

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 практичних занять
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

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від

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. Містять базові питання з основ здорового способу життя, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Основи здорового способу життя».

Тема: **ФІЗИЧНЕ САМОВИХОВАННЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ АСПЕКТ
ЗДОРОВ'Я.**

Обсяг аудиторних годин – 2 г. 30 хв.

Мета: охарактеризувати фізичне самовиховання як важливий аспект здоров'я.

Обладнання:

- зошит у клітку;
- лінійка;
- олівець.

Студент повинен знати:

- термін «фізичне самовиховання»;
- мету та завдання фізичного самовиховання;
- програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості для масового використання.

Студент повинен вміти:

- складати щоденник самоконтролю.

Теоретичні відомості

1. Фізичне самовиховання

Фізичне самовиховання розуміється як процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою. 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 освіта 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.

Прагнення до самопізнання психофізичних можливостей, розуміння краси людського тіла і спортивних рухів, а також до розуміння автономії свого внутрішнього світу веде до формування творчої індивідуальності людини високого рівня фізичної культури. Зазвичай такі люди не задовольняються досягнутими результатами, а постійно прагнуть до творення нового. Причому їх творчий настрій не обмежується лише фізичним самовдосконаленням, а охоплює інші сфери життя – праця, побут, спілкування, організацію відпочинку.

Важлива мотивація, яка стимулює і мобілізує особистість на прояв рухової активності. Мотивами можуть бути потреба в рухах і фізичних навантаженнях, спілкування, дружба солідарність, суперництво, наслідування, емоційна розрядка, самоствердження, віяння моди, спосіб розваги, активний відпочинок і т. п. У юнаків, як вже було сказано, переважає прагнення самоствердитися шляхом занять, тоді як дівчата найчастіше хочуть мати гарну статуру. У цілому мотиви, що спонукають до фізичного самовиховання взагалі і вибору виду фізичних вправ зокрема можуть бути різними.

Процес фізичного самовиховання і самовдосконалення включає три основних етапи.

Перший етап пов'язаний з самопізнанням власної особистості, виділенням її позитивних психічних і фізичних якостей, ціннісним ставлення людини до своєї фізичної форми, а також негативних проявів, які необхідно подолати. До цього етапу входять знання теоретичних основ фізичного розвитку та корекції здоров'я, і знання своїх психофізичних можливостей, та формування позитивного емоційно-вольового настрою на фізичне самовиховання.

До методів самопізнання відносяться самоспостереження, самоаналіз і самооцінка.

Самоспостереження – універсальний метод самопізнання, глибина і адекватність якого залежать від його цілеспрямованості і вміння суб'єкта бачити, систематично спостерігати на основі виділених критеріїв за якостями або властивостями особистості.

Самоаналіз вимагає розгляду досконалого дії, вчинку, причин, що викликали це (наприклад, відмова від виконання запланованого комплексу вправ в режимі дня може бути викликаний погіршенням самопочуття, відсутністю бажання і т.д.); допомагає з'ясувати справжню причину вчинку і визначити спосіб подолання небажаного поведінки в наступний раз.

Дієвість самоаналізу обумовлена адекватністю самооцінки як засобу організації особистістю своєї поведінки, діяльності, відносин з оточуючими, ставлення до успіхів і невдач, що впливає на ефективність діяльності і подальший розвиток особистості.

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань, тобто ступенем труднощів досягнення цілей, які людина ставить перед собою. Самооцінка залежить від її якості (адекватна, завищена, занижена).

Перший етап завершується рішенням працювати над собою. На другому етапі визначається мета і програма самовиховання і самовдосконалення, а на їх основі – особистий план. Мета може носити узагальнений характер і ставиться, як правило, на невеликій період часу.

Наступний етап – перетворювальний, який включає визначення мети і індивідуальної програми фізичного самовиховання. Мета може носити узагальнений характер і ставиться, як правило, на великий відрізок часу – роки. Наприклад, мета індивідуальної програми фізичного самовиховання з оздоровчою спрямованістю – корекція здоров'я та підвищення фізичної підготовленості у відповідності з вимогами майбутньої професійної діяльності. В цьому випадку для реалізації мети підбираються засоби і методи фізичного самовиховання з урахуванням своїх інтересів, можливостей, умов. Це може бути плавання, ходьба на лижах, спортивні ігри, заняття на тренажерах і будь-який інший вид фізичних вправ.

В цілях правильного дозування фізичного навантаження за інтенсивності, об'єму, тривалості занять необхідно оцінити свій фізичний розвиток, визначити рівень підготовленості і, порівнюючи їх з рекомендованими стандартами, розробити індивідуальну рухову програму.

Третій етап пов'язаний безпосередньо з його практичним здійсненням. Він базується на використанні методів впливу на самого себе з метою самозміни. Методи самовпливу, спрямовані на самовдосконалення особистості, називають методами самоврядування. До них відносяться: самонаказ, самонавіювання, самопереконавання, самокритика, самохвалення, самообязательство, самоконтроль, самозвіт.

Систематичне заповнення щоденника самоконтролю є самозвіт про зроблене за день. Звітуючи за свої дії, людина усвідомлює (а іноді раптом дізнається), які якості йому необхідно формувати в першу чергу, від яких недоліків позбутися, щоб поліпшити свою особистість, які вносити зміни в особистий план роботи над собою, над своїм здоров'ям.

Можна виділити два види самозвіту: підсумковий і поточний. Підсумковий самозвіт проводиться за досить тривалий період часу – кілька місяців, рік. Його основою служить самоаналіз фактичного матеріалу, що характеризує поведінку людини в різних ситуаціях і обставинах і результати його, й це позначається на його морфофункціональному, психічному і психофізіологічному стані. Поточний самозвіт підводиться за короткий проміжок часу – день, тиждень, кілька тижнів.

Таким чином, здатність кожної людини відзначати навіть найнезначніші зміни в роботі над собою має важливе значення, так як підкріплює впевненість в своїх силах, активізує і сприяє подальшому вдосконаленню програми самовиховання, самовдосконалення, реалізації здорового способу життя.

2. Мета та завдання фізичного самовиховання

Мета фізичного самовиховання і самовдосконалення – формування своєї фізичної культури.

Завдання діяльності:

- 1) включитися в здоровий спосіб життя і зміцнити здоров'я;
- 2) активізувати пізнавальну і практичну фізкультурно-оздоровчу діяльність;
- 3) оволодіти основами методики фізичного самовдосконалення;
- 4) поліпшити фізичний розвиток і фізичну підготовленість відповідно до вимог майбутньої професійної діяльності.

Загальна програма повинна враховувати умови життя, особливості особистості, її потреби. На основі програми формується особистий план фізичного самовиховання і самовдосконалення.

3. Програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості для масового використання

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

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

Головне питання методики занять оздоровчою фізичною культурою – вибір оптимальної тренувального навантаження. При циклічних вправах вона складається з наступних компонентів: тривалість вправ; інтенсивність вправ, тривалість інтервалів відпочинку між вправами; характер відпочинку (наповнюваність іншими видами діяльності, активний, пасивний відпочинок); число повторень вправ; координаційна складність вправ. Кеннет Купер вважає, що найбільш сприятливий рівень 40-60% від МПК. Дозування

навантаження по ЧСС або по % від мінімальних концентрацій не має принципових відмінностей. Порогове тренувальне навантаження, розраховано пульсовому резерву $60\% = 50\%$ від МПК і дорівнює ЧСС 130-135 уд/хв. для молодих і 100-115 уд/хв для літніх. При дуже низькому вихідному рівні підготовленості значний тренувальний ефект може бути отриманий при інтенсивності 40-50% від максимального резерву ЧСС. Так, для забезпечення тренувального ефекту, при ЧСС = 130 уд/хв. необхідно тренуватися 45 хвилин, а при ЧСС = 150 уд / хв – 10 хвилин.

Купер визначив, що для оздоровчого бігу мінімальний об'єм навантаження:

- для чоловіків 15 км на тиждень;
- для жінок 12 км на тиждень.

У Канаді і США загальноприйнятим стало тренування в оздоровчим бігом 3 рази в тиждень по 20-30 хвилин. Однак, дворазові тренування на тиждень достатні, щоб підтримати фізичну працездатність на досягнутому рівні і навіть іноді підвищити вихідний рівень МПК. За Купером компоненти гарної фізичної форми складаються з: серцево-судинної витривалості, сили, гнучкості, правильного співвідношення м'язів і жиру, відсутність травм.

Для виконання вправ М. Амосова потрібна і сила, і витривалість. Починати можна з 10 повторень, але щотижня додавайте по «десятці». Свій комплекс М. Амосов рекомендував поєднувати зі щоденною пробіжкою: або 2 км за 12 хвилин, або біг підтюпцем, але з максимальним прискоренням на останніх 100 м. Прискорення необхідно для збільшення частоти серцевих скорочень до 130 уд/сек, менший показник не принесе користі від тренування. Саме з цією метою, виконуючи вправи академіка М. Амосова, необхідний максимальний темп. На всі 1000 рухів у самого М. Амосова йшло 25-30 хвилин. Крім того, всі вправи (крім 1, 8 і 9, 10) М. Амосов виконував на свіжому повітрі в будь-яку пору року.

Комплекс вправ академіка М. Амосова:

1. Нахили вперед. Торкаємося пальцями підлоги, а якщо можливо – долонею. Голова рухається в такт з тулубом.
2. Нахили в сторону – «насос». Нахилиючись вліво, права рука підтягується до пахви, ліва рука тягнеться вниз.
3. Підкидаємо руку і опускаємо назад за спину. Права рука тягнеться до лівій лопатці, ліва – до правої. Шия рухається в такт.
4. Руки зчепили в замку на грудях, робимо розвороти вправо-вліво, повертаючи при цьому і голову. Рух рук має посилювати амплітуду.
5. В. п. – стоячи, підкидаємо коліно до грудей, рукою притискаємо максимально високо, робимо почергові руху обома ногами.
6. В. п. – лежачи тазостегновими суглобами і животом на табурет обличчям вниз, руки в замку за головою, тіло натягнуто струною паралельно підлозі. Прогинаючись в попереку максимально піднімаємо верхню частину тулуба.
7. В. п. – стоячи біля стільця, присідання.
8. В. п. – стоячи в упорі (від дивану або від підлоги) віджимання.
9. В. п. – стоячи, підскоки на кожній нозі, підняти максимально високо.
10. В. п. – лежачи, берізка, далі ноги відвести за голову.

В сучасній індустрії фізичної культури з'явилося багато нових видів занять, які дають оздоровчий ефект.

До них можна приєднати оздоровчу аеробіку і її різновиди: степ, слайд, джаз, аква або гідрааеробіку, танцювальну аеробіку (фанк-еробіку, сіть-джем, хіп-хоп), велоаеробіку, аеробіку з навантаженням (невеликою штангою), акваджогінг, шейпінг, фітнес, стретчінг, зумбофітнес, пилатес, Kangoo jumps.

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

Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається лише тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані по спрямованості до індивідуальних можливостей осіб, як їх виконують. Заняття фізичними

вправами активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також скорочують довжину функціонального відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження.

Крім оздоровчого ефекту, фізичні вправи діють тренувально на організм людини, (збільшують розумову і фізичну працездатність), дозволяють збільшити рівень фізичних якостей, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок (плавання, ходьба на лижах і т.д.). Оздоровчий, лікувальний і тренувальний вплив фізичних вправ на організм стає більш ефективним, якщо вони правильно поєднуються з загартуванням у вигляді водяних процедур, сонячних і повітряних ванн, а також масажу.

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

Питання для контролю

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?

Практична частина заняття

Заповнити у зошиті таблицю «Щоденник самоконтролю»

Таблиця А.4

№	Показники самоконтролю	День тижня спостереження														Контроль показників за тиждень
		Пн.		Вт.		Ср.		Чт.		Пт.		Сб.		Нд.		
		Заплановано	Виконано	Заплановано	Виконано	Заплановано	Виконано	Заплановано	Виконано	Заплановано	Виконано	Заплановано	Виконано	Заплановано	Виконано	
1	Пошук наукової літератури у бібліотеці															
2	Консультації з лікарями															
3	Консультації з тренерами															
4	Самодіагностика фізичних якостей (швидкості, сили, гнучкості)															
5	Відвідування спортивних секцій (біг, тренажерний зал, стретчінг)															
6	Вивчення біографії відомих спортсменів															
7	Відвідування спортивних секцій (плавання, зумбофітнес)															
8	Консультації з дієтологом															
9	Консультації з лікарем															
10	Наявність відпочинку															
11	Кількість годин сну															
12	Наявність хобі															

Знайти суму оціночних балів можна за результатами виконаної роботи.

За кожне виконане завдання Ви отримуєте +1 бал, за не виконане -1 бал, у загальній сумі за всі виконані завдання можна отримати 84 бали.

Відповісти на тестові запитання:

1. Фізичне самовиховання розуміється як?

- А) процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою;
- Б) процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над студентом;
- В) план дій постійної та індивідуальної роботи над собою;
- Г) вид цілеспрямованої, систематичної планомірної роботи над собою;
- Д) планомірна діяльність студентів в процес професійної підготовки.

2. Самоспостереження це?

А) універсальний метод самопізнання, глибина і адекватність якого залежать від його цілеспрямованості і вміння суб'єкта бачити, систематично спостерігати на основі виділених критеріїв за якостями або властивостями особистості;

Б) процес самовиховання, глибина і адекватність якого залежать від його цілеспрямованості і вміння суб'єкта бачити та постійно спостерігати на собою;

В) універсальний метод самопізнання, глибина і адекватність якого залежать від його цілеспрямованості і вміння суб'єкта бачити, систематично спостерігати на основі виділених критеріїв за якостями або властивостями особистості;

Г) процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою;

Д) план дій постійної та індивідуальної роботи над собою.

3. Самовдосконалення – це?

А) процес самовиховання, глибина і адекватність якого залежать від його цілеспрямованості і вміння суб'єкта бачити та постійно спостерігати на собою;

Б) універсальний метод самопізнання, глибина і адекватність якого залежать від його цілеспрямованості і вміння суб'єкта бачити, систематично спостерігати на основі виділених критеріїв за якостями або властивостями особистості;

В) процес індивідуального управління розвитком власних якостей та здібностей особистості з метою досягнення більш високих показників професійної діяльності (акме);

Г) процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою;

Д) вид діяльності, спрямований на розвиток власних якостей та здібностей особистості з метою досягнення більш високих показників професійної діяльності (акме).

4. Як фізичні вправи впливають на організм людини?

А) збільшують розумову і фізичну працездатність, дозволяють збільшити рівень фізичних якостей, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок;

Б) збільшують розумову і фізичну форму, дозволяють збільшити рівень фізичного розвитку, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок;

В) збільшують розумову і фізичну форму, дозволяють збільшити рівень фізичного розвитку, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок;

Г) сприяють перенавантаженню організму, впливають на формування і подальше удосконалення необхідних рухових умінь і навичок;

Д) сприяють зменшенню фізичну працездатність, за рахунок значного фізичного навантаження на організм людини.

5. Оздоровча система М. Амосова має в своєму складі?

А) контрольовані бігові навантаження;

Б) контрольовані бігові навантаження;

В) різновиди стретчінгу;

Г) різновиди фітнесу;

Д) режим 1000 рухів.

6. За скільки хвилин сам М. Амосов виконував свій комплекс?

А) за 25-30 хвилин;

Б) за 10-15 хвилин;

В) за 5-15 хвилин;

Г) за 5-10 хвилин;

Д) за 7-14 хвилин.

7. Скільки за визначенням Купера, складає мінімальний об'єм навантаження що для оздоровчого бігу для чоловіків на тиждень?

А) 10 км;

Б) 12 км;

В) 15 км;

Г) 20 км;

Д) 25 км.

8. Скільки за визначенням Купера, складає мінімальний об'єм навантаження що для оздоровчого бігу для жінок на тиждень?

А) 15 км;

Б) 12 км;

В) 20 км;

Г) 25 км;

Д) 10 км.

9. За рахунок чого проявляється оздоровчий, лікувальний і тренувальний вплив фізичних вправ на організм людини?

А) вправи стають більш ефективними, якщо вони правильно поєднуються з загартуванням у вигляді водяних процедур, сонячних і повітряних ванн, а також масажу;

Б) вправи стають більш ефективними, якщо їх виконувати окремо;

В) вправи стають більш ефективними, якщо вони виконуються у водному середовищі;

Г) оздоровчі вправи стають більш ефективними, якщо їх виконувати разом із вправами на витривалість;

Д) оздоровчі вправи стають більш ефективними, якщо їх виконувати разом із вправами на розвиток сили.

10. Скільки підходів необхідно виконувати кожну вправу на початковому етапі за методикою М. Амосова?

А) по 4 підходи;

Б) по 15 підходів;

В) по 5 підходів;

Г) по 10 підходів;

Д) по 3 підходи.

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. Під ред. Г. Л. Апанасенко, А. В. Магльованого. Київ-Львів : ПП «Кварт», 2011. 303 с.
2. Грибан В. Г. Валеологія: підручник. 2-ге вид. перероб. та доп. К. : Центр учбової літератури, 2012. С. 34-40.

