

Міністерство освіти та науки України
Донбаська державна машинобудівна академія

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА
МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
(для студентів 4-го курсу)

Затверджено
на засіданні
методичної ради
Протокол № 1 від 18.09.08

Краматорськ 2008

УДК 796.01

Фізичне виховання : теоретичний курс : методичні вказівки
(для студентів 4-го курсу) / уклад.: Ю. Я. Підпригора, Н. В. Дегтярьова,
Н. Ф. Соломко. – Краматорськ : ДДМА, 2008. – 52 с.

Данні методичні вказівки призначені для самостійного вивчення теоретичного курсу фізичного виховання.

Укладачі:

Ю. Я. Підпригора, ст. викл.;
Н. В. Дегтярьова, викл.;
Н. Ф. Соломко, викл.

Відп. за випуск

В. І. Філінков, професор

ЗМІСТ

Вступ	5
1 Фізична культура в загальнокультурній і професійній підготовці студентів	5
1.1 Основні поняття	5
1.2 Фізична культура – частина загальнолюдської культури	6
1.3 Система фізичного виховання	7
1.4 Компоненти фізичної культури	8
2 Здоровий спосіб життя. Фізична культура в забезпеченні здоров'я	8
2.1 Основні поняття	8
2.2 Здоров'я людини як цінність. Фактори, що визначають здоровий спосіб життя	9
2.2.1 Режим праці й відпочинку	9
2.2.2 Режим сну	10
2.2.3 Активна м'язова діяльність (фізичне навантаження)	11
2.2.4 Основні засоби й методи загартовування організму	12
2.2.4.1 Оздоровча сутність впливу лазні на організм людини	12
2.2.4.2 Загартовування	13
2.2.5 Гігієнічні основи здорового способу життя	14
2.2.6 Профілактика шкідливих звичок	15
2.2.7 Раціональне харчування	16
2.2.8 Засоби й методи релаксації в житті сучасної людини	20
2.2.9 Прийоми й види оздоровчого й лікувального масажу	21
3 Фізичне виховання в родині	22
3.1 Значення фізичного виховання в житті дитини	22
3.2 Фізіологічні особливості будови й діяльності дитячого організму	23
3.3 Критерії здоров'я підростаючого покоління	23
3.4 Роль батьків у формуванні в дітей інтересу до фізичних вправ	24
3.5 Сучасні тенденції зниження рухової активності в дітей	25
3.6 Роль фізичних вправ у фізичному розвитку дитячого організму	26
3.7 Основні засоби, методи й форми організації фізичного виховання дошкільників у родині	27
3.8 Роль оздоровчих сил природи	27
3.9 Шкідливі звички й здоров'я дітей	28
4 Основи методики самостійних занять фізичними вправами	30
4.1 Форми й організація самостійних занять	30
4.2 Мотивація вибору самостійних занять	33
4.3 Границя інтенсивності фізичного навантаження	34
4.4 Особливості побудови самостійних занять з жіночим контингентом	35

5 Спорт. Індивідуальний вибір спорту або система фізичних вправ	37
5.1 Основні поняття	37
5.2 Спорт. Різноманіття видів спорту	37
5.3 Системи фізичних вправ	38
5.4 Спорт для всіх	40
5.5 Олімпійські ігри	43
6 Самоконтроль для тих, хто займається фізичними вправами й спортом	45
6.1 Основні поняття	45
6.2 Лікарський контроль	45
6.3 Педагогічний контроль	46
6.4 Самоконтроль	47
6.4.1 Суб'єктивні показники самоконтролю	47
6.4.2 Об'єктивні показники самоконтролю	48
6.5 Функціональні проби й тести	50
Список використаних джерел.....	51

ВСТУП

«Фізична культура» у вищих навчальних закладах є базовим курсом у циклі загальних гуманітарних і соціально-економічних дисциплін.

Гуманітарна значимість фізичної культури полягає в створенні стійкої мотивації до здорового способу життя, розвиток у студентів потреб у фізичному самовдосконаленні.

Внесок фізичної культури у вище утворення повинен складатися в забезпеченні студентів всіма аспектами знань про науково-практичні основи фізичної культури й здорового способу життя, а також в оволодінні системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження й зміцнення здоров'я, психічне благополуччя й удосконалювання його психофізичних здатностей й якостей особистості.

Навчальний посібник написаний відповідно до вимог теоретичного розділу програми по фізичній культурі для вищих навчальних закладів.

Ціль даного навчального посібника - дати студентам теоретичні ос-фізичного виховання, а також навчити їхньому вмінню грамотно організовувати самостійні заняття фізичними вправами, тобто сприяти формуванню фізичної культури особистості.

При підготовці навчального посібника використані різні джерела, насамперед підручники, видані по даній дисципліні, а також праці провідних учених в області фізичного виховання Л. П. Матвєєва, В. Н. Платонова, Н. Г. Озоліна, Л. Н. Ніфонтової, В. М. Видріна й ін.

1 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗАГАЛЬНОКУЛЬТУРНИЙ І ПРОФЕСІЙНИЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ

1.1 Основні поняття

Фізична культура – частина загальнолюдської культури, вся сукупність досягнень суспільства в створенні й раціональному використанні спеціальних засобів, методів й умов спрямованого фізичного вдосконалювання людини.

Фізичне виховання – педагогічно організований процес розвитку фізичних якостей, навчання руховим діям і формування спеціальних знань.

Спорт – складова частина фізичної культури, заснована на використанні соревновательної діяльності й підготовки до неї в сполученні з прагненням, що займаються до досягнення максимального результату.

Фізична досконалість – це історично обумовлене подання про оптимальну міру гармонійного фізичного розвитку й всебічний фізичної підготовленості людини.

Розвиток – процес зміни природних морфологічних властивостей організму людини протягом індивідуального життя.

Фізична й функціональна підготовленість – результат фізичної підготовки, досягнутий в оволодінні руховими навичками й у розвитку фізичних якостей з одночасним підвищенням рівня діяльності його функціональних систем: опорно-рухової, дихальної, нервової й інших.

Активність – природна й спеціально організована діяльність людини, що забезпечує життєдіяльність людського організму.

Професійна спрямованість фізичного виховання – це використання засобів фізичної культури для підготовки до високопродуктивної праці, забезпеченню високої працездатності людини.

1.2 Фізична культура – частина загальнолюдської культури

Фізична культура становить важливу частину культури суспільства – всю сукупність його досягнень у створенні й раціональному використанні спеціальних засобів, методів й умов спрямованої фізичної досконалості людини. У самому змісті фізичної культури можна з деякою умовністю виділити дві основні сторони:

по-перше, всі те кошовне, що створює й використовує суспільство як спеціальні засоби, методів й умов їхнього застосування, що дозволяють оптимізувати фізичний розвиток і забезпечити певний рівень фізичної підготовленості людей (функціонально, що забезпечує сторона, фізичної культури); по-друге, позитивні результати використання цих засобів, методів й умов (результативна сторона фізичної культури).

Поряд зі своєю роллю у фізичному вдосконалюванні людини, фізична культура може впливати й на його духовний мир – мир емоцій, естетичних смаків, етичних і світоглядних подань. Однак те, які саме погляди, переконання й принципи поведінки формуються при цьому, залежить у першу чергу від ідейної спрямованості фізкультурного руху, від того, які соціальні сили його організують і направляють.

Фізична культура – продукт розвитку певних історичних умов.

Стан і рівень розвитку фізичної культури на тім або іншому етапі залежить від ряду умов: географічного середовища; умов праці, побуту, умов життя й рівня розвитку продуктивних сил; економічних і соціальних факторів.

У рабовласницькому суспільстві фізична культура придбала класовий характер і військову спрямованість. Вона використалася для придушення невдоволення експлуатованих мас усередині держави й веління загарбницьких війн. Уперше були створені системи фізичного м-харчування й спеціальні навчальні заклади. З'явилася професія викладача фізичного виховання. Заняття фізичними вправами розцінювалися нарівні із заняттями поезією, музикою. Учасниками давньогрецьких Олімпійських ігор були: Гіппократ (медик), Сократ (філософ), Софокл (драматург) і інші видатні люди стародавності.

У період капіталізму фізична культура була поставлена пранищим класом на службу зміцнення основ свого політичного пана. Особливістю розвитку фізичної культури в період капіталізму є те, що панівний клас змушений займатися питаннями фізичного виховання народних мас. Це, насамперед, порозумівалося інтенсифікацією праці, а також постійними війнами за колонії, ринки збуту, які вимагали створення масових армій, фізично добре підготовлених для ведення війн. У період твердження капіталізму зароджується спортивно-гімнастичний рух, виникають кружки й секції по окремих видах спорту.

На сучасному етапі головна соціальна функція фізичного виховання складається у формуванні фізично зроблених, соціально активних, морально стійких здорових людей.

1.3 Система фізичного виховання

Поняття "система фізичного виховання" відбиває в цілому історично певний тип соціальної практики фізичного виховання, доцільно впорядковану сукупність її вихідних основ і форм організації, що залежать від умов конкретної суспільної формації.

У сукупності з визначальними її положеннями система фізичного виховання характеризується: ідеологічними основами, вираженими в її соціальних цільових настановах, принципах й інших відправних ідеях, які продиктовані потребами всього суспільства; теоретико-методичними основами, які в розвиненому виді являють собою цілісну концепцію, що поєднує науково-практичні знання про закономірності, правила, засоби й методи фізичного виховання; програмно-нормативними основами, тобто програмним матеріалом, відібраним і систематизованим відповідно до цільових установок і прийнятій концепції, і нормативами, установленими як критерії фізичної підготовленості, що повинна бути досягнута й результаті фізичного виховання; тим, як всі ці вихідні основи закріплені організаційно й реалізуються в діяльності організацій й установ, що безпосередньо здійснюють і контролюють фізичне виховання в суспільстві.

Виходячи з вищевикладеного, можна зазначити, що систему фізичного виховання характеризують не стільки окремі явища практики фізичного виховання, скільки її загальна впорядкованість, і те, на яких вихідних системообразуючих основах забезпечується її впорядкованість, організованість і цілеспрямованість у рамках конкретної суспільної формації.

Загальними принципами, на яких ґрунтується сучасна система фізичного виховання, є: принцип всебічного гармонійного розвитку особистості; принцип зв'язку фізичного виховання із трудовою й оборонною практикою; принцип оздоровчої спрямованості.

1.4 Компоненти фізичної культури

Спорт – частина фізичної культури, заснована на використанні соревновательної діяльності й підготовці до неї. У ньому людина прагне розширити границі своїх можливостей; це величезний мир емоцій, популярніше видовище, у якому є присутнім складний процес міжлюдських відносин. У ньому яскраво проявляється прагнення до перемоги, досягненню високих результатів, що вимагають мобілізації фізичних, психічних і моральних якостей людини.

Фізичне виховання – педагогічно організований процес розвитку фізичних якостей, навчання руховим діям і формування спеціальних знань.

Метою фізичного виховання є виховання фізично зроблених людей, всебічно фізично підготовлених до творчої праці й захисту Батьківщини.

Фізичне виховання включене в систему утворення й виховання, починаючи з дошкільних установ.

Професійно-прикладна фізична культура створює передумови для успішного оволодіння тієї або іншої професії. Зміст і склад засобів ППФК визначається особливостями трудового процесу.

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура. Вона пов'язана зі спрямованим використанням фізичних вправ як засоби лікування захворювань і відновлення функцій організму, порушених або втрачених внаслідок захворювань, травм, перевтоми й інших причин. Її різновидом є лікувальна фізична культура.

Фонові види фізичної культури. До них відносять гігієнічну фізичну культуру, включену в рамки повсякденного побуту (ранкова гімнастика, прогулянки, інші фізичні вправи в режимі дня, не зв'язані зі значними навантаженнями), і рекреативну фізичну культуру, засоби якої використовуються в режимі активного відпочинку (туризм, фізкультурно-оздоровчі розваги).

Як засоби фізичної культури використовуються:

- фізичні вправи;
- природні сили природи (сонце, повітря, вода);
- гігієнічні фактори (особиста гігієна, розпорядок дня, режим харчування й т.д.).

2 ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЗДОРОВ'Я

2.1 Основні поняття

Здоров'я – стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя, що забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних і біологічних функцій (а не тільки відсутність хвороб).

Фізичне здоров'я цей поточний стан функціональних можливостей органів і систем організму.

Психічне здоров'я – стан щиросердечного благополуччя, що характеризується відсутністю психічних відхилень і забезпечує адекватну регуляцію поведінки в навколишніх умовах.

Соціальне здоров'я – це система цінностей, установок і мотивів поведінки в соціальному середовищі.

Здоровий спосіб життя єдність всіх форм і способів життєдіяльності особистості, її умов і факторів, що сприяють збереженню й зміцненню здоров'я.

2.2 Здоров'я людини як цінність. Фактори, що визначають здоровий спосіб життя

Здоров'я – це такий стан організму, при якому він біологічно повноцінний, працездатний, функції всіх його складових і систем урівноважені, відсутні хворобливі прояви. Основною ознакою здоров'я є рівень адаптації організму до умов зовнішнього середовища, фізичним і психоемоційним навантаженням (В.И. Дубровский).

Здоров'я – безцінне надбання не тільки кожної людини, але й усього суспільства. Здоров'я є основною умовою й заставою повноцінного життя. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, переборювати труднощі, а якщо прийде, то й значні переваження. Здоров'я, зберігаємо розумно й зміцнюване самою людиною, забезпечує йому довге й активне життя.

На жаль, багато з людей не дотримують самою найпростішою, обґрунтованою наукою норм здорового способу життя. Одні стають жертвами малорухомості (гіподинамії), що викликає передчасне старіння, інші излишествуют у їжі з майже неминучим у цих випадках розвитком ожиріння, склерозу посудин, а в деяких - цукрового діабету, треті не вміють відпочивати, відволікатися від виробничих і побутових турбот, вічно неспокійні, нервові, страждають безсонням, що в остаточному підсумку приводить до численних захворювань внутрішніх органів. Деякі люди, піддаючись пагубним звичкам (палінню, алкоголю, наркотикам), активно укорочують своє життя.

2.2.1 Режим праці й відпочинку

Праця – основа режиму здорового способу життя людини. Існує неправильна думка про шкідливу дію праці, що викликає нібито "зношування" організму, надмірна витрата сил і ресурсів, передчасне старіння. Праця як фізичний, так і розумовий не тільки не шкідлива, але, навпроти, систематичний, посильний і добре організований трудовий процес надзвичайно благотворно впливає на нервову систему, серце й судини, кістково-м'язовий апарат, на весь організм людини в цілому. Довго живе той, хто багато й добре працює протягом всього, життя навпроти, неробство приводить до млявості

мускулатури, порушенню обміну речовин, ожирінню й передчасному постарінню. У випадках, що спостерігаються, перенапруги й перевтоми людини винний не сама праця, а неправильний режим праці. Потрібно правильно й уміло розподіляти сили під час виконання роботи як фізичної, так і розумової. Рівномірна, ритмічна робота продуктивніше й корисніше для здоров'я працюючих, чим зміна періодів простою періодами напруженої, спішної роботи.

Цікава й улюблена робота виконується легко, без напруги, не викликає втоми й стомлення. Важливий правильний вибір професії відповідно до індивідуальних особливостей і схильностей людини.

Для працівника важлива зручна робоча форма, він повинен бути добре проінструктований з питань техніки безпеки, безпосередньо до роботи важливо організувати своє робоче місце: забрати все зайве, найбільше раціонально розташувати всі інструменти й т.д. Висвітлення робочого місця повинне бути достатнім і рівномірним. Виконання роботи краще починати із найскладнішого.

Необхідною умовою збереження здоров'я в процесі праці є чергування роботи й відпочинку. Відпочинок після роботи зовсім не означає стан повного спокою. Лише при дуже великому стомленні може йти мова про пасивний відпочинок. Бажано, щоб характер відпочинку був протилежний характеру роботи людини ("контрастний" принцип побудови відпочинку). Людям фізичної праці необхідний відпочинок, не пов'язаний з додатковими фізичними навантаженнями, а працівникам розумової праці необхідна в годинники дозвілля певне фізичне навантаження. Таке чергування фізичних і розумових навантажень корисно для здоров'я. Людина, багато часу проведений у приміщенні, повинен хоча б частина часу відпочинку проводити на свіжому повітрі.

2.2.2 Режим сну

Для збереження нормальної діяльності нервової системи й усього організму велике значення має повноцінний сон. Великий російський фізіолог І.П. Павлов указував, що сон – це свого роду гальмування, що охороняє нервову систему від надмірної напруги й стомлення. Сон повинен бути досить тривалим і глибоким. Якщо людина мало спить, то він встає ранком роздратованим, розбитим, а іноді з головним болем.

Визначити час, необхідне для сну, усім без винятку людям не можна. Потреба в сні в різних людей неоднакова. У середньому ця норма становить близько 8 годин. На жаль, деякі люди розглядають сон як резерв, з якого можна запозичити час для виконання тих або інших справ. Систематичне недосипання приводить до порушення нервової діяльності, зниженню працездатності, підвищеної стомлюваності, дратівливості.

Щоб створити умови для нормального, міцного й спокійного сну, необхідно за 1 – 1.5 ч. до сну припинити напружену розумову роботу. Вечеряти треба не пізніше, ніж за 2 – 2.5 ч. до сну. Це важливо для повноцінного

перетравлювання їжі. Спати треба в добре провітреному приміщенні, непогано привчити себе спати при відкритій кватирці. Нічна білизна повинне бути вільним, що не утрудняє кровообіг, не можна спати у верхньому одязі. Не рекомендується закриватися ковдрою з головою, спати вниз особою: це перешкоджає нормальному подиху. Бажано лягати спати в те саме час – це сприяє швидкому засипанню.

Зневага цими найпростішими правилами гігієни сну викликає негативні явища. Сон стає неглибоким, неспокійним, внаслідок чого згодом розвиваються безсоння, ті або інші розлади в діяльності нервової системи.

2.2.3 Активна м'язова діяльність (фізичне навантаження)

М'язова діяльність є неодмінною умовою розвитку рухових і вегетативних функцій організму людини на всіх етапах його життєдіяльності. Значення м'язової діяльності в біології й фізіології людини настільки велике, що її зовсім справедливо розцінюють як чільну ознаку життя.

Природа у хворобах нашого серця, як правило, нітрохи не винувата. Науково-технічний прогрес зовсім не позбавляє людини фізичної активності, а, навпроти, надає йому можливість робити це в самій доцільній і концентрованій формі – у формі фізичної культури.

Це в першу чергу стосується молоді, тому що відомо, що причини більшості захворювань дорослого населення, особливо серцево-судинних, формуються в підлітковому і юнацькому віці.

Відомо, що після 25 років максимальне споживання кисню знижується кожні 10 років на 8%, що обумовлено головним чином обмеженням фізичної активності. У фізично ж активних людей цей показник може обмежитися 4%, тобто в них гальмуються процеси старіння. Регулярне використання засобів фізичної культури з метою медичної реабілітації дозволяє знизити число хронічних захворювань на 15–25%, а також обертаність за медичною допомогою в 2–4 рази в порівнянні з іншою частиною населення. У механізмі адаптації до фізичних навантажень мають значення посилене утворення метаболітів і гормонів, а також адаптивний синтез білка. Завдяки цьому збільшується функціональна потужність працюючих клітинних структур, що вказує на перехід від термінової до стійкої, довгострокової, неспецифічної адаптації. При систематичному впливі фізичних вправ їхня дія поступово слабшає у зв'язку з підвищенням стійкості центральних регуляторних механізмів, а також периферичних клітинних структур (зміна біохімічних і біофізичних властивостей кліток), розширенням резерву функціональних систем й адаптаційних можливостей організму (Ф. З. Меєрсон, 1986).

Спеціальні дослідження показали, що ефективність розумової діяльності в умовах низької фізичної активності вже на другу добу знижується майже на 50%, при цьому різко погіршується концентрація уваги, росте нервова напруга, істотно збільшується час рішення завдань, швидко розвивається стомлення, апатія й байдужність до виконуваної роботи, людина стає дратівливим, запальним.

Чому саме фізичні вправи є в цьому випадку найкращими "ліками" від стомлення? Справа в тому, що імпульси від опорно-рухового апарату різко підвищують тонус кліток кори головного мозку за рахунок поліпшення в них обмінних процесів.

Одночасно істотно зростає викид у кров гормонів ендокринних залоз, що також підсилює обмінні процеси у всіх органах. Нарешті, при активній роботі м'язів швидко поліпшується кровообіг, а разом з ним подих, робота печінки й бруньок по виведенню із крові токсичних шлаків, пригноблено діючих на нервові клітки.

Таким чином, самий вірний й ефективний шлях до високої працездатності, творчій активності, фізичній досконалості й довголіттю – висока фізична активність.

Фізичне навантаження, підвищуючи окисні, обмінні процеси в організмі, затримує розвиток атеросклерозу. Лікарські спостереження показують, що атеросклероз посудин головного мозку, посудин, що харчують м'язи 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.

Тонус і працездатність головного мозку підтримується протягом тривалих проміжків часу, якщо скорочення й напруга різних м'язових груп ритмічно чергується з їхнім наступним розтяганням і розслабленням. Такий режим рухів спостерігається під час ходьби на лижах, перегони, катання на ковзанах і багатьох інших фізичних вправ, виконуваних ритмічно з помірною інтенсивністю.

Щоденна ранкова гімнастика – обов'язковий мінімум фізичного тренування. Вона повинна стати таке ж звичної, як й умивання по ранках.

Щоденне перебування на свіжому повітрі протягом 1–1.5 годин є одним з важливих компонентів здорового способу життя. При роботі в закритому приміщенні особливо важлива прогулянка у вечірній час, перед сном. Така прогулянка як частина необхідного денного тренування корисна всім. Вона знімає напругу трудового дня, заспокоює збуджені нервові центри, регулює подих. Прогулянки краще виконувати за принципом кросової ходьби: 0.5–1 км повільним прогулянковим кроком, потім стільки ж – швидким спортивним кроком і т. д.

2.2.4 Основні засоби й методи загартовування організму

2.2.4.1 Оздоровча сутність впливу лазні на організм людини

Лазня – один із найпопулярніших і приємних видів оздоровлення організму.

Лазня допомагає розслабитися, знімає утому, надає бадьорість, сприяє очищенню організму, поліпшує зовнішній вигляд.

Японська лазня офуро – невеликий басейн або бочка з гарячою водою 40–42 °С. Перед зануренням у неї – ретельно вимитися під душем.

Турецький хамам – парова лазня – гаряче повітря ($t = 45^{\circ}\text{C}$) розпарює тіло, потім відвідувач розігрівається на гарячому мармуровій лежачку, потім на тіло кладуть оберемка пухнатої мильної піни («перлова ванна») – лопаючись на тілі – пухирці викликають непередавані відчуття. Далі – інтенсивно масажують і труть дуже твердою рукавицею (щоб зняти омертвілу шкіру), після – водоспад холодної води.

Фінська сауна – у парному приміщенні повітря не вологий а сухий.

Російська лазня – по температурі й вологості займає проміжне положення між хамамом і сауною. На розпечені камені печі виливається вода. Потрібно пам'ятати, приймаючи лазневі процедури:

1) не йти натще або з переповненим шлунком;

2) не вживати перед лазнею гарячливих напоїв.

3) якщо у вас СС захворювання, епілепсія, туберкульоз або онкологічні захворювання, гостра стадія захворювання, погано себе почуваєте, то лазня потипоказана.

2.2.4.2 Загартовування

Загартовуванням називають підвищення стійкості організму до несприятливих метеорологічних впливів (дія високої й низької температури повітря, високого й низького тиску й т.д.).

Загартовування проводять, використовуючи повітря, воду й сонце.

1. Загартовування повітрям. Всі види зимового спорту пов'язані із загартовуванням холодним повітрям.

Улітку доцільно приймати так називані повітряні ванни. Під час повітряних ванн організм піддається впливу переривчастих потоків повітря з різною охолодною силою й дії неухважної сонячної радіації. Ванни варто приймати в тіні, використовуючи ділянки із зеленими насадженнями, досить вилученими від джерел забруднення повітря. Повітряні ванни залежно від температури повітря приймають в оголеному виді або в легкому костюмі.

Прохолодні й холодні повітряні ванни необхідно сполучати з фізичними вправами, виконуваними в темпі, що виключає охолодження тіла.

2. Загартовування водою. Водні процедури є більше енергійним способом загартовування, чим повітряні ванни. Вода має велику теплопровідність і викликає більше термічне подразнення, чим повітря тієї ж температури. Систематичне застосування прохолодних і холодних водних процедур є надійним засобом профілактики захворювань пов'язаних з охолодженням тіла.

Також як і при повітряних ваннах, реакція організму на подразнення холодною водою є не тільки місцевої, але й загальної: через нервові закінчення, закладені в шкірі, термічні подразнення впливають на всі найважливіші фізіологічні функції організму й у першу чергу на його кровообіг, тихорецький подих і нервовий тонус.

3. Загартовування сонячними променями. Про біологічний вплив сонячної радіації. Загартовування сонячним світлом проводиться у вигляді прийому сонячних, вірніше сонячно-повітряних ванн, тому що при цьому на організм одночасно впливає й сонячна радіація, і повітря.

Кращий час для прийому сонячних ванн – ранкові годинники. У середині дня сонячні промені падають під кутом, більше наближаючись до прямого, і виникає небезпека перегріву тіла. На півдні України в червні-серпні сонячні ванни варто приймати від 7 до 10 годин, у середній смузі – від 8 до 11 годин, а в більш північних місцевостях – від 9 до 12 годин. Восени й навесні, а також у прохолодну погоду найбільш підходящий час для прийому сонячних ванн – від 11 до 14 годин. Сонячні ванни варто приймати через 30–40 хвилин, після прийому їжі й закінчувати їх не менш ніж за годину до їжі.

Важливою профілактичною мірою проти простудних захворювань є систематичне загартовування організму. До нього найкраще приступитися з дитячого віку. Найбільш простий спосіб загартовування – повітряні ванни. Велике значення в системі загартовування мають також водні процедури. Вони зміцнюють нервову систему, впливають благотворно на серце й судини, нормалізують артеріальний тиск, поліпшують обмін речовин. Спочатку рекомендується протягом декількох днів розтирати оголене тіло сухим рушником, потім переходити до вологих обтирань. Після вологого обтирання необхідно енергійно розтерти тіло сухим рушником. Починати обтиратися треба теплою водою (35 – 36°C), поступово переходячи до прохолодного, а потім до обливань. Улітку водні процедури краще проводити на свіжому повітрі після ранкової зарядки. Корисно якнайбільше бувати на свіжому повітрі, загоряти, купатися.

Фізически здоровим і загартованим людям при дотриманні певних умов можна проводити водні процедури поза приміщеннями й узимку.

До основних принципів загартовування ставляться: систематичність, поступовість, облік індивідуальних особливостей організму.

2.2.5 Гігієнічні основи здорового способу життя

Гігієна від грецького "цілющий, що приносить здоров'я". Як галузь медицини вона ставить своєю метою шляхом різних профілактичних заходів зберегти здоров'я людини, зробити його гарніше, привлекательнее, цікавіше.

Особиста гігієна – це догляд за шкірою, гігієна одягу, взуття, загартовування й інші моменти повсякденного побуту. Особливо важливо дотримувати особистої гігієни тим, хто займається фізкультурою й спортом.

Догляд за шкірою має велике значення для збереження здоров'я. Шкіра не тільки орган дотику, вона захищає тіло від шкідливих впливів і відіграє більшу роль у терморегуляції організму, у процесі подиху. У шкірі перебуває велика кількість нервових закінчень. Підраховано, що на 1 см² поверхні тіла доводиться близько 100 болючих, 12–15 холодних, 1–2 теплових

і близько 25 точок, що сприймають атмосферний тиск. Це дозволяє шкірі забезпечувати постійну інформацію організму про всіх діючих на тіло подразниках.

Всі ці функції виконуються в повному обсязі тільки здоровою, міцною, чистою шкірою. Шкірні захворювання, забруднення послаблюють її діяльність, а це, зрозуміло, несприятливо відбивається на стані здоров'я людини.

Основа догляду за шкірою - регулярне миття тіла гарячою водою з милом і мочалкою. Це треба робити на рідше одного разу в 4–5 днів (прийом душу, ванни або відвідування лазні), після чого обов'язково міняється натільна білизна.

Не можна забувати про те, що мікроби, що перебувають на руках, і яйця гельмінтів можуть переноситися на продукти харчування, посуд. Особливо багато мікробів скапливається під нігтями. Тому треба не лінуватися щораз регулярно мити руки – після забруднення, перед їжею, після спортивних занять, відвідування туалету й т.д.

Догляд за волоссям передбачає своєчасну стрижку й миття їх, запобігання від надмірного забруднення під час виробничих робіт, спортивних занять й активного відпочинку.

Правильний догляд за зубами й порожниною рота охороняє організм від усіляких інфекцій і порушень роботи шлунково-кишкового тракту.

Догляд за ногами полягає в їхньому щоденному митті з милом перед сном, використанні чистих носків, провітрюванні взуття.

Опанувати правила особистої гігієни й повсякденно їх дотримуватися – обов'язок кожної людини.

2.2.6 Профілактика шкідливих звичок

Здоровий спосіб життя людини немислимий без рішучої відмови від усього того, що завдає непоправної шкоди організму. Мова йде в цьому випадку про звички, які непомітно підточують здоров'я. До найпоширенішим ставиться, насамперед, уживання алкогольних напоїв, паління, наркотики.

Чим небезпечний алкоголь? Він руйнує найважливіші органи й системи людського організму, у тому числі й центральну нервову. Погано очищений спирт, що одержують шляхом шумування із хлібних крахмалосодержащих злаків й овочів або синтетично, містить отрутні домішки.

Людина, що пристрасилася до спиртних напоїв, не може швидко й точно мислити, стає неуважним, допускає багато помилок. А якщо до цього додати, що в стані сп'яніння людина губить над собою контроль, поводить розв'язане й здатний зробити різні антигромадські вчинки, то стає зовсім ясно, що алкоголь несумісний з поняттям про здоровий спосіб життя.

Помиляється й той, хто думає, що паління – нешкідливо, що воно, мол, навіть стимулює розумову діяльність, надає бадьорість. Як показали наукові дослідження, на початку при палінні спостерігається підвищення збудливості кори головного мозку, що переміняється гнобленням нервових клітин, що вимагає повторного вживання тютюну.

Чим небезпечний димок сигарети? Разом з ним організм надходить більше тридцяти шкідливих речовин – нікотин, сірководень, оцтова, мурашина й синильна кислота, етилен, ізопрен, вигарний і вуглекислий газ, різні смоли, радіоактивний полоній.

Аргументів проти паління дуже багато. Але, мабуть, самий вагомий – висока ймовірність виникнення рака дихальних шляхів. Щорічно рак легенів несе мільйони життів! Рак дихальних шляхів, згідно з науковими даними, у курців виникає в 20 разів частіше, ніж у некурящих.

Як надзвичайно небезпечного ворога кожна розсудлива людина повинен розглядати наркотики. Вживання їх, навіть епізодичне, може привести до важкого захворювання – наркоманії.

Підступна дія наркотиків полягає в тому, що непомітно розвивається нескорима тяга до них, це характеризується рядом ознак. По-перше, звичні дози вже не дають бажаного ефекту. По-друге, виникає непереборний потяг до даного препарату й прагнення одержати його за всяку ціну. По-третє, при позбавленні наркотику розвивається важкий стан (так називане фізичне ламання).

При тривалому вживанні наркотиків відбувається хронічне отруєння організму із глибокими порушеннями в різних органах. Поступово настає психічне й фізичне виснаження. Закореним наркоманам властиві: підвищена дратівливість, нестійкий настрій, порушення координації рухів, тремтіння рук, пітливість. Помітно знижуються в них розумові здатності, погіршується пам'ять, різко падає працездатність, слабшає воля, губляться відчуття.

Отже, здоровий спосіб життя несумісний зі шкідливими звичками, і ця несумісність принципова.

2.2.7 Раціональне харчування

Усі життєві процеси в організмі людини перебувають у великій залежності від того, із чого складається його харчування з перших днів життя, а також від режиму харчування. Усякий живий організм у процесі життєдіяльності безупинно витрачає вхідні в його склад речовини. Значна частина цих речовин "спалюється" (окисляється) в організмі, у результаті чого звільняється енергія. Цю енергію організм використовує для підтримки постійної температури тіла, для забезпечення нормальної життєдіяльності внутрішніх органів (серця, дихального апарата, органів кровообігу, нервової системи й т.д.) і особливо для виконання фізичної роботи. Крім того, в організмі постійно протікають творчі процеси, пов'язані з формуванням нових кліток, тканин. Для підтримки життя необхідно, щоб всі ці витрати організму повністю відшкодовувалися. Джерелами такого відшкодування є речовини, що надходять із їжею.

Харчування будується на таких принципах:

– досягнення енергетичного балансу (споживаємо стільки, скільки витрачаємо);

- визначення якісного складу їжі (правильне співвідношення між основними харчовими речовинами: білками, жирами, вуглеводами, мінеральними речовинами й вітамінами);
- ритмічність прийому їжі.

Установлено, що за енергетичними витратами доросле населення можна розділити на 4 групи:

до першої групи (витрата 3000 кал у добу) включаються особи, не пов'язані з фізичною працею й працюючі головним чином у сидячому положенні;

до другої групи належать робітники механізованої праці (витрата 3500 кал у добу);

до третьої групи – зайняті немеханізованою працею, як, наприклад, ковалі, теслі, водопровідники (витрата 4500–5000 кал у добу);

до четвертої групи належать люди, які активно займаються спортом, їхні енергетичні витрати, особливо в період тренувань і змагань, можуть зростати до 6000–7000 кал у добу.

Частина енергії йде на основний обмін, необхідний для підтримки життя в стані спокою (для чоловіків з масою тіла 70 кг він становить у середньому 1700 кал, а в жінок – 1600 кал).

Для правильної побудови харчування недостатньо, однак, визначити тільки калорійність їжі. Потрібно знати також, які харчові речовини й у якій кількості можуть забезпечити цю калорійність, тобто визначити якісний склад їжі. При окислюванні в організмі 1 г білків й 1 г вуглеводів утвориться 4,2 кал, при окислюванні 1 г жиру – 9,3 кал. Якщо буде потреба вуглеводів й жири частково можуть замінювати один одного; що стосується білкових речовин, то вони не можуть бути замінені ніякими іншими харчовими речовинами.

Білки – найважливіші харчові речовини. Вони, насамперед, необхідні для пластичних функцій: побудови й постійного відновлення різних тканин і кліток організму. Білки входять до складу багатьох гормонів й у такий спосіб беруть участь в обміні речовин.

При недоліку білків порушується діяльність центральної нервової системи, залоз внутрішньої секреції, печінки й інших органів, знижуються захисні сили організму, працездатність, а в дітей сповільнюється ріст і розвиток.

Особливу цінність мають білки, що втримуються в продуктах тварини походження (молоко, сир, м'ясо, риба, птах, яйця). Тому не менш 60% добової норми білків у раціоні повинно бути тваринного походження. З рослинних продуктів найбільш багаті білками квасоля, горох, соя, вівсяна й гречана крупа, рис, хліб.

Продукти, що містять білки, протягом дня бажано розподіляти так: м'ясо, м'ясні продукти, сири – на сніданок й обід; рибу, сир, каші з молоком – на вечерю.

Жири виконують різноманітні й складні фізіологічні функції. Вони є концентрованими джерелами енергії, входять до складу протоплазми кліток і беруть активну участь в обміні речовин, поліпшують смак їжі й підвищують почуття ситості. Жир, не використовуваний організмом, накопичується

в підшкірній клітковині, зменшуючи тепловтрати організму, а також у сполучній тканині, що оточує внутрішні органи, для запобігання їх від ударів і струсів. Цей жир називають резервним або запасним. У жирах утримуються важливі вітаміни А, Д, Е, ДО, а також коштовні полі ненасичені жирні кислоти. Вони нормалізують холестериновий обмін, підвищують стійкість до токсичних факторів. Найбільш багаті цими коштовними речовинами риб'ячий жир і рослинні жири (кукурудзяне, маслинове, соняшникова олія й ін.). Потреба в поліненасичених жирах практично забезпечує 20–30 г рослинного масла, уживаного в добу із салатами, вінегретами й іншими закусками. У раціоні людини повинно міститися 75–80% жирів тваринного й 20–25% рослинного походження.

Найбільша кількість жиру втримується в рослинних маслах, вершковому маслі, майонезі, печінці тріски, свинині.

Вуглеводи – основні джерела енергії в організмі. Вони необхідні для нормальної діяльності м'язів, центральної нервової системи, серця, печінки. Важливі ролі грають вуглеводи в регуляції обміну білків і жирів: при достатнім надходженні в організм вуглеводів витрата білків і жирів обмежується, і навпаки. У певних умовах вуглеводи можуть перетворюватися в жир, що відкладається в організмі.

Вуглеводи підрозділяються на прості (цукор) і складні (крохмаль). Доцільно вводити основну масу вуглеводів у вигляді крохмалю, яким багатий, наприклад, картопля. Безпосередньо у вигляді цукру рекомендується вводити лише 20–25% від загальної кількості вуглеводів, що втримуються в добовому раціоні харчування.

Якщо вуглеводи надходять із їжею в достатній кількості, вони відкладаються головним чином у печінці й м'язах у вигляді особливого тваринного крохмалю – глікогену. При надлишковому ж харчуванні вуглеводи переходять в організмі в жир. Тому людям, схильним до повноти, не можна зловживати борошняними виробами, насолодами й іншими легкоусвоюваними вуглеводами.

До вуглеводів звичайно відносять і клітковину (оболонку рослинних кліток), що мало використовується організмом людини, але необхідна для правильних процесів травлення. Клітковина підсилює перистальтику кишечника й сприяє його нормальному спорожнюванню. Велика кількість клітковини втримується в бобових, буряку, капусті, моркві, редьці, чорносливі, а також у хлібі з борошна грубого млива.

Найбільша кількість вуглеводів утримується в цукровому піску, цукерках, меді, зефірі, печиві, макаронах, фініках, ізюмі, пшоні, гречаній і вівсяній крупах, урюку, чорносливі.

Вітаміни є каталізаторами обмінних процесів. Вони беруть участь в обміні речовин і регулюють багато фізіологічних і біохімічних процесів. Більшість вітамінів не синтезуються організмом і доставляються йому з продуктами рослинного й тваринного походження.

При нестачі вітамінів у раціоні може виникнути стан гіповітамінозу: погіршується самопочуття, настає швидка стомлюваність, падає працездатність, знижуються захисні сили організму.

При надлишковому надходженні вітамінів в організмі розвивається стан гіпервітамінозу. Це відбувається в основному при надмірному вживанні синтетичних вітамінних препаратів.

Усі вітаміни діляться на дві групи: розчинні у воді й у жирах. До жирорастворимих вітамінів ставляться А, Д, Е, К. У групу водорозчинних поєднуються всі інші вітаміни.

Для більше точного добового дозування вітамінів варто розраховувати їхню кількість із урахуванням енерговитрат на кожну 1000 кал: вітамін З – 35 мг, вітамін В₂ – 0.7 мг, вітамін РР – 7 мг, вітамін А – 2 мг на 3000 кал і додатково 0.5 мг на кожну наступну 1000 кал.

Тепер коротко охарактеризуємо найбільш важливі вітаміни.

Вітамін С (аскорбінова кислота) відіграє важливу роль в окислювально-відновних процесах і поліпшує працездатність, підвищує міцність стінок судин, поліпшує кровотворення, активізує дію ферментів і гормонів, підвищує захисні властивості організму при великому фізичному й психічному навантаженні, а також в умовах холодного й жаркого клімату.

Найбільший вміст вітаміну С у сушеній шипшині, чорній смородині, зелені петрушки, кропі, кольоровій капусті, апельсині, лимоні, зеленому луці.

Вітамін В (тіамін) має велике значення для роботи нервової системи. Підвищує працездатність. Відіграє важливу роль у вуглеводному обміні.

Найбільша кількість вітаміну В, у дріжджах пресованих, горосі, горіхах арахісу, квасолі, свинині, вівсяних пластівцях, гречаній крупі, волоських горіхах, печінці яловичій.

Вітамін В₂ (рибофлавін) відіграє важливу роль у регуляції окислювально-відновних процесів. Сприяє ростам і регенерації тканин організму, синтезу гемоглобіну. Робить нормалізуючу дію на зоровий аналізатор.

Найбільший вміст вітаміну В₂ у печінці, бруньках, дріжджах пресованих, яйцях, сирі, нежирному сирі, телятині, яловичині, молоці.

Вітамін РР (нікотинова кислота) забезпечує процес енергоутворення. Необхідний для нормального функціонування центральної нервової системи, травних органів, печінки, шкіри.

Звичайні харчові раціони містять необхідна кількість вітаміну РР за рахунок м'яса, злаків, овочів.

Вітамін А (ретинол) і каротин регулюють обмінні процеси в епітеліальній тканині, стимулюють ріст організму, беруть участь у забезпеченні нормального зору, зміцнюють захисні сили організму. Вітамін А надходить в організм із продуктами тваринного походження. Найбільший вміст вітаміну А в печінки тріски, яловичій печінці, вершковому маслі, яйцях, сирі.

Поряд із цим в організмі вітамін А може синтезуватися із провітаміну – пігментів каротиноїдів. Серед них головну роль грає Р-каротин, він перебуває в овочах і фруктах. Найбільша кількість Р-каротина в моркві, шпинаті, солодкому перці, зеленому луці, салаті, у зелені петрушки, обліпихі, помідорах.

Мінеральні речовини відіграють важливу роль у харчуванні людини.

Вони беруть участь у пластичних процесах, формуванні й побудові тканин організму, у синтезі білка, у різних ферментативних процесах, роботі ендокринних залоз, а також регулюють обмін речовин, кислотно-лужну рівновагу й водний обмін. Найбільше значення серед них мають макроелементи: кальцій, фосфор, натрій.

Кальцій входить до складу опорних тканин і має важливе значення для формування кістяка. Він впливає на обмін речовин і роботу серцевого м'яза, сприяє підвищенню захисних сил організму, бере участь у процесах згортання крові й має протизапальну дію.

Достатня кількість кальцію в харчуванні сприяє нормальній збудливості нервової системи й нервово-м'язового апарата. Добова потреба кальцію – 800–1400 мг. Особливо багаті кальцієм молоко й молочні продукти.

Фосфор, як і кальцій, необхідний для утворення костей. Важливий він і для діяльності нервової системи. Органічні сполуки фосфору беруть участь у скороченні м'язів, а також у біохімічних процесах, що протікають у мозку, печінці, бруньках й інших органах. Добова потреба у фосфорі – 2000–2500 мг. Найбільша кількість фосфору міститься в сирі, печінці, горосі, вівсяній і гречаній крупах, пшеничному хлібі, жирному сирі, яловичині, свинині.

Натрій робить різноманітна біологічна дія. Підтримує нормальне осмотическое тиск у крові й тканинних рідинах, забезпечує кислотно-лужну рівновагу, регуляцію водного обміну й кров'яного тиску. Необхідний для нормального функціонування нервової й м'язової систем. Активізує травні ферменти. Людина одержує натрій головним чином з повареною сіллю, що додається в їжу.

Мікроелементи утворюють групу мінеральних речовин – залізо, кобальт, йод, фтор й ін., які перебувають у харчових продуктах у досить малих дозах. Однак варто враховувати, що їм приділяється помітна біологічна роль.

Вода – один з основних факторів зовнішнього середовища. Без її не можна задовольнити фізіологічні, санітарно-гігієнічні й господарські потреби людини. Вода входить до складу тканин й органів людини, бере участь у всіх фізико-хімічних процесах в організмі, видаленні з організму кінцевих продуктів обміну, регуляції віддачі тепла тілом шляхом випару.

Таким чином, підводячи підсумки вищесказаному, під здоровим способом життя ми розуміємо діяльність, спрямовану на зміцнення фізичного, психічного й морального здоров'я.

2.2.8 Засоби й методи релаксації в житті сучасної людини

Релаксація – уміння знімати нервові напруги за допомогою розслаблення.

Люди, що вміють розслаблюватися – зберігають енергію, необхідну для продовження їхньої діяльності, менш дратівливі й агресивні, краще справляються зі стресами й відрізняються гарною реакцією в екстремальних ситуаціях.

Стомлення – це функціональний стан, що тимчасово виникає під впливом тривалої й інтенсивної роботи й приводить до зниження її ефективності. Стомлення пов'язано з відчуттям втоми

Відновлення – процес, що відбувається в організмі після припинення роботи й полягає в поступовому переході фізіологічних і біохімічних функцій до вихідного стану.

Час у плинні якого відбувається відновлення – називається відбудовним процесом.

Засоби відновлення :

1. Відбудовні вправи в сполученні з відпочинком.
2. Раціональне сполучення навантаження.
3. Активний відпочинок.

Додаткові засоби

1. Фактори гігієни (лазня, сауна).
2. Харчування.
3. Масаж.
4. Біологічно активні речовини.

2.2.9 Прийоми й види оздоровчого й лікувального масажу

Масаж – один з найстарших засобів поліпшення фізичного й психічного здоров'я.

У Китаї – популярний щипковий масаж, масаж ребром монетки й спеціальних кістяних пристосувань.

У Таїланді – у якості масажера виступає все тіло масажиста.

На Далекому й Близькому Сході – масажують ногами

На Тибеті й у Бурятії – унікальна методика масажу каменями.

У Середній і Передній Азії – для розтягування судин і хребта застосовують «турецький» масаж у паровій лазні.

У Древньому Римі – масаж входив у систему фіз. виховання й активно використовувався у військових походах

Слов'янський масаж – розпареним віником у російській лазні зветься «хвошіння».

Масаж буває:

1. Лікувальний.
2. Оздоровчий.
3. Гігієнічний.
4. Шведський (класичний).

Прийоми масажу:

1. Погладження.
2. Розтирання.
3. Розминання.
4. Перекочування.
5. Ліплення.
6. Вібрації, або тремтіння.

При масажі й самомасажі необхідно враховувати такі гігієнічні правила й протипоказання:

- не можна робити масаж при підвищеній температурі тіла, гострих запальних процесах, кровотечах, при наявності гнійників де б вони не були; при ушкодженнях шкіри, розширенні й запалення вен, при надмірному порушенні або перевтомі; масаж не повинен викликати болючих відчуттів;
- масаж повинен виконуватися тільки чистими руками, в оголеному виді або чистій білизні;
- масажні рухи виконуються по ходу лімфатичних шляхів від периферії до центра. Руки масажуються від пальців до ліктьового й плечового суглобів, ноги від ступень до колінного й далі тазостегновим суглобам, грудна клітка попереду від грудини до пахвових западин, позаду від хребта знизу нагору до пахвових западин, шия - зверху вниз;
- масажні рухи виконуються в напрямку до найближчих лімфатичних вузлів, які розташовуються в ліктьовій ямці, пахвовій западині, підколінній ямці, паху. В області розташування лімфатичних вузлів масажувати не можна;
- при виконанні масажних прийомів варто домагатися найбільшого розслаблення м'язів, які масуються, що досягається вибором вихідних положень.

3 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В РОДИНІ

3.1 Значення фізичного виховання в житті дитини

Здорове й щасливе дитинство – це дитинство, що дружить із фізкультурою й спортом.

Рух – це життя. Як часто ми чуємо цю фразу! Але рух – це й радість. Радість від задоволення природної потреби рухатися, від пізнання навколишнього світу, від подолання власного «я», від свідомості, що тіло підкоряється розуму й волі людини. Фізичні вправи сприяють розвитку й удосконалюванню зростаючого організму дітей. При їхньому виконанні знаходить своє яскраве вираження єдність фізичної й психічної діяльності людини.

У наше століття розумова праця усе більше витісняє фізичний. Саме тому зростають вимоги до фізичного розвитку людини. До напруженої розумової праці потрібно готувати дитину з раннього років. Заняття фізичною культурою зміцнюють не тільки м'яза, але й нерви, підвищують швидкість відповідної реакції організму, забезпечують більше надійну роботу мозку.

Нехай спочатку стимулом для батьків буде проста думка: «Це необхідно моїй дитині!». Пройде кілька років, і стане очевидним, наскільки це корисно.

На жаль, приступити до регулярного, спрямованого фізичного виховання дитини змушує батьків, як правило, її слабе здоров'я. Таких дітей, звичайно, менше, ніж розвиваючихся нормально, але фізична витривалість, опірність організму стомленню й хворобам не залишається незмінної, раз назавжди даної. Постійне тренування "підвищує її, надмірна зніженість, навпроти, послабляє.

Всебічний фізичний і нервово-психічний розвиток дитини не мислиться без повноцінного здоров'я, що залежить як від спадкоємних, так і від набутих властивостей організму.

3.2 Фізіологічні особливості будови й діяльності дитячого організму

Для того, щоб правильно ростити й виховувати дітей, щоб вони виростили здоровими й гармонійно розвиненими, треба уважно й вдумливо ставитися до організації життя дитини, хоча б загально знати особливості будови й діяльності дитячого організму.

Дитина відрізняється від дорослої людини не тільки вагою, ростом, силою й витривалістю, але також будовою й розвитком як окремих органів і систем органів, так і всього організму.

Поступово ріст і вага тіла в дитини збільшується, змінюються пропорції, розвиваються всі системи органів: іде окостеніння кістяка, формується діяльність нервової системи. Він починає володіти своїм тілом: спочатку вистачає руками предмет, що сподобався йому,, а потім виконує й більше складні рухи (складає кубики, перегортає книги, одягається, забирає свій іграшки).

Все це стає можливим не тільки завдяки розвитку кістяка й м'язів, але й внаслідок розвитку нервової системи, що управляє всіма рухами й поведінням людини до 7 років, коли дитина йде в школу, її організм уже досить сформований і розвинений.

3.3 Критерії здоров'я підростаючого покоління

Яка вона, здорова дитина?

У зв'язку з поліпшенням профілактики захворювань і значним підвищенням рівня здоров'я й фізичного розвитку сучасних дітей на це питання не можна відповісти односкладово.

До здорової дитини пред'являються високі вимоги. На інтенсивність фізичного розвитку дітей впливає характер їхньої рухової активності. Скорочення рухової активності часто веде до ожиріння, порушенню діяльності серцево-судинної системи. Навіть при простій формі ожиріння (перевищення норми на 15%) у дітей підвищується стомлюваність, дратівливість, з'являються відхилення в розвитку опорно-рухового апарата.

Діти з надлишковою вгодованістю не можуть бути віднесені до категорії дітей добре фізично розвинених. Ожиріння (як і недостатня вага) варто вважати порушенням фізичного розвитку.

Худорба дитини при гарному розвитку мускулатури не є хворобливою ознакою. Деяка «поджарость», сухість тканин є вигідною. Гарні гімнасти, що швидко бігають і високо стрибучі спортсмени бувають, як правило, худими. Але якщо худорба сполучається із проявом слабості, із занепадом сил, порушенням сну, тоді вона заслуговує на увагу, тому що це – ознака виснаження.

І якщо тренування в рухах необхідна всім дітям, то в ще більшому ступені вона необхідна дітям ослабленим, погано розвиненим фізично або страждаючої вже якими-небудь порушеннями здоров'я. Саме їх треба вчити правильно управляти своїм організмом.

Іноді батьки бояться, щоб діти рано починали займатися спортом. Це зовсім неправильно. Потрібно тільки, щоб навантаження відповідало віку й фізичному розвитку дитини.

Вправи, що характеризуються проявом швидкості спритності (біг, різні стрибки й т.п.), позитивно впливають на ріст тіла, особливо ніг, у довжину. Якщо ж організм не тренувати, не жадати від його зусиль, то задатки, закладені в ньому, можуть залишитися невикористаними, а людина виростає непристосованим до життя, хворобливим.

Життя без фізичної культури – щось неприродне, ненормальне. Не можна позбавляти дитини фізичних вправ. От чому фахівці підкреслюють: заняття фізичними вправами повинні супроводжувати людину протягом всього її життя.

3.4 Роль батьків у формуванні в дітей інтересу до фізичних вправ

Безліч питань задають батьки вихователям у дитячому саду: як поводить себе дитина на заняттях? Який апетит у нього? Чи добре вважає? З ким дружить? І дуже рідко запитують: чи любить фізкультуру? Як бігає, стрибає, грає?

Велике значення у формуванні в дітей стійкого інтересу до занять фізичними вправами має приклад батьків.

Смаки батьків відіграють значну роль у визначенні спортивних занять для їхніх дітей. Будучи під враженням побаченого спортивного змагання, наприклад, по фігурному катанню або художній гімнастиці, батьки й матері часто мріють про те, щоб їхні діти вже в дошкільному віці були прийняті в спортивні секції, дитячі спортивні школи. Батьки особливо наполегливо домагаються поставленої мети, якщо зауважують у своїх малят уроджену музикальність, ритмічність і пластичність рухів.

Народна мудрість говорить: «Здоров'я – усьому голова». Здоров'я – безцінний дарунок природи, джерело щастя. І цей дарунок потрібно вміло зберігати, це джерело треба направляти по правильному руслу.

Піклуючись про фізичне виховання своїх дітей, не забувайте про силу особистого приклада. Якщо до цього ви були далекі від фізичної культури й спорту, нехай першим кроком для вас буде бажання зробити ранком зарядку, завершити її водними процедурами, всією родиною провести вихідний день на спортивній площадці, на пляжі, у турпоході. Можливо, все це спочатку не так просто. Але виявите наполегливість – і далі буде легше. Поступово ваша родина відчує смак до занять фізичною культурою, потім ці заняття непомітно стануть звичкою, а звідси гарне самопочуття, бадьорість і відмінне здоров'я.

Ще не вміючи ходити, малята повинні зробити перші кроки до фізичної культури за допомогою батьків. Саме із цього починається гармонічний розвиток особистості. Найкраще, коли діти повторюють вправи, рухи, ігрові елементи слідом за дорослими. Ці хвилини повинні бути бажані для дитини.

А якщо захочеться розширити свої знання в області фізкультури й спорту, то ви завжди знайдете брошури по окремих питаннях фізичного виховання.

Підтримуйте також зв'язок з лікарями, фахівцями фізичного виховання, з вихователями дитячого саду, де перебуває ваша дитина. Вони завжди дадуть вам дружня рада.

Інтерес батьків до спорту – в основному споглядальний: перегляд спортивних телепередач, відвідування стадіонів. І тільки 5 родин своїм особистим прикладом захопили дітей спортом. Швидкий аналіз стану фізичного виховання в обстежених родинах характеризується яскраво вираженою пасивністю батьків в організації рухового режиму дітей і невмінням самих дітей самостійно займатися іграми, спортивними розвагами. Хоча всі батьки знають і правильно оцінюють значення фізичного виховання для здоров'я й розвитку дітей, але своїм прикладом не підтримують і не розвивають природну потребу в рухах. Зовсім не треба увесь час займатися з ними, потрібно тільки розумно керувати й показувати приклад діяльного відношення до фізичної культури.

3.5 Сучасні тенденції зниження рухової активності в дітей

Згадаємо, від чого вмирала людина в часи, коли не було автомобілів, телевізорів, літаків. Мільйони життів несла чума, холера, віспа, малярія. Сьогодні бич людства – інфаркт, атеросклероз. У деяких країнах більше половини смертей доводиться саме на серцево-судинні захворювання, а вони викликаються переважно малорухомим способом життя. Тепер у ході термін «гіпокінезія» – зниження м'язової діяльності людини.

Саме гіпокінезія – першопричина всіх лих. Вона позначається з раннього дитинства. Сучасна дитина рухається набагато менше, ніж йому призначено природою.

Гіпокінезія – гіпо – зниження, динамія – рух. Від дитячого ожиріння до підліткового, особливо в дівчат, перекидається в мосток.

Рухова активність – біологічна потреба. Для кожного віку вона має свій оптимум. Якщо сьогодні ви, майбутні батьки, рухаєтеся менше, ніж учора, то завтра ваші діти будуть рухатися ще менше. Потреба в русі виховується, але може бути запущена. У школярів рухова активність знижується на 50%.

Для підтримки нормальної рухової активності щодня робити 20–30 тисяч кроків, а дошкільникам – 12 тисяч. Спостереження показує, що й ті й інші роблять половину.

3.6 Роль фізичних вправ у фізичному розвитку дитячого організму

Різні фізичні вправи, у тому числі й гри, який так люблять займатися діти, насамперед сприятливо впливають на центральну нервову систему, що поєднує, направляє й регулює діяльність організму.

Фізичні вправи добре розвивають і зміцнюють весь опорно-руховий апарат дитини. Його кістки зміцнюються і ростуть у довжину й ширину, зв'язування здобувають міцність, добре розвиваються м'язи, збільшуючись у поперечнику й здобуваючи рельєфну форму. Хребет займає вертикальне положення, грудна клітина розвивається в обсязі й значно збільшує свою рухливість. Мускулатура тулуба, особливо спини й живота, утворює природний міцний м'язовий корсет, що забезпечує дитині струнку фігуру й гарну поставу. Рухам дітей властива чіткість і впевненість. Гімнастика, ігри й спорт самим сприятливим образом впливають на діяльність всіх внутрішніх органів, особливо на роботу легенів і серця. Різні рухи сприяють гарній роботі органів травлення, допомагаючи переварюванню й засвоєнню їжі, активізують діяльність печінки й бруньок, поліпшують функції залоз внутрішньої секреції – щитовидної, підшлункової, надпочечників і т.д.

Вироблення певної рухової навички – не тільки м'язовий, але й нервово-праця, тому що під час руху нервові центри посилено працюють.

Фізичні вправи вимагають координації. Якщо вчасно почати розвивати координацію, дитина вже в дошкільному віці зможе робити дуже складні рухи.

З віком дитина стає усе більше самостійним. І цю рису потрібно в ньому постійно розвивати, виховуючи вольові якості. Потрібно спеціально звертати увагу на прояв ініціативи, почуття відповідальності, заохочувати ці прояви, і тоді дитина буде рости сміливим, уважним і самостійним.

Ініціатива часто пов'язана з проявом рухової діяльності дитини (взагалі проявляти ініціативу без руху неможливо), тому обмежувати дитини в рухах не можна.

3.7 Основні засоби, методи й форми організації фізичного виховання дошкільників у родині

Науково обґрунтовано, що висока ефективність фізичних вправ досягається лише тоді, коли вони забезпечують необхідне рухове навантаження для дітей певного віку.

Рухова активність у границях нижче й вище допустимих – сприяє затримці росту й розвитку, а також знижує робочі й адаптивні можливості організму, що розвивається.

У дошкільному віці потрібно враховувати не тільки те, що дитина може засвоїти, але і яких фізичних і щиросердечних сил це жадає від його. Із часом фізіологічні можливості дошкільників міняються, і обов'язок батьків – зміцнити здоров'я дитини в цей момент і забезпечити сприятливий розвиток дитячого організму в майбутньому. Нормальний розвиток і стан здоров'я забезпечується створенням оптимальних умов, тобто організацією правильного режиму, що відповідав би вимогам педагогіки й гігієни, виховної роботи з дітьми, особливо по розвитку рухів і загартовуванню.

І в організмі виробляється здатність адаптуватися до різноманітних вимог мінливої обстановки. Це значить тренувати не якісь певні здатності в дитини, а вправляти різні групи м'язів і відповідні їм нервові центри. Це значить здійснювати тренування тренуємості. Звичайно, дуже добре, якщо дитина ходить на лижах або ковзається. Але буває й так: футболістові . доводиться лізти на дерево. А він не може. Велосипедист не вміє качатися на лижах, а бігун – плавати.

Організм повинен розвиватися різнобічно, пристосовуватися до будь-якої м'язової діяльності. У ньому треба виробляти пластичність вищої нервової діяльності.

У фізичному вихованні дітей дошкільного віку використовуються фізичні вправи (ходьба, біг, вправи в рівновазі, метання, лазання, рухливі ігри), спортивні вправи, гігієнічні фактори (режим дня, харчування, сон і т.п.), природні сили природи (сонце, повітря й вода).

3.8 Роль оздоровчих сил природи

Природні сили природи, якщо їх правильно використати, підсилюють позитивний вплив фізичних вправ на організм, сприяють загартовуванню. У вихованні дошкільників сонце, повітря й вода – основні фактори в боротьбі з простудними захворюваннями.

Важливо використати природжену здібність організму самотійно захищатися від охолодження, намагатися розвинути цю здатність й, таким чином, зробити організм стійким до змін зовнішньої температури.

Цей шлях, безумовно, правильний, але нелегкий. Він вимагає свідомого й розумного проведення профілактичних заходів й уважного спостереження за дитиною з боку батьків і лікаря.

Наукою й практикою доведено, що шляхом наполегливої вправи можна розвинути будь-які здатності організму. Музиканти, спортсмени, гімнасти, майстри різних виробництв дають нам приклади такої високої досконалості у своїй спеціальності, і досягається це шляхом щоденних вправ – тренування. Цей же спосіб треба застосувати, розвиваючи в організмі захисні пристосування, які допомагають у боротьбі із застудою.

Для успішного проведення загартовування дитини в дошкільному віці треба неухильно дотримувати правил, установлені науковими дослідженнями й практикою.

Гарним засобом загартовування є повітряні ванни; вони проводяться в кімнаті при звичайній температурі ($+ 18^{\circ} - 1-16^{\circ}$), причому діти, одягнені тільки в трусики, увесь час повинні перебувати в русі.

Більше сильним засобом, що гартує, є водні процедури: обтирання, обливання (душ) і купання. Для дітей, що часто страждають нежиттю, кашлем, припустимою підготовкою до водних процедур є сухі розтирання тіла грубою волохатою рукавицею, поки не почервоніє шкіра.

Обливання як, що гартує засіб, застосовуються часто, і багато дітей переносять їх краще, ніж обтирання.

Найкращим способом загартовування є купання. Починати купання дітей треба при температурі води не менш 18° .

Не можна забувати ще одну гарну водну процедуру загартовування організму дитини, що застосовується з метою попередження простудних захворювань. Це щоденне, систематично проведене миття ніг холодною водою.

3.9 Шкідливі звички й здоров'я дітей

Говорячи про виховання здорової дитини, не можна не зупинитися на актуальній проблемі алкоголізму й пияцтва. Про шкідливий вплив алкоголізму на потомство було відомо дуже давно, ще в Древній Греції. Авіценна вважав алкоголізм батьків самим більшим злом для нащадків. Протягом століть у Русі спиртне приймали тільки чоловіки, а на весіллях молодята не доторкалися до чарки з вином.

Уже до початку нашого століття в педіатрії нагромадилися численні факти на підтвердження цього. У відомій роботі французького лікаря. Дем'є показано, що в родинах, що вживають спиртні напої, смертність дітей на першому році життя виявилася в 2,5 рази більше, ніж у непитущих родинах, відповідно дитяти-епілептиків більше в 13 разів, з відставанням у психічному розвитку в 4 рази, що страждають різними каліцтвами в 5 разів, тоді як фізично й психічно здорових дітей в «питущих» родинах виявилася в 5 разів менше.

Дані, отримані пізніше, аж до наших днів, підтвердили цю обтяжуючу статистику. токсична дія, Що Ушкоджує, алкоголю на генотип і структуру плода виявлено в дуже значні по обсязі й тривалості клінічних й експериментальних спостереженнях і дослідженнях. При цьому доведена

пряма кореляційна залежність виразності цих ушкоджень від ступеня алкоголізму батьків.

Алкоголізм батьків різко негативно відбивається на всьому фізичному й психічному розвитку дитини.

При відсутності явних ознак нервово-психічних порушень діти хворих алкоголізмом нерідко відстають у фізичному розвитку й мають багато невротичних відхилень у вигляді заїкуватості, тиків, розладів сну, нічного нетримання сечі й ін.

Наукова рада Американської медичної асоціації (США) в 1983 р. опублікував результати 65 тис. спостережень у різних країнах. Доведено, що прийом алкогольних напоїв вагітної навіть в «малих» (100–150 мол) дозах впливає на плід з наступним розвитком у дитини розумової неповноцінності.

Становлять інтерес дані, отримані при порівняльних обстеженнях родин, коли зіставлялися результати до й після зловживання алкоголем. Так, патологічні порушення у фізичному й психічному розвитку були значно вище в дітей, що народилися після того, як батьки стали вживати алкоголь. Таким чином, немає ніяких сумнівів у тім, що алкоголь страшне зло, що робить багатобічна руйнівна дія на плід, що розвивається, і здоров'я дитини.

Паління, особливо паління жінок до й під час вагітності, також згубно відбивається на розвитку плода й дитини. При обстеженнях значного контингенту населення ряду країн миру (США, Франція, ФРН й ін.) у курящих жінок виявлені порушення плину вагітності й пологів, відставання показників фізичного й психічного розвитку дітей, аж до юнацького віку. Особливо часто в дітей курящих батьків виникають респіраторні захворювання й нервово-психічні розлади. Французькими медиками доведено, що діти дошкільного й шкільного віку від курящих батьків хворіють на пневмонії й бронхітами в 2 рази частіше, ніж діти в некурящих родин. У родинх курящих батьків за останні роки відзначається зростання випадків (на 60 %) захворювань раком легенів у дітей шкільного віку.

Проблема пасивного паління, тобто вдихання повітря з тютюновим димом, залучає все більша увага. Доведено, що в повітрі приміщень, де курять, перебуває канцерогенних (зухвалих рак) речовин більше, ніж у димі, вдихуваному курцем (таких сильних канцерогенів, як бенз (а) пирен в 3 рази, а толуол – в 6 разів більше!). Тому пасивне паління дуже небезпечно як для дружин курящих чоловіків (небезпека вмерти від раку зростає в 2 рази), так і для дітей. Не можна допускати в жодному разі перебування дитини поблизу або в одній кімнаті з курцем.

4 ОСНОВИ МЕТОДИКИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів. Вони є невід'ємною частиною наукової організації праці, заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більше ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню фізичної й розумової працездатності.

Самостійні заняття можуть проводитися в будь-яких умовах, у різний час і включати завдання викладача або проводитися по самостійно складеній програмі. Ця форма занять із кожним роком одержує все більше поширення.

Основна мета самостійних занять – збереження гарного здоров'я, підтримка високого рівня фізичної й розумової працездатності.

4.1 Форми й організація самостійних занять

Конкретна спрямованість й організаційні форми використання самостійних занять залежать від підлоги, віку, стану здоров'я, рівня фізичної й функціональної підготовленості що займаються. Можна виділити такі *спрямованості*:

- *гігієнічна* – припускає використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності й зміцнення здоров'я;
- *оздоровчо-рекреативна* – передбачає використання засобів фізичної культури у вільний час після робітника з метою відновлення організму й профілактики перевтоми;
- *лікувальна* – полягає у використанні фізичних вправ, гігієнічних заходів і процедур, що гартують, у загальній системі лікувальних заходів щодо відновлення здоров'я або певних функцій організму, знижених або втрачених у результаті захворювань;
- *загальнофізична* – забезпечує всебічну фізичну підготовленість і підтримку її протягом тривалого періоду;
- *спортивна* – має мета підвищення спортивної майстерності, участь у спортивних змаганнях і підготовки до них, із прагненням досягнення максимального результату;
- *професійно-прикладна* – передбачає використання засобів фізичної культури в системі наукової організації праці й для підготовки до професійної діяльності.

Форми самостійних занять фізичними вправами й спортом визначаються їхньою метою й завданнями. Існують три основні форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом навчального дня, самостійні тренувальні заняття.

Ранкова гігієнічна гімнастика включається в розпорядок дня в ранкові годинники після пробудження від сну.

У комплекси ранкової гігієнічної гімнастики варто включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість і дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, зі значними обтяженнями, на витривалість. Можна включати вправи зі скалкою, еспандером, з м'ячем.

При виконанні ранкової гігієнічної гімнастики рекомендується дотримуватися певної послідовності виконання вправ: ходьба, повільний біг, ходьба (2–3 хв.); вправи типу "потягування" із глибоким подихом; вправи на гнучкість і рухливість для рук, шиї, тулуба й ніг; силові вправи без обтяжень або з невеликими обтяженнями для рук, тулуба й ніг (згинання й розгинання рук в упорі лежачи, вправи з легкими гантелями – для жінок 1,5–2 кг, для чоловіків – 2–3 кг, з еспандерами); різні нахили й випрямлення в положенні коштуючи, сидячи, лежачи, присідання на одній і двох ногах й ін.; легкі стрибки або підскіки – 20–30 сек.; повільний біг і ходьба (2–3 хв.); вправи на розслаблення із глибоким подихом.

При складанні комплексів ранкової гігієнічної гімнастики і їхньому виконанні рекомендується фізіологічне навантаження на організм підвищувати поступово, з максимумом у середині й у другій половині комплексу. До кінця виконання комплексу вправ навантаження знижується, і організм приводиться в порівняно спокійний стан.

Збільшення й зменшення навантаження повинне бути хвилеподібним. Кожна вправа варто починати в повільному темпі й з невеликою амплітудою з поступовим збільшенням її до середніх величин.

Ранкова гігієнічна гімнастика повинна сполучатися із самомасажем і загартовуванням організму. Відразу ж після виконання комплексу рекомендується зробити самомасаж основних м'язових груп ніг, тулуба й рук (5–7 хв.) і виконати водні процедури з урахуванням правил і принципів загартовування.

Вправи протягом навчального дня виконуються в перервах між навчальними заняттями. Такі вправи забезпечують попередження наступаючого стомлення, сприяють підтримці високої працездатності на тривалий час без перенапруги. Виконання фізичних вправ робить удвічі більший стимулюючий ефект на поліпшення працездатності, чим пасивний відпочинок.

Фізичні вправи потрібно проводити в добре провітрюваних приміщеннях. Дуже корисно виконувати вправи на відкритому повітрі.

Самостійні тренувальні заняття можна проводити індивідуально або в групі з 3–5 чоловік і більше. Групове тренування більше ефективне, ніж індивідуальне.

Займатися рекомендується 2–7 разів у тиждень по 1–1,5 год. Займатися менш 2 разів у тиждень недоцільно, тому що це не сприяє підвищенню рівня тренуваності організму. Кращим часом для тренувань є друга половина дня, через 2–3 години після обіду. Можна тренуватися й іншим часом, але не раніше чим через 2 години після прийому їжі й не пізніше ніж за годину до прийому їжі або відходу до сну. Не рекомендується тренуватися ранком відразу після сну натще. Тренувальні заняття повинні носити

комплексний характер, тобто сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я й підвищенню загальної працездатності організму.

Необхідно враховувати, що займаючийся не може реалізувати поставлені цілі тільки вдосконалюванням методів тренування, збільшенням обсягів й інтенсивності навантажень. Питання правильної побудови тренувального процесу неможливо вирішити без обліку особливостей протікання процесів стомлення й відновлення організму. Щоб правильно побудувати мікроцикл, потрібно не тільки знати, яке вплив на організм роблять різні по величині й спрямованості навантаження, але і які динаміка й тривалість протікання процесів відновлення після них (В. И. Дубровский).

Фізіологічними дослідженнями (Н. В. Зимкін, Н. Н. Яковлєв й ін.) встановлено, що відбудовні процеси залежно від їхньої спрямованості в одних випадках можуть забезпечити ріст працездатності, а в інші привести до її падіння. При цьому в організмі можуть розвиватися два протилежних стани: наростання тренуваності (якщо відновлення забезпечує заповнення енергетичних ресурсів) або перевтома (якщо відновлення енергетичних ресурсів не відбувається).

Таким чином, при проведенні самостійних занять особливо важливо:

- раціональне планування тренувального процесу;
- правильна побудова окремого тренувального заняття.

З віком у процесі старіння організму наступають зміни функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної, нервової й ін. систем; рухового апарата й м'язів; відбувається порушення обміну речовин; погіршується адаптація організму до різних фізичних навантажень – все це приводить до обмеження рухової активності. Вікове зменшення кількості води, калію й кальцію в м'язах приводить до втрати їхньої еластичності.

З урахуванням вікових змін для осіб 17–30 років, що мають високий рівень фізичної підготовленості, рекомендуються заняття обраним видом спорту; тих що мають середню фізичну підготовленість – заняття загальною фізичною підготовкою; тих що мають низьку фізичну підготовленість – заняття з оздоровчою спрямованістю.

У віці 50 років і більше особам з низькою фізичною підготовленістю рекомендуються заняття фізичними вправами з елементами лікувальної фізичної культури.

У віці після 60 років рекомендується фізичне навантаження тільки аеробного характеру, тому що утворення кисневого боргу при анаеробній роботі може привести до спазму вінцевих артерій серця.

По даним Російського науково-дослідної інституту фізичної культури, рекомендується наступний тижневий обсяг рухової активності для людей різного віку (годин у тиждень):

- дошкільники 21–28;
- школярі 14–21;
- студенти 10–14;
- особам старшого віку 6–10.

Вибір кількості занять у тиждень залежить від поставлених цілей самостійних занять. Загальні рекомендації такі: для підтримки фізичного стану на досягнутому рівні досить займатися 2 рази в тиждень по 1–1,5 години. Для його підвищення – три рази в тиждень, а для досягнення помітних результатів – 4–5 разів у тиждень.

4.2 Мотивація вибору самостійних занять

Відношення студентів до фізичної культури й спорту – одна з актуальних соціально-педагогічних проблем. Численні дослідження свідчать про те, що фізкультурно-спортивна діяльність ще не стала для студентів потребою, не перетворилася в інтерес особистості.

Існують об'єктивні й суб'єктивні фактори, що визначають потреби, інтереси й мотиви включення студентів в активні заняття фізичною культурою й спортом.

До об'єктивних факторів ставляться: стани матеріальної бази, зміст занять і спрямованість навчального процесу по фізвихованню, стан здоров'я що займаються, особистість викладача, частота проведення занять, їхня тривалість й емоційне фарбування.

Залежно від завдань, які ставлять перед собою, різні системи фізичних вправ можуть цілеспрямовано використовуватися, наприклад:

1. Для розвитку основних фізичних якостей:

- для розвитку сили застосовуються вправи з обтяженнями (власна вага тіла, з гумовими амортизаторами, з еспандером, обтяження малу, середню й велику ваги, вправи на тренажерах); атлетична гімнастика; важка атлетика; гирьовий спорт;

- для розвитку швидкості рухів використовуються різні вправи із прискоренням, спринтерські дистанції в легкій атлетиці (100, 200 м), ковзанярському спорті;

- для розвитку спритності велике значення має розучування нових складних рухів, а також вправи спортивної й художньої гімнастики, акробатики, аеробіки, стрибки на батуті, спортивні різні ігри;

- для розвитку гнучкості рекомендується виконувати різні гімнастичні вправи для всіх частин тіла з максимальною амплітудою: активні (за рахунок власних зусиль) і пасивні (за рахунок зовнішніх зусиль), за допомогою партнера або з використанням обтяжень;

- для розвитку витривалості використовуються всі циклічні види спорту, навантаження в які триває від 6 хвилин до 30 хвилин і більше. Наприклад, спортивна ходьба, лижні перегони, біг на середні й довгі дистанції, плавання й т.д.

2. Для освоєння життєво необхідних навичок використовуються ходьба, біг, плавання, пересування на лижах, ритмічна гімнастика.

3. Для виховання вольових якостей необхідно під час занять домагатися виконання тренувальних планів, переборювати ускладнення, що вводять у заняття, застосовувати елементи змагань.

4. На формування різних психофізичних і спеціальних прикладних фізичних якостей можна впливати за допомогою спрямованого підбора засобів фізичної культури:

- стійкість до низьких температур виробляється при заняттях зимовими видами спорту на відкритому повітрі;
- стійкість до гіпоксії виробляється при заняттях циклічними видами спорту на середній й довгій дистанції;
- стійкість до роботи на висоті виробляється при заняттях спортивною гімнастикою, акробатикою, стрибками на батуті;
- стійкість до тривалої концентрації уваги виробляється при заняттях кульовою стрільбиною, стрільбиною з лука, шахами й шашками;
- стійкість до розподіленої уваги виробляється при заняттях спортивними іграми (футбол, волейбол, баскетбол).

4.3 Границя інтенсивності фізичного навантаження

Фізичні вправи не принесуть бажаного ефекту, якщо навантаження недостатнє. Надмірна по інтенсивності навантаження може викликати в організмі явище перенапруги. У зв'язку із цим виникає необхідність визначити оптимальний рівень інтенсивності занять для кожного, хто займається самостійно. Для цього необхідно визначити вихідний рівень функціонального стану організму перед початком занять, а потім у процесі занять контролювати зміна показників.

Найбільш доступними способами оцінки стану серцево – судинної й дихальної систем є ортостатическая проба, проба Рюффье, проба Штанзі (див. гл. 8).

Дозування фізичних вправ, тобто збільшення або зменшення їхньої інтенсивності, забезпечується:

- зміною вихідних положень (наприклад, нахили тулуба вперед з діставанням руками підлоги, не згинаючи ніг у колінах, легше робити з вихідного положення ноги нарізно й сугупніше робити з вихідного положення ноги разом);
- зміною амплітуди рухів (зі збільшенням амплітуди навантаження на організм зростає);
- прискоренням або вповільненням темпу (у циклічних вправах, наприклад, більше навантаження дає швидкий темп, а в силових – повільний темп);
- збільшенням або зменшенням числа повторень вправ (чим більше число раз повторюється вправа, тим більше навантаження);
- включенням у роботу більшого або меншого числа м'язових груп (чим більше м'язів бере участь у роботі, тим значніше фізичне навантаження);
- збільшенням або скороченням пауз для відпочинку (більше тривалий відпочинок сприяє більше повному відновленню організму).

По характері паузи відпочинку можуть бути пасивними й активними. При активних паузах, коли виконуються легкі вправи розвантажувального характеру або вправи на розслаблення, відбудовний ефект збільшується. При скороченні пауз для відпочинку (коли організм не повністю відновлюється, навантаження на організм збільшуються).

Тренувальні навантаження характеризуються поруч фізичних і фізіологічних показників. До фізичних показників навантаження ставляться: інтенсивність й обсяг, швидкість і темп рухів, тривалість, число повторень. До фізіологічних параметрів ставляться: збільшення ЧСС, ударного обсягу крові, хвилинного обсягу крові.

Інтенсивність навантаження може визначатися по ЧСС.

Дослідженнями встановлено, що для різного віку мінімальна інтенсивність по ЧСС, що дає тренувальний ефект, є:

для осіб 20 років – 134 уд/хв;

30 років – 129 уд/хв;

40 років – 124 уд/хв;

50 років – 118 уд/хв;

60 років – 113 уд/хв;

65 років – 108 уд/хв.

Залежність максимальної ЧСС від віку можна визначити по формулі:

$$\text{ЧСС (максимальна)} = 220 - \text{вік (у роках)}.$$

З огляду на наявність максимальних і мінімальних величин інтенсивності по ЧСС, можна визначити зони оптимальних і більших навантажень. Наприклад, для осіб 17–20 років оптимальною зоною буде діапазон ЧСС від 150 до 177 уд/хв, зоною більших навантажень від 177 до 200 уд/хв; для осіб 25 років відповідно – 145–172 уд/хв й 172/195 уд/хв.

Самопочуття тих що займаються точно відбиває зміни, що відбуваються в організмі під впливом занять фізичними вправами.

Ознаками надмірного навантаження є: нагромадження стомлення, поява безсоння або підвищення сонливості, біль в області серця, задишка, нудота.

При проявах даних ознак необхідно знизити фізичне навантаження або тимчасово припинити заняття.

4.4 Особливості побудови самостійних занять з жіночим контингентом

Організм жінки має певні анатомо-фізіологічні особливості, які необхідно враховувати при заняттях фізичними вправами. Жіночий організм характеризується менш міцною будовою костей, меншим розвитком мускулатури тіла, більше широким тазовим поясом і більше розвитою мускулатури тазового дна. Для здоров'я жінок велике значення має розвиток м'язів черевного преса, спини й тазового дна. Від їхнього розвитку залежить нормальне положення внутрішніх органів, здатність жінки до кращого

виконання функції материнства. Однієї із причин недостатнього розвитку цих м'язів у студенток і робітниць розумової праці є малорухомий спосіб життя. При сидячому положенні м'яза тазового дна не протидіють внутрішньочеревному тиску й розтягуються від ваги лежачих над ними органів. Як наслідок цього, м'язи гублять свою еластичність і міцність, що може привести до небажаних змін положення внутрішніх органів і порушенням їхньої функціональної діяльності.

Ряд особливостей організму жінки є й у діяльності серцево-судинних, дихальних, нервової систем. Вони виражаються більше високої ЧСС і частотою подиху, більше тривалим періодом відновлення організму після фізичного навантаження, більше швидкою втратою стану тренуваності при припиненні занять.

Займаючись фізичними вправами, жінка повинна зберегти властивому їй організму жіночність, витонченність статури й граціозність у рухах. Ці завдання повинні вирішуватися шляхом ретельного підбора вправ, правильної організації тренувальних занять і методикою їхнього проведення.

При проведенні занять повинні бути виключені випадки формування тренування з метою швидкого досягнення високого результату. Розминці повинне приділятися більша увага, її варто проводити більш ретельно й більш тривало, ніж при заняттях із чоловіками. Рекомендується виключати вправи, що викликають підвищення усередині-черевного тиску й утрудняють діяльність органів черевної порожнини й малого таза (наприклад, стрибки в глибину, піднімання ваг і т.д.).

Більше поступове збільшення навантаження потрібно при виконанні вправ на силу й швидкість. Вправи з обтяженнями рекомендується застосовувати невеликими серіями із залученням у роботу різних м'язових груп. Між підходами необхідно виконувати вправи на розслаблення.

Навантаження на витривалість для жінок повинні бути менше по обсязі й підвищуватися поступово, тому що функціональні можливості систем кровообігу й подиху в них значно нижче.

При проведенні самостійних занять жінки повинні приділяти велику увагу самоконтролю й у випадку ознак значного стомлення знижувати тренувальне навантаження або тимчасово припиняти заняття. Необхідно звертатися за консультаціями до викладача й лікаря.

Грамотно організовані самостійні заняття сприятливо відбиваються на здоров'я жінки. Основна функція жінки - материнство. В інтересах здоров'я своїх дітей вона сама повинна бути здоровою й різнобічно фізично підготовленою.

5 СПОРТ. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ВИБІР СПОРТУ АБО СИСТЕМА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

5.1 Основні поняття

Спорт – складова частина фізичної культури, специфічною особливістю якої є собственно-соревновательная діяльність і підготовка до неї із прагненням до досягнення можливо більше високого результату.

Масовий спорт – складова частина спорту, що охоплює широкі маси людей, що практично займаються спортом. Рівень результатів, що досягають тут, порівняно невисокий. Перед тими що займаються тут ставляться завдання зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, корекції статури. Це напрямок спортивного руху є базовим для спорту вищих досягнень.

Спорт вищих досягнень – складова частина спорту, що охоплює обрану частину людей, спортивна діяльність яких перетворюється в основну, що займає домінуюче положення в певному періоді життя. Перед спортсменами тут ставиться мета досягнення максимально можливих спортивних результатів, перемоги на найбільших спортивних змаганнях.

Системи фізичних вправ – сукупність спеціально підібраних фізичних вправ, регулярні заняття якими можуть сприяти зміцненню здоров'я, корекції статури, забезпеченню рухової активності.

5.2 Спорт. Різноманіття видів спорту

Спорт – багатогранне суспільне явище, що становить невід'ємний елемент культури суспільства, один із засобів і методів всебічного гармонійного розвитку людини, зміцнення його здоров'я.

Ціль спорту – поряд зі зміцненням здоров'я й загальним фізичним розвитком людини, досягнення високих результатів і перемог у змаганнях.

У сучасному розумінні спорт – це прагнення людини до розширення границь своїх фізичних можливостей, реалізована через систематичний тренувальний процес й участь у змаганнях.

Спорт – один з важливих засобів естетичного виховання, задоволення духовних запитів суспільства, це й цілий мир емоцій, породжуваних успіхами й невдачами в змаганнях, складний комплекс міжлюдських відносин і найпопулярніше видовище.

Спорт у процесі історичного розвитку зайняв видне місце як у фізичної, так і духовній культурі суспільства, причому його суспільна значимість продовжує зростати. Спорт сприяє розширенню міжнародних зв'язків, взаєморозумінню, співробітництву й дружбі між народами. Спорт, заняття фізичними вправами є винятково діючими засобами фізичного виховання молоді, розширюють фізичні й духовні можливості людини, формують його як особистість, готують підрастаюче покоління до життєвої практики, прилучають до активного громадського життя.

У цей час масовим явищем став спортивний рух – процес прилучення до спорту, його поширення й розвиток у суспільстві. У спортивному русі досить виразно виділяються два напрямки, які найчастіше називають "масовий спорт" й "спорт вищих досягнень".

Основна відмінність масового спорту визначається тим, що спортивна діяльність людини займає підлегле місце в індивідуальному способі життя стосовно навчальної або трудової діяльності. Спортивна діяльність у сфері спорту вищих досягнень перетворюється в основну в індивідуальному способі життя.

У сучасній практиці фізичного виховання види спорту підрозділяють на п'ять груп, залежно від характеру діяльності спортсмена, джерела й способу досягнення спортивного результату (Л.П. Матвєєв, 1991).

1-я група – види спорту, що представляють собою високоактивну рухову діяльність людини, досягнення в якій у вирішальній мірі залежать від фізичних здатностей організму. Сюди ставляться більшість видів спорту (легка атлетика, спортивні ігри й т.д.);

2-я група – види спорту, основу яких становлять дії спортсмена по керуванню засобами пересування (мотоциклом, автомобілем, літаком, яхтою й т.д.), за рахунок умілого керування яких і досягається спортивний результат;

3-я група – техніко-конструкторські види спорту, у змаганнях з яких оцінюються не скільки дії спортсмена, скільки результати – предмети умовної модельно-конструкторської діяльності (авіа -, автомоделі й т.д.);

4-я група – стрілецькі види спорту (стрілянина зі стрілецької зброї: пістолета, гвинтівки, лука);

5-я група – абстрактно-ігрові види спорту, результат змагань у вирішальній мірі визначається не руховою активністю спортсмена, а абстрактно-логічним обіграванням суперника (шахи, шашки й т.п.).

5.3 Системи фізичних вправ

Сучасні системи фізичних вправ являють собою сукупність спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на комплексний або виборчий вплив на певні функціональні системи організму.

У цей час найбільшою популярністю серед студентів користуються атлетична гімнастика, ритмічна гімнастика, шейпинг, стрейтчинг, східні системи: йога, у-шу.

На обов'язкових заняттях по навчальній дисципліні "Фізична культура" необхідно використати тільки ті системи фізичних вправ, які забезпечують підвищену рухову активність.

Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ, що розвивають силу в сполученні з різнобічною фізичною підготовкою.

Для розвитку сили використовуються спеціальні силові вправи: вправи з гантелями (5–12 кг), вправи з гирями (16, 24, 32 кг), вправи зі штангою (вага залежно від підготовки), вправи на тренажерах і т.п.

Ритмічна гімнастика (аеробіка) – це комплекси фізичних вправ, виконуваних, як правило, без відпочинку у швидкому темпі під музику.

Існують різні види аеробіки:

1. Аеробіка по-американськи (базова аеробіка). Це синтез загальнорозвиваючих вправ, перегонів, підскоків, у танцювальному стилі, виконуваних без пауз відпочинку під музичний супровід 120–160 акцентів у хвилину:

- низька інтенсивність – прості по координації руху, що дозволяють формувати базові навички. ЧСС – 120–135 уд/хв

- висока інтенсивність – збільшення пульсу до 150–160 уд/хв.

У комплекс включається велике число бігових і стрибкових вправ.

2. Танцювальна аеробіка – характерною рисою є те, що крім традиційних засобів, у ній широко використовуються елементи джазового танцю: фанк-аеробіка; рок-аеробіка – елементи танцю рок-н-ролу; брейк-аеробіка – це сплав танцю, пантоміми, гімнастики, акробатики;

3. Шейп-аеробіка – тренування з обтяженнями. Найбільш ефективний спосіб виборчого впливу на статуру людини.

4. Спортивна аеробіка – фантастичний коктейль із культуризму, гімнастики, аеробіки й спортивних танців.

5. Степ-аеробіка – комплекс вправ виконується з підйомом і спуском на спеціально обладнаних щаблях.

6. Гидроаеробіка – комплекс вправ, виконуваних у воді.

Стретчинг – це система розвитку гнучкості, містить у собі комплекс вправ, що сприяють підвищенню еластичності різних м'язових груп і рухливості в суглобах.

Назва це походить від англійського слова – розтягування. Існує два типи вправ при виконанні, яких відбувається розтягування (подовження м'язів):

- балістичні - це махові рухи руками й ногами, згинання й розгинання тулуба, звичайно виконувані з великою амплітудою й значною швидкістю. Тут подовження певної групи м'язів порівняно короткочасно й триває стільки, скільки мах або згинання;

- статистичні вправи – це коли приймається певна поза й що займається втримує неї протягом 5–30 і навіть 60 секунд.

Саме статичні вправи з розтяганням м'язів одержали назву "стретчинг".

Фізіологічною основою таких вправ є миотатический рефлекс, при якому в розтягнутому м'язі відбувається скорочення м'язових волокон. У результаті в м'язах активізуються обмінні процеси, що забезпечують високий життєвий тонус.

Йога – філософсько-релігійна система, в основі якої лежить уміння управляти психікою й фізіологічними процесами організму людини. Різні "асани" йоги – не простий прийняття мудрих поз, а складна техніка контролю над тілом, ціль яких активно впливати на дихальну систему, на внутрішні органи й суглобово-м'язовий апарат. Йога містить у собі елементи медитації, для корекції психічного стану.

Серед вітчизняних систем фізичних вправ можна виділити дихальну гімнастику А. Н. Стрельникової, комплекс спеціальних вправ для очей Е. С. Аветісова.

5.4 Спорт для всіх

У контактах людей і країн спорт завжди був скріпною ланкою й одним з найголовніших показників загальної культури людства. Більшість експертів сьогодні зв'язують долю спорту з дозволом протиріччя між «спортом для всіх» й «спортом вищих досягнень».

Рух «Спорт для всіх» початок розвитку наприкінці минулого сторіччя. В 1966 році Європейська Рада прийняла концепцію розвитку спорту й включила у неї в свою культурну програму. Шляхом залучення населення в масові заняття фізичною культурою «Спорт для всіх» повинен був сприяти формуванню сучасного стилю життя, що дає можливість продовжити творчо період людської діяльності. «Спорт для всіх» покликаний стати для людини специфічною школою роботи над собою, і своїм здоров'ям, фізичною підготовленістю й красою.

Спочатку спорт для всіх був задуманий як засіб зниження порога для участі у великому спорті і як один з елементів складного плюралістичного ландшафту спортивного життя, що включає в себе як спорт вищих досягнень, так і реакційний спорт.

Рух «Спорт для всіх» став розвиватися давно й без якого-небудь впливу з боку формальних структур. У цьому або іншому ступені воно функціонувало в кожній країні. Зокрема, у нас у країні велике значення для розвитку масового спортивного руху зробили громадські працівники. Судді, тренери з видів спорту, інструктори – здійснювали великий обсяг роботи на місцях. Це: організація тренувальних занять із групами новачків у школах, при домоуправліннях за місцем проживання, у парках, скверах й інших зонах відпочинку.

Спортивний рух колишнього Радянського Союзу було настільки ефективним (тепер ми можемо оцінити його усвідомлення), що вивчивши його багато держав, краще його сторони стали використати в себе.

Термін «спорт для всіх» – порівняно недавній винахід.

По-перше, спортивно-оздоровчий рух в індустріально розвинених країнах, де в людей їсти можливість задовольняти індустріальну потребу в здоровому способі життя за допомогою активних видів відпочинку й відновлення фізичних сил (релаксації). Так, у розвинених країнах «спорт для всіх», або в «спорт для кожного», залучене близько 40–60% населення. Сюди входять так називані «нові ігри»: пляжний волейбол, пляжний гандбол, стритбол, роликові ковзани й ін.; різні форми туризму, альпінізму, скелелазіння; заняття фітнесом й інші види занять, з якими зв'язане подання людей про «рух заради здоров'я».

По-друге, сьогодні вираженням «спорт для всіх» позначають пріоритетний напрямок у соціальній політиці, що забезпечує громадян тієї або іншої країни загальнодоступною фізкультурно-спортивною інфраструктурою за місцем проживання. У такому значенні «спорт для всіх» у багатьох західних країнах є істотним джерелом збереження здоров'я населення й збільшення національного багатства.

У недавнім минулому хоч і не було терміна «спорт для всіх», зате проводилася спортивно-масова оздоровча робота, існував масовий спорт і загальнодержавна система фізичного виховання.

Всеосяжна мета спорту для всіх – «створення умов – чоловікам і жінкам, представникам всіх вікових груп – для підтримки фізичного й психічного рівня розвитку, необхідного для життя, а також захист людства від виродження».

Основні принципи «спорту для всіх»:

- право на участь у спортивному житті;
- гуманістичне й соціокультурний розвиток;
- співробітництво офіційних осіб й добровольців;
- самозахист спорту від експлуатації;
- доступність спортивних споруджень для рекреаційних цілей;
- необхідність підготовки кваліфікованих кадрів на всіх рівнях.

Розуміючи всю важливість руху "Спорт для всіх" Кабінет Міністрів своєю Постановою від 18 грудня 2002 року № 49 створює цілу мережу центрів фізичного здоров'я населення.

"Спорт для всіх" має своєю метою наблизити масовий спорт, фізичну й оздоровчу роботу до місця проживання людей, у місцях відпочинку населення України.

Ми ясно бачимо, що спорт для всіх став продуктом політичної культури свого часу, всотавши цінності демократизації й плюралізму.

"Спорт для всіх" лежить в основі олімпійського руху. МОК проводить просвітительську й рекламну діяльність, готує кадри, видає спеціальну літературу.

Одним із принципів сучасного Олімпійського руху є масовість.

Пер де Кубертен: для того, щоб сто чоловік займалися фізичною культурою, потрібно щоб п'ятдесят чоловік займалися спортом. Для того щоб п'ятдесят чоловік займалися спортом, потрібно щоб двадцять чоловік спеціалізувалися в обраному виді спорту. Для того щоб двадцять чоловік спеціалізувалися в обраному виді спорту, потрібно щоб п'ять чоловік, показували видатні результати.

Ігноруючи принцип П'єра де Кубертена й роблячи спорт занадто елітарним, ми зіштовхуємося із проблемами організації масових форм занять фізичною культурою й спортом. А це в майбутньому негативно може відбитися на елітарному спорті.

Розуміючи важливість проблеми, МОК, ЮНЕСКО й інші міжнародні організації підтримують рух «Спорт для всіх» як основу Олімпійського руху й тому роблять йому всесвітню підтримку.

Наші нові святі – герої спорту, гуру фітнеса й зірки салонів краси. Їхні шанувальники поєднуються в групи й намагаються пристосуватися до нового стилю життя.

До існуючої культури руху додається інша тенденція – пошуку нових форм захоплюючих відчуттів. Міська молодь предпочитає моторолерам і роликовим ковзанам учорашнього дня скейтборди й «сіті-байки». Мо-

нолижі, «скіборди» – нові види лижного спорту. Бажання швидкості на воді може бути утілене катамаранами, скутерами й серфінгами.

"Спорт вищих досягнень" знаком усім нам. Це той спорт, що змушує нас просиджувати перед екранами телевізорів й у радіоприймачів, переживати за успіхи улюбленої команди, пишатися спортивними досягненнями й почувати себе громадянином сильної країни, що поважають у світі.

"Спорт вищих досягнень" був предметом національної гордості й вираженням міжнародного престижу. Його основу закладали численні спортивні суспільства й організації, що існували у ведомчо-територіальній структурі керування народним господарством. Тоді все було зосереджено на підготовці рекордсменів, на проведенні змагань різного рівня й на участі в міжнародних змаганнях. Це й привело до відриву "спорту вищих досягнень" від організації масового спорту. А спортивний авторитет раз у раз виявляється "підмоченим" "допінговими скандалами". "витоком" спортивних кадрів, корумпованістю спортивного керівництва.

Важливим аргументом на користь європейської спортивності є обов'язкові заняття ОФП у школах, коледжах і Вузах. Але це все тільки маленькі росточки величезного апарата, що як годинники працює в різних сферах громадського життя Європи, а саме в Європі налічується більше 5 великих міжнародних спортивних організацій, серед яких Європейський Народний Спортивний рух, Спорт Для Всіх, ЮНЕСКО, ЦПЕСС, ТРИММ ЕНД ФІТНЕС, ІАНОС й інші організації, які так чи інакше внесли внесок у розвиток спорту в Європі.

Серед основних завдань на перше місце висувається насамперед залучення молоді до спорту, це відбито в програмах: «Спорт для всіх» «Необхідно посилення пропаганди «Спорту для всіх» у навчальних закладах, на виробництві, у засобах масової інформації й т.д. Відповідні методичні програми створюються за допомогою олімпійського комітету, що також включається в справу організації масових змагань із більшим числом учасників. Подібне змагання можна розглядати як рекламу активного відпочинку, прекрасного засобу для фізичної підготовленості й здоров'я людей. Але не тільки елемент змагальності є додатковим чинником, що стимулює участь у спортивному житті, сприяє поширенню принципів "чесної гри", розвиває почуття солідарності, товариства, дисципліни, поваги до дотримання правил, що, безсумнівно, впливає на «якість життя». Положення наведеного вище є атрибутом уставів всіх спортивних суспільств й організацій у Європі. Під такими девізами здійснюються різного роду програми залучення молоді в спорт, збільшення у зв'язку із цим кількості спортивних установ й активне фінансування цієї сфери. До того ж такі спортивні союзи не тільки надають приміщення для занять і першокласних тренерів, але й дозволяють кожному індивідові займатися спортом й, особливо, гарантувати всім молодим людям можливість одержувати знання по фізичному вихованню й опановувати основними фізичними навичками. Для цього спортивні союзи активно використовують засоби масової інформації, впливаючи на суспільну думку, для того, щоб батьки, тренери,

педагоги й керівники стимулювали молодь до регулярних фізичних вправ, з'єднуючи заняття спортом і моральне виховання учнів. Молодь хоче зробити свій спортивний спосіб життя як можна більше вільним, тому шукає скоріше дороги, хоча й не кращі форми занять спортом у комерційних студіях, але не в солідарних суспільствах, якимись є спортивні клуби, які хоча й надають перевірені види послуг, але навколишнє оточення й час занять не завжди відповідають потребам молоді. спортивний рух, Що Формується, стане більше автономним і здатним з огляду на зростання значення спорту в житті молоді, активно відстоювати його інтереси, визначати пріоритети своєї діяльності.

5.5 Олімпійські ігри

Самі авторитетні й представницькі міжнародні змагання – Олімпійські ігри (літні й зимові).

Вони беруть свій початок з 776 р. до н.е. і були проведені на честь висновку перемир'я між Елладаю й Спартою. У той період спортивні змагання в Греції організовувалися в різних місцях, але сам почесними були Олімпійські ігри, проведені в Олімпії на березі ріки Алфей.

Давні Олімпійські ігри проводилися до 394 р. н.е., і всього їх було проведено 293. Ігри влаштовувалися один раз у чотири роки. Спочатку ігри включали перегони на один стадій (192,27 м). Один стадій був дорівнює довжині доріжки, що, за переказами, визначав сам Геракл в 600 своїх ступень. Надалі програма ігор розширювалася й у неї були включені біг на 24 стадія, боротьба, пятиборье "пентатлон" (біг на один стадій, стрибки в довжину, метання списа й диска, боротьба), кулачний бій, перегони на колісницях й ін. Брати участь в іграх могли тільки свободнорожденные греки; раби й жінки, а також іноземці до змагань не допускалися. За умовами, установленим для учасників, вони повинні були, готуючись до ігор, тренуватися 10 місяців поза Олімпією, а потім 1–2 місяці в Олімпії під спостереженням спеціально призначених для цього лланодиків – жерців храму Зевса Олімпійського, котрому й присвячувалися ігри.

На час проведення ігор у Греції оголошувався священний мир, що строго дотримувався грецькими містами-полісами.

У стародавніх греків була гарна традиція: вибивати імена переможців на мармурових колонах, установлених уздовж ріки Алфей. Тому нам стала відома дата перших Олімпійських ігор й ім'я першого переможця – його кликали Корэб, він був кухарем з Елиды.

Олімпійські ігри сучасності виникли наприкінці XIX століття, більшу роль у цьому зіграв французький педагог і суспільний діяч Пьер де Кубертен (1863–1937), що в 1889 м виступив з ідеєю відродження Олімпійських ігор. 23 червня 1894 року, через рівно 1500 років після заборони Олімпійських ігор, з його ініціативи був скликаний Міжнародний спортивний конгрес. Конгрес ухвалив рішення щодо відродженні ігор і про створення Міжнародного олімпійського комітету (МОК). Президентом МОК був обраний Пьер де Кубертен (1895–1925 рр.).

"Олімпійські ідеї означають дружбу народів, взаєморозуміння й мир" – писав П'єр де Кубертен. В олімпійській хартії закладені ці ідеї, вона проголошує: "Мети олімпійського руху полягають у сприянні розвитку тих прекрасних фізичних і моральних якостей, які здобуваються в змаганнях на дружніх полях аматорську суперечку-1а й об'єднанні молоді миру раз у чотири роки на великому спортивному святі, створюючи тим самим міжнародну довіру й добру волю й сприяючи створенню кращого й більше спокійного миру...".

Олімпійська клятва говорить: "Від імені всіх спортсменів я обіцяю, що будемо брати участь у цих Олімпійських іграх, поважаючи й дотримуючи правила, по яких вони проводяться, в істинно спортивному дусі, у славу імені й честі своїх команд".

Перші Олімпійські ігри нашого часу відбулися в 1896 р. в Афінах, на батьківщині древніх Олімпійських ігор. На перших іграх було 13 країн, які змагались по 9 видам спорту. На II іграх було вже 20 країн і змагались по 18 видам спорту. У знак заслуг П'єра де Кубертена Н-і Олімпійські ігри проводилися в Парижі в 1900 р. Уперше в них брали участь жінки.

Уперше команда Росії з 5 осіб брала участь в IV Олімпійських іграх у Лондоні в 1908 р. На VI Олімпійські ігри в Стокгольм в 1912 р. царська Росія направила команду чисельністю 169 чоловік.

У 1951 році в СРСР створюється Національний Олімпійський комітет (НОК), що зізнається МОК. На VI Олімпійські ігри в Хельсінкі (Фінляндія) в 1952 р. уперше були спрямовані радянські спортсмени. У загальнокомандному заліку наші спортсмени поділили 1 й 2 місця з командою США й з тих пор стали успішно виступати на Олімпійських іграх.

XX Олімпійські ігри проводилися в Москві в 1980 році. Починаючи з 80-х років у міжнародному Олімпійському русі широкі масштаби здобуває комерціалізація спорту (Олімпійські ігри в 1976 році принесли Монреалю збитки в млрд. доларів, а гри 80-х й 90-х років виявилися прибутковими). В 1974 році МОК прийняв "Положення про аматорство", що дозволяє спортсменам одержувати фінансову допомогу, а по суті розв'язну професіоналізацію Олімпійського спорту.

У корені змінилося одне з основних вимог Олімпійської хартії про те, що учасниками ігор можуть бути тільки спортсмени-аматори. У цей час поділ спортсменів на аматорів і професіоналів з погляду допуску до Олімпійських ігор практично відсутній.

Зимові Олімпійські ігри починають свою історію з 1924 року. Однак перші змагання проведені по зимових видах спорту в 1924 р. у Шамоні (Франція), ще не називалися Олімпійськими, а йменувалися міжнародним спортивним тижнем. Питання про зимові Олімпійські ігри знову обговорювався на сесії МОК в 1925 році, де вони одержали офіційне покликання.

Радянські спортсмени почали виступати на зимових Олімпійських іграх з 1956 р. на VII зимових іграх у Кортино д'Ампеццо (Італія). Першу золоту медаль для нашої країни завоювала тоді ленінградська студентка Любов Козирева, що виграла лижну гонку на 10 км.

6 САМОКОНТРОЛЬ ДЛЯ ТИХ, ХТО ЗАЙМАЄТЬСЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ Й СПОРТОМ

6.1 Основні поняття

Лікарський контроль – науково-практичний розділ медицини, що вивчає стан здоров'я, фізичного розвитку, функціонального стану організму тих що займаються фізичними вправами й спортом.

Педагогічний контроль – процес одержання інформації про вплив занятті фізичними вправами й спортом на організм що займаються, з метою підвищення ефективності учбово-тренувального процесу.

Самоконтроль – це метод самоспостереження за станом свого організму в процесі занять фізичними вправами й спортом. Він необхідний для того, щоб заняття робили ефект, що тренує, і не викликали порушень у стані здоров'я.

Діагностика стану здоров'я – короткий висновок про стан здоров'я, що займається по результатах лікарського контролю.

Функціональна проба – дозоване навантаження, що дозволяє оцінити функціональний стан організму.

Критерії фізичного розвитку – стан основних форм і розмірів тіла, функціональних здатностей організму. До них ставляться: постава, стан кісткового кістяка й мускулатури, ступінь жировідкладення, форма грудної клітки, спини, живота, ніг, а також результати функціональних проб.

Антропометричні показники – це комплекс морфологічних і функціональних даних, що характеризують вікові й полові особливості фізичного розвитку. До них належать: довжина й маса тіла, окружність грудної клітки, життєва ємність легких, ручна й станова динамометрія й ін.

6.2 Лікарський контроль

Лікарський контроль – науково-практичний розділ медицини, що вивчає стан здоров'я, фізичного розвитку, функціонального стану організму тих що займаються фізичними вправами й спортом

Головне завдання лікарського контролю – забезпечення правильності до високої ефективності учбово-тренувальних занятті й спортивних заходах.

Лікарський контроль покликаний виключити всі умови, при яких можуть з'являтися негативні впливи від занять фізичними вправами й спортом на організм що займаються. Лікарський контроль є обов'язковою умовою попередження травматизму в процесі фізичного виховання студентів і здійснюється відповідно до "Положення про лікарський контроль за фізичним вихованням у вузі". Лікарський контроль у вузі проводиться в наступних формах:

- регулярні медичні обстеження й контроль тих що займаються фізичними вправами й спортом;

- лікарсько-педагогічні спостереження в час занять і змагань
- санітарно-гігієнічний контроль за місцями, умовами занять і змагань;
- санітарно-просвітительська робота, пропаганда фізичної культури й спорту, здорового способу життя;
- профілактика спортивного травматизму й захворювань;
- проведення комплексних і відбудовних заходів

Для студентів медичне обстеження проводять перед початком навчального року один раз у рік. Для осіб, що мають відхилення в здоров'я – 2 рази в рік, а для осіб, що активно займаються спортом, – 3–4 рази в рік.

Щорічні лікарські огляди студентів дозволяють вивчити стан здоров'я, фізичний розвиток і функціональні здатності найважливіших систем організму, а також установити медичну групу студентів, що займаються

Установлене багаторічною практикою лікарського контролю розподіл що займаються відбувається на групи:

- основну (без відхилень у стані здоров'я);
- підготовчу (без відхилень, але з недостатнім фізичним розвитком і підготовленістю);
- спеціальну (мають відхилення в стані здоров'я й вимагають обмеження фізичних навантажень).

Це дозволяє правильно дозувати фізичні навантаження в процесі занять по фізичному вихованню відповідно до стану здоров'я що займаються.

6.3 Педагогічний контроль

Педагогічний контроль – процес одержання інформації про вплив занять фізичними вправами й спортом на організм, що займаються з метою підвищення ефективності учбово-тренувального процесу.

Практична реалізація педагогічного контролю здійснюється в системі спеціально реалізованих перевірок, що включають у зміст занять по фізичному вихованню. Такі перевірки дозволяють вести систематичний облік по двох найбільш важливих напрямках:

- ступінь засвоєння техніки рухових дій;
- рівень розвитку фізичних якостей.

У системі контролю за засвоєнням техніки рухових дій, здійснюваного викладачем фізичного виховання, прийнято розрізняти три види перевірок:

- попередню (контрольні нормативи);
- поточну (відзначається в журналі);
- підсумкову (прийом державних тестів).

До методів педагогічного контролю ставляться:

- анкетування що займаються;
- аналіз робочої документації учбово-тренувального процесу;
- педагогічні спостереження під час занять;
- реєстрацію функціональних й інших показників;
- тестування різних сторін підготовки.

6.4 Самоконтроль

Самоконтроль – це метод самоспостереження за станом свого організму в процесі занять фізичними вправами й спортом.

Самоконтроль необхідний для того, щоб заняття робили тренувальний ефект і не викликали порушення в стані здоров'я. Самоконтроль складається із простих загальнодоступних прийомів спостереження й складається з обліку *суб'єктивних* показників (самопочуття, сну, апетиту, бажання тренуватися, переносимості навантажень і т.д.) і *об'єктивних* показників (ваги, пульсу, спірометрії, частоти подиху, артеріального тиску, динамометрії). Самоконтроль необхідно вести в усі періоди тренування й навіть під час відпочинку. Самоконтроль має не тільки виховне значення, але й привчає більш свідомо ставитися до занять, дотримувати правил особистої й суспільної гігієни, режиму навчання, праці, побуту й відпочинку. Результати самоконтролю повинні регулярно реєструватися в спеціальному щоденнику самоконтролю.

6.4.1 Суб'єктивні показники самоконтролю

Настрій. Дуже істотний показник, що відбиває психічний стан що займаються. Заняття завжди повинні робити приємність. Настрій можна вважати гарним, коли людина впевнена в собі, спокійний, життєрадісний; задовільним – при нестійкому емоційному стані й незадовільним, коли людина розстроєна, розгублений, подавлений.

Самопочуття. Є одним з важливих показників оцінки фізичного стану, впливу фізичних вправ на організм. У тих що займаються погане самопочуття, як правило, буває при захворюваннях або при невідповідності функціональних можливостей організму рівню виконуваного фізичного навантаження. Самопочуття може бути гарне (відчуття сили й бадьорості, бажання займатися), задовільним (млявість, занепад сил), незадовільне (помітна слабкість, стомлення, головні болі, підвищення ЧСС й артеріального тиску в спокої й ін.).

Стомлення. Стомлення – це фізіологічний стан організму, що проявляється в зниженні працездатності в результаті проведеної роботи. Воно є засобом тренування й підвищення працездатності. У нормі стомлення повинне проходити через 2–3 години після занять. Якщо воно тримається довше, це говорить про неадекватності підбраного фізичного навантаження. Зі стомленням варто боротися тоді, коли воно починає переходити в перевтому, тих, коли стомлення не зникає на наступний ранок після тренування.

Сон. Найбільш ефективним засобом відновлення працездатності організму після занять фізичними вправами є сон. Сон має вирішальне значення для відновлення нервової системи. Сон глибокий, міцний, наступаючий відразу – викликає почуття бадьорості, приплив сил. При характеристиці сну відзначається тривалість і глибина сну, його порушення (важке засипання, неспокійний сон, безсоння, недосипання й т.д.).

Апетит. Чим більше людина рухається, займається фізичними вправами, тим краще він повинен харчуватися, тому що потреба організму в енергетичних речовинах збільшується. Апетит, як відомо, нестійкий, він легко порушується при нездужаннях і хворобах, при перевтомі. При великому інтенсивному навантаженні апетит може різко знизитися. Отже, на підставі апетиту, студент може судити про відповідність фізичних навантажень індивідуальним можливостям організму. Апетит може бути оцінений як гарний, задовільний, знижений і поганий.

Працездатність. Оцінюється як підвищена, нормальна й знижена. При правильній організації навчально-тренувального процесу в динаміці працездатність повинна збільшуватися.

6.4.2 Об'єктивні показники самоконтролю

Пульс. У цей час ЧСС розглядається одним з головних і самих доступних показників, що характеризують стан серцевосудинної системи і її реакції на фізичне навантаження. Частота пульсу здорової нетренованої людини в стані спокою звичайно коливається в жінок у межах 75–80 уд/хв, у чоловіків – 65–70 уд/хв. У спортсменів частота пульсу зменшується до 50–60 уд/хв, причому це зменшення спостерігається з ростом тренуваності. ЧСС визначається пальпаторним методом на сонній або променевій артерії після 3 хвилин відпочинку, за 10, 15 або 30 секунд, після чого роблять перерахування отриманих величин у хвилину. Вимір ЧСС проводиться відразу ж у перші 10 сек. після роботи. Для контролю важливо, як реагує пульс на навантаження й чи швидко знижується після навантаження. От за цим показником той що займається повинен стежити, порівнюючи ЧСС у спокої й після навантаження. При малих і середніх навантаженнях нормальним вважається відновлення ЧСС через 10–15 хвилин.

Якщо ЧСС у спокої ранком або перед кожним заняттям у студента постійна, то можна говорити про гарне відновлення організму після попереднього заняття. Якщо показники ЧСС вище, те організм не відновився.

Значне частішання або вповільнення пульсу на тлі погіршення самопочуття – один із симптомів стомлення, перевтоми або порушення стану здоров'я.

Вага. Для визначення нормальної ваги використовуються різні весоростові індекси. У практиці широко використовують індекс Брока. Нормальна вага тіла для людей ростом

від 155 до 165 см = довжина тіла – 100;

165 – 175 см = довжина тіла – 105;

175 і вище см = довжина тіла – 110.

Більш точну інформацію про співвідношення фізичної ваги й конституції тіла дає метод, що крім росту враховує й окружність грудної клітини.

У нормі частота подиху в дорослої людини 14–18 разів у хвилину. При навантаженні збільшується в 2–2,5 рази. Важливим показником функції

подиху є життєва ємність легенів (Ж1:Л) – обсяг повітря, отримана при максимальному видиху, зробленому після максимального вдиху. У нормі в жінок 2,5–4 л, у чоловіків дорівнює 3,5–5 л.

Артеріальний тиск (АД). Систолічний тиск (макс.) – це тиск у період систоли (скорочення) серця, коли воно досягає найбільшої величини протягом серцевого циклу. Діастолічний тиск (мін.) – визначається до кінця діастолі (розслаблення) серця, коли воно протягом серцевого циклу досягає мінімальної величини.

Формула ідеального тиску для кожного віку:

$$\text{макс. АД} = 102 + (0,6 \times \text{у років});$$

$$\text{мін. АД} = 63 + (0,5 \times \text{у років}).$$

Всесвітня організація охорони здоров'я пропонує вважати нормальними цифрами артеріальний тиск для систолічного (макс.) –100–140 мм рт. ст.; для діастолічного 80–90 мм рт. ст.

6.5 Функціональні проби й тести

Рівень функціонального стану організму можна визначити за допомогою функціональних проб і тестів.

Оргностатична проба. Підраховується пульс у положенні лежачи після 5–10 хвилин відпочинку, далі треба встати й виміряти пульс у положенні коштуючи. По різниці пульсу лежачи й коштуючи судять про функціональний стан серцево-судинної й нервової систем. Різниця до 12 уд/хв – гарний стан фізичної тренуваності, від 13 до 18 уд/хв – задовільне, 19–25 уд/хв – незадовільне, тобто відсутність фізичної тренуваності, більше 25 уд/хв – свідчить про перевтому або захворювання.

Проба Штанзі (затримка подиху на вдиху). Після 5–ти хвилин відпочинку сидячи зробити 2–3 глибоких вдиху й видиху, а потім, зробивши повний вдих затримують подих, час відзначається від моменту затримки подиху до її припинення.

Середнім показником є здатність затримати подих на вдиху для нетренованих людей на 40–55 секунд, для тренуваних – на 60–90 сек. і більше. З наростанням тренуваності час затримки подиху зростає, при захворюванні або перевтомі цей час знижується до 30–35 секунд.

Ця проба характеризує стійкість організму до нестачі кисню.

Проба Генчі (затримка подиху на видиху). Виконується так само, як і проба Штанзі, тільки затримка дихання здійснюється після повного видиху. Тут середнім показником є здатність затримати дихання на видиху для нетренованих людей на 25–30 сек., для тренуваних на 40–60 сек. і більше.

Проба Рюффа'є. Для оцінки діяльності серцево-судинної системи можна користуватися пробі Рюффа'є. 1 Після 5-хвилинного спокійного стану в положенні сидячи підрахувати пульс за 10 с (Р1), потім протягом

45 с виконати 30 присідань. Відразу після присідань підрахувати пульс за перші 10 с (P2) і через хвилину (P3) після навантаження. Результати оцінюються по індексу, що визначається по формулі:

$$\text{Індекс Рюффа} = \frac{6 \cdot \chi \cdot (P1 + P2 + P3) - 200}{10}.$$

Оцінка працездатності серця:

індекс Рюффа

0 – атлетичне серце;

0,1–5 – "відмінно" (дуже гарне серце);

5,1–10 – "добре" (гарне серце);

10,1–15 – "задовільно" (серцева недостатність);

15,1–20 – "погано" (серцева недостатність сильного ступеня).

Тест не рекомендується виконувати людям із захворюваннями серцево-судинної системи. Можна рекомендувати іншу пробу: 20 присідань за 30 сек., якщо пульс збільшиться на 25% – відмінно,

на 25–50% – добре,

від 50–75% погано.

Тест на перевірку й оцінку загальної витривалості. Здійснюється за допомогою контрольних вправ 2-х типів: подолання середньої, довгої дистанції або подолання можливо більшої відстані за певний час. Прикладами цих вправ є:

біг і крос на 1000, 2000, 2500, 3000, 5000 м;

плавання на 200, 400, 500 м;

біг 12 хв.

Найбільш обґрунтовані оцінки загальної витривалості по тесту К. Купера. Це 12-хвилинний біг з подоланням максимальної відстані (км)

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Физическое воспитание : учебник для студентов вузов / под ред. В. А. Головина [и др.]. – М. : Высшая школа, 1983. – 213 с.
2. Теория и методика физического воспитания : учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. В. Новикова. – М. : ФиС, 1976. – Том 1 и 2. – 316 с.
3. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов : учебное пособие для вузов / Раевский Р. Т. – М., 1985. – 136 с.
4. Волкова, С. С. Как воспитать здорового ребенка / С. С. Волкова. – Киев : Радянська школа, 1981. – 87 с.
5. Психология спорта : хрестоматия/ сост.-ред. А. Е. Тарас. – Минск : Харвест, 2005. – 352 с. – ISBN 985-13-4849-X.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. : Академия, 2000. – 480 с. – ISBN 5-7695-0853-1.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с. – ISBN 5-278-00326-X.
8. Физическое воспитание в вузе : тексты лекций/ Г. А. Гилев, Г. В. Сергеев, Н. Е. Максимов, В. А. Попков ; под ред. М. М. Чубарова. – 3-е изд., стер. – М. : МГИУ, 2005. – 214 с. – ISBN 5-276-00610-5.

Навчальне видання

ФИЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА
МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

(для студентів 4-го курсу)

(Українською мовою)

Укладачі:

**ПІДОПРИГОРА Юрій Якович,
ДЕГТЯРЬОВА Наталія Володимирівна,
СОЛОМКО Надія Федорівна**

За авторською редакцією

Комп'ютерна верстка

О. П. Ордіна

46/2008. Підп. до друку 19.09.08. Формат 60 x 84/16.
Папір офсетний. Ум. друк. арк. 3,02. Обл.-вид. арк. 2,99.
Тираж прим. Зам. №

Видавець і виготівник
«Донбаська державна машинобудівна академія»
84313, м. Краматорськ, вул. Шкадінова, 72.
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру
серія ДК №1633 від 24.12.03.