

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Основи здорового способу життя

Тема 8. ФІЗИЧНЕ САМОВИХОВАННЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ АСПЕКТ
ЗДОРОВ'Я

Методичні рекомендації для самостійної роботи
студентів II курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя 2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.2019 р.

Автори:

Ляхова І. М., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Шаповалова І. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України для допомоги у вивченні окремих аспектів здорового способу життя, які віднесено до самостійної роботи згідно типової та робочої програм, в рамках підготовки до практичних занять та кращого засвоєння навчального матеріалу з дисципліни «Основи здорового способу життя».

Тема 8. Фізичне самовиховання як важливий аспект здоров'я.

Мета самостійної роботи за темою – ознайомитися з низкою питань, що характеризують проблеми фізичного самовиховання як важливого аспекту здоров'я.

Питання для самопідготовки.

1. Охарактеризувати термін «фізичне самовиховання».
2. Назвіть етапи самовиховання?
3. В чому полягає мета та завдання самовиховання?
4. Які фактори можуть стимулювати людей до фізичного самовиховання?
5. У чому полягає мета фізичного самовиховання?
6. У чому полягає завдання фізичного самовиховання?
7. Назвіть види самозвіту?
8. У чому полягає підсумковий самозвіт?
9. У чому полягає поточний самозвіт?
10. Назвіть програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості?

Список рекомендованої літератури

Основна:

1. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
3. Желева О.І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. Золотоноша, 2014. 147с.

Допоміжна:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., Магльований А.В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. – Львів, ПП “Кварт”. 2011. 303 с.

Актуальність теми

Проблема здоров'я людини стала сьогодні однією з найбільш актуальних, оскільки стан громадського здоров'я виступає важливим показником збереження і розвитку людського потенціалу будь якої країни. В останнє десятиріччя виявляються стійкі негативні зміни в стані здоров'я населення України, особливо яскраво виражені у дітей та підлітків, поширення захворювань серед яких зросла більш ніж в 1,5 рази. Наразі формування свідомого та активного ставлення до фізичної активності в дитячому віці, буди сприяти підтриманню людиною власного фізичного стану протягом життя.

Завдання самостійної роботи

Завдання 1. З'ясувати сутність фізичного самовиховання.

Формування особистості передбачає три основні компоненти: вплив соціального середовища; цілеспрямований виховний вплив суспільства на особистість через соціальні інститути та свідомий, цілеспрямований вплив людини самої на себе, тобто самовиховання. Перші два компоненти мають об'єктивний характер, третій – суб'єктивний, оскільки містить процеси, що відбуваються у свідомості людини: осмислення, оцінку, відбір тих позитивних зовнішніх впливів, які складають основу її переконань, ідеалів, життєвих цілей, мотивів діяльності, звичок.

Фізичне самовиховання розуміється як процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою, орієнтований на формування фізичної культури особистості. Він включає сукупність прийомів і видів

діяльності, що визначають і регулюють емоційно забарвлену, дієву позицію особистості щодо свого здоров'я, психофізичного стану, фізичного вдосконалення та освіти.

Для самовиховання потрібна воля, хоча вона сама формується і закріплюється в роботі, подоланні труднощів, що стоять на шляху до мети. Воно може бути пов'язане з іншими видами самовиховання - моральним, інтелектуальним, трудовим, естетичним та ін.

Фізичне вдосконалення орієнтовано на формування фізичної культури особистості, воно включає сукупність прийомів і видів діяльності, дієву позицію особистості щодо свого здоров'я, психофізичного стану, фізичного вдосконалення та освіти.

Фізичне виховання і освіту не дадуть довготривалих позитивних результатів, якщо вони не активізують прагнення людини до самовиховання і самовдосконалення. Фізичне самовиховання і самовдосконалення може бути пов'язане з іншими видами самовиховання – моральним, інтелектуальним, трудовим і естетичним та ін. Самовиховання інтенсифікує процес фізичного виховання, закріплює, розширює і удосконалює практичні вміння і навички, придбані у фізичному вихованні.

Основними мотивами фізичного самовиховання виступають: вимоги соціального життя і культури, домагання на визнання в колективі, змагання, усвідомлення невідповідності власних сил вимог соціально-професійної діяльності. В якості мотивів можуть виступати критика і самокритика, допомагають усвідомити власні недоліки.

Фізіологічною основою самовиховання є саморегуляція вищої нервової діяльності. Вища нервова діяльність людини є найдосконалішою з усіх відомих самонастроюваних та саморегульованих систем. Процес вищої нервової діяльності є поєднання безумовних та умовних рефлексів, які вступають у взаємодію з іншими психофізіологічними процесами. Одним з проявів цієї взаємодії, який здійснюється на порівняно високому рівні розумової діяльності, і є цілеспрямоване самовиховання.

Психологічною основою самовиховання є збалансування (в інтересах людини та навколишнього середовища) процесів збудження і гальмування. Уся психічна діяльність людини є тими чи іншими проявами цих двох провідних процесів, їх комбінації і взаємодії складають основу розвитку психічного типу та зміну станів особи. Зокрема, єдність фізичних (матеріальних) і психічних (духовних) факторів викликає у людини потребу в розвитку збуджуючої активності при пасивному темпераменті, або, навпаки, – розвитку гальмуючої стриманості при надмірно активному темпераменті

Самовиховання водночас і розвиває позитивні риси характеру, удосконалює процес переробки інформації (сприймання, пам'ять, увагу, відтворення).

Отже, з психологічної точки зору, самовиховання є ефективною системою удосконалення людиною основних психічних процесів, зовнішніх проявів її життєздатності.

Процес фізичного самовиховання включає етапи самовиховання і самовдосконалення.

Завдання 2. Розглянути самовиховання людини як етап фізичного самовиховання.

Самовиховання слід розглядати як саморозвиток, в якому згідно з вимогами суспільства, загальнолюдськими, національними та моральними цінностями, цілями та інтересами самої людини творчо формуються та постійно розвиваються спроектовані нею сили та здібності й, водночас, нівелюються недоліки.

Самовиховання – цілеспрямована свідома, систематична діяльність особистості з метою вироблення в собі бажаних духовних, інтелектуальних, моральних, естетичних, фізичних та інших позитивних рис й усунення негативних.

Головною метою самовиховання на сучасному етапі є досягнення вихованцем згоди із самим собою, пошуку смислу життя, самоактуалізація і самореалізація потенційних можливостей та активне самоутвердження у суспільному житті.

Самоактуалізація – це постійне прагнення людини до повного вияву і розвитку особистісних потенційних можливостей та їх реалізації.

Самореалізація – свідомо, цілеспрямована матеріально-практична, соціальна й духовна діяльність особи, спрямована на реалізацію власних сил, здібностей, можливостей, життєвих настанов.

Мотивами самовиховання є життєві устремління вихованця, потреба діяти згідно з нормами загальнолюдської моралі та професійними вимогами, розуміння необхідності переборення труднощів особистісного і професійного становлення тощо.

Процес самовиховання – це педагогічний процес, специфічність і унікальність якого полягає в тому, що в ньому суб'єкт і об'єкт є однією особою.

Усвідомлене самовиховання здійснюється в трьох основних напрямках:

- розвиток моральних і емоційально-вольових рис і якостей;
- вдосконалення розумових здібностей і процесів;
- фізичне загартування і зміцнення свого здоров'я.

Залежно від цілей і завдань самовиховання може бути епізодичним і систематичним, позитивно і негативно спрямованим. Але чим швидше людина сформує в себе особистісно та соціально цінні якості, тим менше зусиль докладатиме їй для того, щоб постійно підтримувати їх, удосконалювати себе в фізичному аспекті.

Основні етапи процесу самовиховання:

- 1) усвідомлення вихованцем вимог до своєї діяльності;
- 2) самопізнання, критична самооцінка вихованцем своєї діяльності та поведінки;
- 3) планування роботи над собою, вироблення програми та правил поведінки;

- 4) практична реалізація програми самовиховання із урахуванням усієї складності наступного перегляду намічених позицій;
- 5) самоконтроль, самооцінка та самокоригування дій і поведінки.

Завдання 3. Розглянути самовиховання людини як етап фізичного самовиховання.

Самовдосконалення вважається вираженням найвищої людської потреби – потреби в самоактуалізації, яка при її реалізації становить життєвий сенс особистості. У вершинній психології вирішальною в особистісному зростанні, самовдосконаленні людини є її здатність до «самодетермінації» – вміння «вирішити за себе... а рішення за себе – завжди формування себе».

Самовдосконалення – це процес індивідуального управління розвитком власних якостей та здібностей особистості з метою досягнення більш високих показників діяльності (акме).

На думку К. Роджерса, основною рушійною силою самовдосконалення людини виступає поєднання її реального та ідеального «Я», що актуалізує конструктивні сили зростання й розвитку особистості, а не особистісні комплекси, захисні механізми й неадаптивні форми поведінки. Поєднання *«Я-реального»* та *«Я-ідеального»* зароджує віру в можливість самореалізації, що стає внутрішнім стимулом самовдосконалення особистості. Джерелом самовдосконалення особистості є система вимог і суспільних очікувань, рушійними силами самовдосконалення – суперечності між вимогами до особистості та її реальною поведінкою, між її наявними знаннями та освітніми стандартами тощо.

Суспільними передумовами самовдосконалення особистості стають зовнішня підтримка, що виражається у створенні сприятливих умов для його реалізації (атмосфери творчості й безумовного прийняття та ін.), у цілеспрямованому формуванні всіх необхідних особистісних якостей, здібностей, знань, мотивів та ін., що утворюють основу готовності до

самовдосконалення та забезпечують його ефективність, а також у педагогічному супроводі процесів самотворення, завдяки якому забезпечується необхідна підтримка людини в її самовдосконаленні.

Ключовою ознакою самовдосконалення особистості вважають зростання рівня синтезу її відповідальності та свободи, організованості й спонтанності, творчості й репродукції (а не виключно чогось одного), що досягається завдяки поєднанню та врівноваженню діалектичних протилежностей в її індивідуальному бутті та веде до збільшення стійкості людини в умовах певного середовища.

Завдання 4. Сформувати уявлення про систему оздоровлення М. Амосова як систему фізичного самовиховання.

Микола Михайлович Амосов (06.12.1913- 13.12.2002рр.) – видатний український вчений – кардіолог, член - кореспондент Академій наук СРСР, академік АН України, багато років очолював Київський НДІ серцево-судинної хірургії, автор значної кількості ґрунтовних друкованих робіт, в тому числі – з оздоровчої фізичної культури.

Будучи лікарем за фахом, М. М. Амосов, однак, застерігає покладання на медицину надто великих надій. "І бійтеся потрапити в полон до лікарів! Іноді вони схильні перебільшувати людські слабкості й могутність своєї науки, створюючи в людей уявні хвороби й видаючи векселі, які не в змозі оплатити".

М. М. Амосов так сформулював свої найголовніші ідеї, погляди на проблему збереження і зміцнення здоров'я:

1. У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а тільки сама людина. Найчастіше вона хворіє через лінощі й пожадливість, а часом і через нерозумність.
2. Не покладайте надій на медицину. Вона чудово лікує багато хвороб, але не здатна зробити людину здоровою.

3. Щоб стати здоровим, потрібно докласти власних зусиль, постійних і значних. Їх нічим замінити. Людина, на щастя, така довершена, що майже завжди їй можна повернути здоров'я. Тільки необхідні для цього зусилля зростають в міру старіння й поглиблення хвороб.
4. Величина будь-яких зусиль визначається стимулами, стимули – значенням мети, а часом і можливістю її досягти. На жаль, здоров'я частіше стає метою, коли смерть стає близькою реальністю. Однак слабовольну людину навіть смерть не може надовго налякати.
5. Для здоров'я потрібні чотири умови: фізичні навантаження, обмеження в харчуванні, загартування, час і вміння відпочивати. І ще п'ята – щасливе життя!
6. Кажуть, що здоров'я – це вже щастя. Це не вірно: до здоров'я можна звикнути і не помічати його. Правда хвороба – то вже точно нещастя.

Серед складових здоров'я М.М. Амосов називає п'ять головних:

- 1) Фізичні навантаження (слід приділяти лише 20-30 хвилин фізкультурі, але такій, щоб виснажитися, спітніти і щоб пульс удвічі зріс. Якщо цей час подвоїти, то взагалі буде чудово).
- 2) Обмеження в харчуванні (масу тіла слід підтримувати як мінімум - зріст (У см) мінус 100).
- 3) Загартування.
- 4) Час і вміння відпочивати. (Уміння розслабитися - наука, але для цього потрібен ще й характер).
- 5) Щасливе життя.

М.М. Амосов підкреслює, що здоров'я – насамперед особиста справа кожного. Органи охорони здоров'я, уся медицина з її лікувальними й оздоровлюючими заходами не можуть підвищити рівень здоров'я дорослої людини оскільки для цього потрібна її власна воля.

Він вважав головною умовою збереження здоров'я людини – дотримання режиму здоров'я або режим обмежень і навантажень. Під

названим режимом вчений розуміє спосіб життя людини, який сприяє відновленню, підтримці і розвитку резервів організму,

Другий найважливіший фактор режиму здоров'я – фізичні навантаження, значення яких для профілактики серцево-судинних захворювань і активізації резервів організму неможливо переоцінити. Люди, які інтенсивно займалися спортом і припинили заняття, мають не менший ризик захворіти на серцево-судинні захворювання, чим ті, які раніше зовсім не займалися.

Фізична активність необхідна у будь-якому віці, однак чим людина старша, тим вона для неї важливіша. З віком втрачається значна кількість резервів організму, а ті, які залишилися, необхідно максимально активізувати.

30хв. на день, які використані на оздоровче тренування, є надійною профілактикою серцево-судинних та багатьох інших хронічних захворювань, підвищують ефективність їх лікування, відсунуть старіння і дадуть можливість довгі роки насолоджуватися здоров'ям і необмеженою працездатністю.

Завдання 5. Розглянути види рухової активності.

Для класифікації видів рухової активності виділяють такі критерії: види фізичних вправ, тип організованих занять фізичними вправами, соціальну спрямованість, форму проведення занять.

За цими критеріями визначають такі види рухової активності:

- фізкультурна діяльність;
- спортивна діяльність;
- спортивно-ігрова діяльність;
- фізкультурно-ігрова діяльність.

Змістом фізкультурної діяльності є формування фізичної культури особистості: навчання життєво важливих рухових навичок і вмінь, розвиток фізичних здібностей за допомогою загальнозміцнювальних та загальнорозвивальних вправ.

Змістом спортивної діяльності є навчання основ певного виду спорту, розвиток саме тих фізичних здібностей, яких потребує цей вид. Таку діяльність ми також обираємо і здійснюємо самостійно. Ми прагнемо максимально вдосконалюватися в обраному виді спорту, досягати найвищих результатів. Ми свідомо йдемо на великі фізичні навантаження як під час систематичної підготовки до змагань, так і в процесі змагань.

Спортивно ігрова діяльність – це такий вид рухової активності, в якому спортивні результати залежать від командної боротьби за досягнення спільних цілей, насамперед командного успіху. Такий вид рухової активності передбачає, що людина можемо працювати в команді, виявляє колективні якості в діях і взаєминах.

Фізкультурно ігрова діяльність – це такий вид рухової активності, яким ви займалися в дитячому садочку та початковій школі.

Отже, існування значної кількості різноманітних видів рухової активності, дозволяє людині обрати найоптимальніший з них та впроваджувати у фізичне самовиховання.

Питання за темою для самоперевірки знань

1. Схарактеризуйте сутність фізичного самовиховання.
2. Дайте визначення терміну «Фізичне самовиховання».
3. Дайте визначення терміну «самоактуалізація».
4. Схарактеризуйте сутність поняття «самореалізація»?
5. У чому полягають мотиви самовиховання ?
6. Дайте визначення терміну «процес самовиховання»?
7. Що відносять до зовнішніх біоритмів?
8. Назвіть основні напрямки самовиховання?
9. Схарактеризуйте сутність самовдосконалення?
10. У чому полягає сутність системи оздоровлення М. М. Амосова?
11. Які види рухової активності може застосовувати людина з метою фізичного самовиховання?

