

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ –ЗДОРОВ`Я НАЦІЇ

*Калюжна К., Борщ А.*

*Науковий керівник Гуменна Ю.М.*

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

*Фізичне виховання спрямовано на зміцнення здоров'я, на оволодіння життєво важливими руховими навичками і вміннями, на досягнення високої працездатності. Воно має велике значення в підготовці людини до продуктивної праці.*

Організм людини розвивається в постійному русі. Заняття фізичними вправами є дуже сильним засобом зміни фізичного та психічного стану людини. Правильно організовані заняття зміцнюють здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість та працездатність, удосконалюють функціональні системи організму людини.

При регулярних заняттях фізичними вправами дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям та загальним станом здоров'я. Самопочуття після занять фізичними вправами повинне бути бадьорим, настрої гарним. Той, хто займається не повинен відчувати головного болю, розбитості й відчуття перевтоми. При наявності сильного дискомфорту варто припинити заняття та звернутися за консультацією до фахівців. Застосовувані навантаження повинні відповідати фізичній підготовленості та віку. [3, 92-93]

Велике практичне значення для тих, що займаються фізичними вправами, має самоконтроль. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера та викладача, позитивно впливає на зростання спортивних досягнень. Самоконтроль необхідно вести регулярно кожен день в усі періоди тренування, а також під час відпочинку. Під час проведення самоконтролю визначається відповідність або міра відхилення індивідуальних показників фізичного розвитку від середніх стандартних. У окремих випадках відхилення фактичного показника фізичного розвитку від середнього може свідчити про захворювання. [1, 64-66]

Кращою формою самоконтролю є ведення щоденника. У ньому рекомендується фіксувати обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, результати прикидок та змагань, деякі об'єктивні та суб'єктивні показники стану організму в період занять фізичними вправами. В щоденнику самоконтролю треба відображати як дані спокою, так і певну інформацію про характер виконаної м'язової роботи та про реакцію на неї організму (на підставі найпростіших фізіологічних показників). Те ж саме можна сказати й про результати проведення найпростіших функціональних проб. Тим, що займаються самостійно, особливо під час занять дозованою ходьбою, рекомендується використовувати прості прилади - крокомір та "Ритм". Дані, одержані за допомогою крокоміра, також слід заносити у щоденник самоконтролю. Найбільшу складність при самоконтролі представляє проведення функціональних проб. [2]

Регулярні заняття фізичними вправами призводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям. Самоконтроль сприяє фіксуванню зміни, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі.[5, 29-33]

## ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов И.М. Раздумья о здоровье, 3-е изд. доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 64-66 с.
2. Апанасенко Г.А. Физическое развитие у детей и подростков. – К.: Здоровье, 1985.
3. Ахмеджанов Э.Р. Составление, подготовка текста, библиография. Психологические тесты. – М. : 1996. – 92-93
4. Єрмаков С.С. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту №8, Харків, ХХІІІ, 2000. – 68 с.
5. Шевандрин Н.І. Психодігностика, корекція і розвиток особистості. – М. : 1998, с.29 -75.