негативних емоціях. Робота м'язів призводить до розширення судин і деякому зниженню артеріального тиску, що зменшує навантаження на серце і нормалізує його діяльність. Систематично використовувані фізичні вправи покращують нервову регуляцію, дихальну систему, вони сприяють підвищенню окисно-відновлювальних процесів за рахунок більш повноцінної утилізації кисню. Це забезпечується збільшенням глибини дихання, виробіткою більш повноцінного його ритму, використання допоміжних дихальних механізмів (екскурсії грудної клітки і діафрагми, еластичність легень, тонус міжреберних м'язів), насичення артеріальної крові киснем.

Фізична культура і спорт є не лише ефективним засобом фізичного розвитку людини, зміцнення й охорони його здоров'я, сферою спілкування й прояву соціальної активності людей, розумною формою організації й проведення їхнього дозвілля, але безперечно впливає і на інші сторони людського життя: дозвілля і положення в суспільстві, трудову діяльність, на 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 піддані "зворотному" зв'язку з боку інших соціальних інститутів і явищ громадського життя. Фізкультура і спорт надають кожному члену суспільства найширші можливості для розвитку, ствердження і вираження свого "я", для співпереживання й причетності 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 і спорт розглядаються як один з найважливіших засобів виховання людини, що гармонійно сполучає в собі духовне багатство, моральну чистоту й фізичну досконалість. 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, бо в процесі занять спортом загартовується воля людини, її характер, удосконалюється вміння керувати собою, швидко й правильно орієнтуватися в різноманітних складних ситуаціях, вчасно приймати рішення, розумно ризикувати або втриматися від ризику.

5. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення

Лікарський контроль - це комплексне медичне обстеження фізичного розвитку і функціональної підготовленості тих, хто займається фізкультурою і спортом, Він направлений на вивчення стану здоров'я і впливу на організм фізичних навантажень. Основна форма лікарського контролю - лікарське обстеження.

Періодичність лікарського контролю або огляду залежить від кваліфікації, а також від видів спорту. Студенти проходять медичний огляд на початку навчального року, спортсмени - двічі на рік. Медичне обстеження ділиться на первинне, повторне і додаткове.

Первинне обстеження проводиться, щоб вирішити питання про допуск до регулярних занять фізичними вправами і спортом. Повторне медичне обстеження проводиться, щоб вдосконалитись, наскільки відповідає об'єм та інтенсивність навантаження стану здоров'я, а також для того, щоб скоректувати навчально-тренувальний процес. Додаткове медичне обстеження проводиться для того, щоб вирішити питання про можливість приступити до тренувань після перенесених захворювань або травм.

Основне призначення медичного огляду (лікарського контролю) заключається в тому, щоб визначити стан здоров'я студентів та закріпити їх за групами: основною, підготовчою, спеціальною. Крім нього, частина студентів направляється на лікувальну фізкультуру (ЛФК), а деякі студенти зовсім звільняються від практичних занять на певний час, Розподіл по групам проводиться після комплексного огляду спеціалістами (хірургом, невропатологом, стоматологом, окулістом, гінекологом, урологом, дерматологом і т.д.). Потім терапевт визначає медичну групу для занять фізичною культурою.

Зазвичай таке обстеження проводиться візуальними методами та шляхом опитування, а також за допомогою анкетування. Якщо спеціалістам важко визначити стан здоров'я студента, його направляють на більш детальне обстеження до спеціалістів.

Поглибленою формою лікарського спостереження являється диспансеризація - система заходів по зміцненню здоров'я та тривалому збереженню високої спортивної працездатності, націлена на те, щоб попередити та виявити перші ознаки порушення здоров'я та функціонального стану.

Поглиблені диспансерні дослідження проводяться 1-2 рази на рік і включають обстеження фізичного розвитку за такими показниками, як зріст, маса, товщина жирового прошарку, колір шкіри, постава, форма спини, ніг,

окружність грудної клітки.

Зріст (довжина тіла). Найбільша довжина тіла спостерігається вранці. Увечері, а також після інтенсивних занять фізичними вправами зріст може зменшитися на 2 см і більше. Після вправ з обтяженням і штангою довжина тіла може зменшитися на 3 см і більше із-за ущільнення міжхребетних дисків.

Маса тіла - об'єктивний показник для контролю за станом здоров'я. Він змінюється в процесі занять фізичними вправами, особливо на початкових етапах, потім стабілізується.

При визначенні маси досліджуваний повинен стояти непорушно на середині площі ваг. Контроль за масою тіла доцільно проводити вранці, натщесерце. Показник маси фіксується з точністю до 50 г. Округність грудної клітки вимірюється в трьох фазах: під час звичайного спокійного дихання (пауза), максимального вдиху і максимального видиху.

Досліджуваний розводить руки в сторони. Сантиметрову стрічку накладають так, щоб вона ззаду проходила під нижніми кутами лопаток, спереду у чоловіків по нижньому сегменту сосків, у жінок - над молочною залозою, в місці переходу шкіри з грудної клітки на залозу. Після накладення стрічки досліджуваний опускає руки. При вимірюванні максимального вдиху не слід напружувати м'язи і піднімати плечі, а при максимальному видиху - сутулитись.

Різниця між величинами округностей при видиху та вдиху характеризує екскурсію грудної клітки. Вона залежить від морфоструктурного розвитку грудної клітки, її рухливості, типу дихання. Середня величина екскурсії звичайно коливається в межах 5-7 см.

Кистьова динамометрія - це метод визначення згинальної сили кисті. Динамометр беруть в руку циферблатом всередину. Руку витягують в сторону на рівні плеча і максимально стискають динамометр. Проводяться по два виміри на кожній руці, фіксується кращий результат. Середні показники сили правої кисті (якщо людина правша) у чоловіків - 35-50 кг, у жінок - 25-33 кг; середні показники сили лівої кисті звичайно на 5-10 кг менше.

Будь-який показник сили завжди тісно пов'язаний з об'ємом м'язової маси, тобто з масою тіла. Тому оцінюючи результати динамометрії важливо враховувати як основну абсолютну силу, так і відносну, тобто співвіднесену з масою тіла. Вона виражається в процентах. Для цього показник сили правої руки множиться на 100 і ділиться на показник маси тіла. Середні показники відносної сили у чоловіків - 60-70% маси тіла, у жінок - 45-50%. Станова динамометрія як метод визначення сили розгиначів тулуба. Досліджуваний

стає на площадку зі спеціальною тягою гак, щоб $2/3$ кожної підошви знаходились на металевій основі. Ноги разом, випрямлені, тулуб нахилено вперед. Ланцюг закріплюється за гак так, щоб руки знаходились на рівні колін. Досліджуваний, не згинаючи ніг і рук, повинен повільно розігнутися, витягнувши тягу. Станова сила дорослих чоловіків в середньому дорівнює 130-150 кг, жінок - 80-90 кг.

Показник відносної сили визначається так, як і при кистьовій динамометрії, і в середньому складає 180-240%. Величина відносної станової сили менше 170% вважається низькою, 170-200% - нижче середньої, 200-230% - середньою, 230-250% - вище середньої, вище 260% - високою.

Частота серцевих скорочень (ЧСС, або пульс) - важливий інтегральний показник функціонального стану організму. Пульс рекомендується підраховувати регулярно, в один і той же час доби в стані спокою, краще за все вранці, після прокидання, в положенні лежачи або увечері перед сном в положенні сидячи. Спостерігати за пульсом слід також перед тренуванням (за 3-5 хв.) і зразу після нього. Різке частішання пульсу порівняно з попередніми показниками може бути наслідком перевтоми або захворювання і потребує консультації з викладачем фізичного виховання або лікарем. Рекомендується також слідкувати за станом ритму та ступенем наповнення пульсу.

Пульпаторна пульсометрія доступна кожному, бо будь-яка людина може підрахувати в себе кількість серцевих скорочень за хвилину. На навчальних заняттях фізичною культурою при середній інтенсивності навантаження величина пульсу досягає 130-150 ударів за хвилину; при інтенсивності вище середньої - 150-200

ударів за хвилину, а під час граничних навантажень у висококваліфікованих Спортсменів - 200 ударів за хвилину і більше. Маючи цю інформацію, можна на кожному занятті визначати і регулювати інтенсивність навантаження. По тривалості відновлення вихідної величини пульсу після великого фізичного навантаження можна зробити висновок про успішність відновлювальних процесів в організмі. Якщо ж протягом 20-30 хвилин вихідна величина пульсу не відновлюється, значить організм перевтомився із-за недостатньої підготовленості до даного фізичного навантаження, його об'єму або інтенсивності. Організм людини добре переносить навантаження і нормально відновлюється, якщо коливання пульсу не перевищують 2-А удар/хв. відносно вихідного рівня. У випадку перевищення слід негайно внести корекцію в навчально-тренувальну програму, знизити її об'єм та інтенсивність.

Достатньо інформативною являється динаміка ЧСС при виконанні так

званої ортостатичної проби, провести яку зможе будь-яка людина. Для цього потрібно виявити різницю частоти серцевих скорочень в положенні лежачи і через 1 хвилину після спокійного вставання. Якщо різниця більше 20 удар/хв, значить організм не справляється із запропонованим навантаженням, тобто є залишкова втома.

Антропометричні показники дихання. Частота дихання (ЧД) вимірюється таким чином: досліджуваний гледе долоню так, щоб вона захопила нижню частину грудної клітки і верхню частину живота, дихання повинне бути рівномірним. Середній показник ЧД - 14-18 дихальних рухів за хвилину, у спортсменів - 10-16.

Спірометрія дозволяє визначити життєву ємність легень. ЖЕЛ - важливий показник, який відображає функціональні можливості системи дихання. Вимірюється за допомогою спірометра. Досліджуваний бере мундштук спірометра з резиновою трубкою в руки. Потім, зробивши попередньо 1-2 вдихи, швидко набирає максимальну кількість повітря і плавно видуває його в мундштук до краю. Необхідно слідкувати, щоб повітря не виходило через ніс. Проводять заміри 3 рази підряд і фіксують кращий результат. Середні показники ЖЕЛ у чоловіків 3500-4200 см¹, у жінок - 2500-3000 см¹.

Колір шкіри. Розрізняють нормальний, загорілий або блідий. Бліда шкіра, синюшна на руках та обличчі - ознака недокрив'я і серцево-судинної недостатності. У спортсменів шкіра звичайно нормальна або загоріла, досить еластична завдяки процесам обміну речовин, що активно в ній протікають.

Постава - звична та невимушена поза людини в положенні стоячи. Порушення постави спостерігається при слабкому фізичному розвитку (особливо у період росту і розвитку організму), при захворюваннях і травмах кістково-м'язової системи, при перевтомі. При правильній поставі у добре розвинутої людини голова і тулуб знаходяться на одній вертикалі, грудна клітка підійнята, нижні кінцівки випрямлені в тазостегнових і колінних суглобах. При неправильній поставі голова злегка нахилена вперед, спина сутула, груди пласкі або владі, живіт випнутий. Одностороннє, однонаправлене тренування, особливо в дитячому віці, коли ще продовжується формування і ріст організму, негативно позначиться на поставі.

Для нормальної спини характерні природні вигини хребта. Різко виражений вигин - викривлення хребта назад називається кіфоз, вперед - лордоз, вбік - сколіоз.

Грудна клітка буває різної форми: конічна (у тих, хто займається спортом), циліндрична (у спортсменів з великим стажем) та сплюснена, яка

частіше зустрічається у дітей та підлітків,

Форма ніг буває: нормальна, О-подібна, Х-нодібна.

Крім лікарського контролю існує також контроль педагогічний, під яким ми розуміємо планомірний процес отримання інформації про фізичний стан тих, хто займається фізичною культурою і спортом. Він проводиться для того, щоб перевірити, наскільки відповідає педагогічний вплив підвищенню ефективності навчально-тренувальних занять.

Задачі педагогічного контролю:

- оціните ефективність засобів та методів тренування, які застосовуються;
виконати план тренувань;
встановити контрольні нормативи, які оцінюють фізичну, технічну, тактичну, теоретичну підготовленість спортсменів;
виявити динаміку розвитку спортивних результатів і спрогнозувати досягнення окремих спортсменів;
- відібрати талановитих спортсменів.

Зміст педагогічного контролю:

- контроль за відвідуванням занять;
- контроль за тренувальним навантаженням;
- контроль за станом спортсменів;
- контроль за технікою вправ;
- облік спортивних результатів; контроль за поведінкою під час змагань.

Види педагогічного контролю;

1. Поетапний - оцінювати стан спортивно-технічної та тактичної підготовки спортсменів на конкретному етапі.
2. Поточний - визначати повсякчасні зміни в підготовці спортсменів.
3. Оперативний - експрес-оцінка того стану, в якому знаходиться спортсмен в даний момент.

Головне в педагогічному контролі - оцінювати психофізичний стан тих, хто займається фізкультурою. Спеціалісти розрізняють три типи станів:

1. Перманентні, які зберігаються протягом тривалого періоду часу (стан спортивної форми організму, рівень його тренуваності)
2. Поточні, зі змінами в процесі одного або декількох занять (стан підвищеної або пониженої працездатності).
3. Оперативні, які змінюються під впливом конкретних фізичних вправ (вдома після одноразового пробігу дистанції або підвищення

працездатності після розминки і т.п.)

До методів педагогічного контролю відносяться: анкетування тих, хто займається фізкультурою і спортом, та тренерів-викладачів; аналіз робочої документації навчально-тренувального процесу; педагогічні спостереження під час занять; реєстрація функціональних та інших показників, що характеризують діяльність тих, хто займається фізичними вправами, безпосередньо на заняттях; тестування різних сторін підготовленості; обґрунтоване прогнозування спортивної працездатності.

Лікарсько-педагогічний контроль - це дослідження, які проводяться спільно лікарем і тренером для того, щоб визначити, як впливають на організм спортсмена тренувальні навантаження, з метою попередити перевтомлення і розвиток патологічних змін, які приводять до захворювання.

За допомогою лікарсько-педагогічного контролю можна виявити терміновий, відставлений і кумулятивний тренувальні ефекти. Терміновий тренувальний ефект дозволяє побачити зміни, які виникають в організмі під час виконання вправ і в найближчий період відпочинку. Відставлений тренувальний ефект дає можливість виявити зміни в організмі в пізніх фазах відновлення - на другий і наступні дні після навантаження. Кумулятивний тренувальний ефект показує ті зміни в організмі, які виникають протягом тривалого періоду тренування.

Лікарсько-педагогічний контроль проводиться у формі поточних обстежень у визначений час, за визначеними завчасно показниками та тестами. Оперативні обстеження передбачають оцінку термінового тренувального ефекту безпосередньо під час виконання вправи.

Самоконтроль спортсмена - це регулярне використання ряду простих прийомів для самостійного спостереження за зміною стану свого здоров'я і фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами.

Завдяки самоспостереженням фізкультурник або спортсмен має можливість самостійно оцінювати результати занять фізичною культурою і спортом. Крім того, самоконтроль має велике виховне та педагогічне значення, привчаючи тих, хто займається фізкультурою і спортом, до активного спостереження і оцінки свого стану, аналізу методики занять і тренувань.

Самоконтроль є важливим доповненням до лікарського контролю, але ні в якому разі його не замінює. Дані самоконтролю можуть надати велику допомогу викладачу або тренеру врегулювання фізичних навантажень, а лікарю - в правильній оцінці виявлених змін в стані здоров'я спортсмена (фізкультурника) і його фізичному розвитку.

Викладач (тренер) і лікар повинні пояснити фізкультурникам і

спортсменам значення регулярного самоконтролю для зміцнення здоров'я, правильної побудови навчально-тренувального процесу і підвищення спортивних досягнень, навчитикористуватися певними методами спостережень, пояснюючи, як повинні змінюватися ті чи інші показники самопостережень при правильній побудові занять (тренувань) і у випадках порушення загального режиму та режиму тренування.

Викладач (тренер) спільно з лікарем повинні домагатися, щоб спортсмени (фізкультурники) правильно розуміли зміни різних функцій організму під впливом фізичних навантажень. Необхідно застерегти тих, хто 'займається, від поспішних висновків при появі відхилень в показниках самопостережень, так як за ними може йти і неправильна побудова занять (тренувань), а також можливе самонавіяння якогось захворювання, якого фактично немає. Важливо пояснити, що при відхиленнях в показниках, виявлених при самоконтролі, передусім, ніж приймати певні заходи, необхідно порадитись з лікарем, викладачем чи тренером.

Істотним являється ведення "Щоденника самоконтролю", який являє собою частину "Щоденника тренувань (занять)", який повинен вести кожен спортсмен (фізкультурник). Лікар і викладач (тренер), передивляючись цей щоденник, можуть побачити залежність змін в стані спортсмена від змісту і характеру занять.

Показники самоконтролю прийнято ділити на суб'єктивні та об'єктивні.

В групу суб'єктивних показників входять самопочуття, оцінка працездатності, відношення до занять (тренувань), сон, апетит і т.д. Розглянемо ці показники детальніше.

Самопочуття складається з суми різних ознак; наявності (або відсутності) яких-небудь незвичайних відчуттів; болю з тою чи іншою локалізацією; бадьорості або, навпаки, втоми (млявості) і т.п. Самопочуття може бути гарним, задовільним або поганим. При появі будь-яких незвичайних відчуттів відзначають їх характер вказують, після чого вони виникли (наприклад, поява м'язового болю після занять). Біль у м'язах звичайно виникає на початку занять (тренувань) або після перерви в них, а також при дуже швидкому збільшенні навантаження (тобто перевантаження). При бігу в спортсмена можуть виникнути біль в правому (в області печінки) або в лівому (в області селезінки) підребер'ї. Біль в правому підребер'ї може виникнути при захворюваннях печінки і жовчного міхура, порушення в області серця.

Іноді ті, хто займається фізкультурою і спортом, скаржаться на біль в області серця. У випадку появи болю в серці під час заняття (тренування)

спортсмен повинен негайно звернутися до лікаря. При втомі або перевтомі можуть виникнути головний біль, запаморочення, появу яких потрібно обов'язково відзначити в щоденнику самоконтролю.

В деяких випадках у тих, хто займається, може виникнути відчуття серцебиття. Тому дуже важливо зафіксувати, коди і в зв'язку з чим з'явилося це відчуття, відзначити тривалість серцебиття, наявність чи відсутність зв'язку із заняттями фізичними вправами, їх навантаженням і змістом.

Іноді в спортсмена (фізкультурника) може з'явитися задишка, тобто утруднене дихання з порушенням ритму дихальних рухів та відчуттям нестачі повітря. Фіксувати увагу на цій ознаці і реєструвати її появу потрібно лише в тому випадкові, якщо задишка настає після фізичних вправ з невеликим навантаженням, які раніше її не викликали.

Втома - це відчуття стомлення, яке виявляється в небажанні або неможливості виконувати звичайне трудове навантаження, а також фізичні вправи, призначені за планом. При самоконтролі відзначається, чи залежить втома від проведених занять чи від чогось іншого, як швидко вона проявляється, її тривалість, під впливом чого проходить. Спортсмен (фізкультурник) повинен відзначати ступінь стомлення після занять ("не втомився", "трохи втомився", "перевтомився"), а наступного дня після занять - "втоми немає", "почуваю себе добре", "залишилось почуття втоми", "почуваю себе втомленим".

Важливо також відзначати настрій: нормальний, стійкий, подавлений, пригнічений, бажання побути на самоті, надмірне збудження.

Працездатність залежить від загального стану організму, настрою, стомленості від попередньої роботи (професіональної або тренувальної). Вона оцінюється як звичайна, підвищена та понижена.

Відсутність бажання тренуватися і змагатися може бути ознакою перетренованості.

Нормальний сон, відновлюючи працездатність центральної нервової системи, забезпечує бадьорість, свіжість. У випадку перевтоми нерідко з'являється безсоння або підвищена сонливість, неспокійний, переривистий сон. Після такого сну виникає почуття розбитості. Спортсмен (фізкультурник) повинен реєструвати кількість годин сну (пам'ятаючи, що сон повинен бути не менше 7-8 годин, при великих фізичних навантаженнях - 9-10 годин) і його якість, а при порушеннях сну - їх прояви (погане засинання, часте або раннє прокидання, сновидіння, безсоння і т.п.).

Апетит відзначається як нормальний, знижений або підвищений. При зниженні апетиту відзначають, чи пов'язано це із захворюванням шлунково-кишкового тракту, так як в інших випадках погіршення апетиту може

вказувати на втому або перевтому, загальне захворювання.

При аналізі суб'єктивних ознак потрібні достатня обережність та вміння критично підійти до їх оцінки. Відомо, що самопочуття не завжди правильно відображає дійсний фізичний стан організму, хоча, звісно, являється важливим його показником. При емоційному збудженні самопочуття може бути цілком добрим, навіть в тих випадках, коли наявні певні негативні об'єктивні зміни в організмі. З іншого боку, самопочуття може бути поганим в зв'язку із пригніченим настроєм, незважаючи на добрий стан здоров'я.

Оцінка перелічених ознак самоконтролю повинна проводитися із врахуванням того, що поява кожної з них може мати своєю причиною те чи інше відхилення в стані здоров'я, нове або безпосередньо пов'язане з фізичними вправами. Наприклад, погане самопочуття, втома, головний біль, пригнічений настрій - всі ці ознаки можуть бути обумовлені захворюванням нервової системи та ін. Разом з тим ці ж симптоми можуть бути першим проявом перенапруги внаслідок надмірних навантажень.

Правильному трактуванню відхилень, що з'являються у стані організму, сприяє аналіз та облік змісту навантаження та режиму занять фізичними вправами, а також аналіз динаміки спортивно-технічних результатів. В деяких випадках заключна оцінка ознак самоконтролю може бути дана лише лікарем на основі співставлення їх з даними лікарського контролю. Однак, чим би не викликалась та чи інша негативна ознака, реєстрація її в щоденнику самоконтролю має велике значення для своєчасного усунення моментів, що її викликають із об'єктивних ознак при самоконтролі реєструються частота пульсу, вага, потовиділення, дані спірометрії, динамометрія та ін.

Підрахунок пульсу потрібно проводити вранці в ліжку, а потім стоячи (ортостатична проба). В процесі зростання тренуваності організму виникає закономірне поступове зрідження частоти пульсу, а також зменшення величини реакції пульсу на ортостатичну пробу. Ця загальна тенденція може в окремі дні порушуватись, що пов'язано з навантаженням попереднього дня. Якщо є різкі та тривалі порушення, спортсмен (фізкультурник) повинен порадитись з лікарем.

Необхідно також, щоб спортсмени (фізкультурники) підраховували пульс після звичайних фізичних навантажень та у відновлювальному періоді після них, щоб знати, які зрушення пульсу характерні і як довго він відновлюється. Те ж саме потрібно робити і після занять. Ці дані також треба фіксувати в щоденнику самоконтролю.

Визначення ваги достатньо проводити 1-2 рази на тиждень.

Виключення складають ті випадки, коли необхідно суворо регулювати вагу у відповідності з ваговою категорією в період змагань (у боксерів, борців, штангістів). Перевірку ваги краще за все проводити вранці, натщесерце (після випорожнення сечового міхура і кишечника). Якщо практично це не завжди можливо, то слід зважуватися завжди в один і той же час, на одних і тих же вагах без одягу. При оцінці змін ваги потрібно враховувати всі раніш згадані фактори, а також особливості харчування. Надмірне харчування в період досягнутої спортивної форми може викликати незвичайне для даного стану збільшення ваги. Надмірне падіння ваги, безпосередньо не зв'язане з помилками в методиці і навантаженні занять (тренувань), може бути обумовлене неправильним режимом і недостатнім харчуванням.

Список використаної літератури:

1. Агеевец В. У. Организация физической культуры / В. У. Агеевец, Т. М. Каневец. — М. : Физкультура и спорт, 1986. — 192 с.
2. Видрін В. М. Фізична культура студентів вузів / В. М. Видрін, Б. К. Зиков, А. В. Лотоненко. – Воронеж : Изд-во ВДУ, 1991. – 128 с.
3. Готовцев П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П. И. Готовцев, В. Л. Дубровский. – М. : Здоровье, 1998. – 3–98 с.
4. Демин Д. Ф. Врачебный контроль при занятиях физической культурой / Д. Ф. Демин. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 243 с.
5. Жеребцов А. В. Физкультура и труд / А. В. Жеребцов. - М., 1986. – 153 с.
6. Івшин М. Д. Людина і спорт / М. Д. Івшин. - К., 1990. – 23 с.
7. Кондаков Н. І. Роль фізичної культури в житті людини / Н. І. Кондаков. - К., 1988. – 21 с.
8. Кравчук І. В. Фізична культура, спорт і медицина / І. В. Кравчук. - К., 1990. – 165 с.
9. Бердникова И. Г. Массовая физическая культура в вузе / И. Г. Бердникова, В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. -М., 1991. – 237 с.
10. Синців А. Ф. Самоконтроль фізкультурника / А. Ф. Синців. - К., 1995. – 34 с.

Навчальне видання

Фізичне виховання

Методичні рекомендації

Укладач: **Медведєва** Лариса Михайлівна

Формат 60X80 1/16 Ум.друк.арк. 13.14

тираж 30 прим.Зам №_

Надруковано у видавничому відділі

Миколаївського національного аграрного університету

54020, м.Миколаїв, вул. Г. Гонгадзе,9

Свідотцтво субекта видавничої справи ДК №4490 від 20.02.2013р.