

ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра «Фізичне виховання і спорт»

Т.В. Шепеленко

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ
УДОСКОНАЛЕННЯ І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ
ЖИТТЯ У РІЗНИЙ ВІКОВИЙ ПЕРІОД.
ОСНОВИ ПСИХОГІГІЄНИ**

Конспект лекції

Харків 2009

Шепеленко Т.В. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя у різний віковий період. Основи

психогієни: Конспект лекції. – Харків: УкрДАЗТ, 2009. – 22 с.

Даний конспект лекції підготовлений у відповідності до навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ III-IV рівнів акредитації і є складовою навчально-методичного комплексу дисципліни.

Матеріали конспекту лекції детально розкривають шляхи та засоби фізичного відновлювання людини у різний віковий період та мету, норми і задачі психогієни.

Конспект лекції розроблений для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей з метою підвищення рівня фізичної освіченості та удосконалення фізичної підготовки.

Бібліогр.: 9 назв.

Конспект лекції розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри “Фізвиховання та спорт” 6 березня 2007 року, протокол № 7.

Рецензенти:

старш. викл. М.Є. Акімова (ХНАДУ),
доц. В.П Шевченко (УкрДАЗТ)

Т.В. Шепеленко

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ
УДОСКОНАЛЕННЯ І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ
ЖИТТЯ У РІЗНИЙ ВІКОВИЙ ПЕРІОД.
ОСНОВИ ПСИХОГІЄНИ

Конспект лекції

Відповідальний за випуск Шепеленко Т.В.

Редактор Решетилова В.В.

Підписано до друку 05.02.08 р.

Формат паперу 60x84 1/16 . Папір писальний.

Умовн.-друк.арк. 1,25 Обл.-вид.арк. 1,55.

Замовлення № Тираж 300. Ціна

Видавництво УкрДАЗТу, свідоцтво ДК 2874 від 12.06.2007 р.

Друкарня УкрДАЗТу,
61050, Харків - 50, пл. Фейєрбаха, 7

**УКРАЇНЬСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ**

ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра “Фізичне виховання та спорт”

Т.В. Шепеленко

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ
І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ У РІЗНИЙ ВІКОВИЙ
ПЕРІОД. ОСНОВИ ПСИХОГІГІЄНИ**

Конспект лекції

Харків 2009

Шепеленко Т.В. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя у різний віковий період. Основи психогігієни: Конспект лекції. – Харків: УкрДАЗТ, 2008. – 22 с.

Даний конспект лекції підготовлений у відповідності до навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ III-IV рівнів акредитації і є складовою навчально-методичного комплексу дисципліни.

Матеріали конспекту лекції детально розкривають шляхи та засоби фізичного відновлювання людини у різний віковий період та мету, норми і задачі психогігієни.

Конспект лекції розроблений для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей з метою підвищення рівня фізичної освіченості та удосконалення фізичної підготовки.

Бібліогр.: 9 назв.

Конспект лекції розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри “Фізвиховання та спорт” 6 березня 2007 року, протокол № 7.

Рецензенти:

старш. викл. М.Є. Акімова (ХНАДУ),
доц. В.П Шевченко (УкрДАЗТ)

ЗМІСТ

	ВСТУП	4
1	СУТНІСТЬ, МЕТА ТА ШЛЯХИ СТАНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ	5
2	ШЛЯХИ ТА ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВІДНОВЛЮВАННЯ ЛЮДИНИ У РІЗНОМУ ВІКОВОМУ ПЕРІОДІ	8
2.1	Основи фізкультурного знання та формування мотивацій фізичної активності у різні періоди життя	8
2.2	Основи багаторічної загальнофізичної підготовки	13
3	ОСНОВИ ПСИХОГІГІЄНИ	15
3.1	Норми та задачі психогігієни	16
3.2	Психогігієна розумової праці	19
3.3	Психогігієна у різний віковий період	19
3.4	Психогігієна та відпочинок	21
	Список літератури	22

ВСТУП

Фізична культура особистості, кожного окремого індивіда суспільства визначається тими ж факторами, що й фізична культура суспільства. Тому правомірно на перше місце поставити рівень, глибину та повноту й обґрунтованість знань кожної окремої людини щодо сутності та правил фізичної підготовки, методів організації фізичної активності, шляхів та засобів фізичного удосконалення, законів функціонування свого організму у процесі фізичної активності, рухової діяльності та її соціальної, моральної та естетичної цінності. Не можна не відмітити, що такий рівень фізичної освіченості поки ще є надбанням вузького кола спеціалістів та не типовий для більшості людей.

Досвід організації фізичної активності як культурна цінність набувається людиною у процесі занять фізичними вправами, при її фізичному вихованні, спортивній підготовці, різних інших формах індивідуальної та колективної фізичної активності. До цього часу такий досвід є головним джерелом формування потенціалу фізичної культури особистості. До цієї категорії цінностей необхідно було б віднести й руховий, моторний досвід, який був набутий людиною у процесі праці та виконання різних рухових дій у повсякденному житті.

Рівень фізичної культури особистості також визначається характером, структурою та спрямуванням мотивацій фізичної активності людини. У цьому виді фізкультурних цінностей відображається ступінь соціальної зрілості та відповідальності, ставлення людини до свого здоров'я та фізичної підготовленості. З мотиваціями, рівнем фізичної освіти та обсягом накопиченого досвіду пов'язана фізична активність людини. Якість її організації, систематичність, відповідність цілям фізичної підготовки, адекватність стану організму віку, рівню фізичної підготовленості є головними складовими особистої культури.

Саме у фізичній активності людини реалізується потенціал її фізичної культури, відображається її здатність до удосконалення своєї фізичної природи на основі використання накопичених суспільством знань, досвіду, технологічних й матеріальних можливостей та відповідних умовам життя вимог.

1 СУТНІСТЬ, МЕТА ТА ШЛЯХИ СТАНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ

Сутність фізичної активності людини складають заняття фізичними вправами, в основі яких лежать цілеспрямовані рухи. Рухи – продукт, який належним чином організований м'язовою діяльністю, яка регулюється фізіологічними механізмами та забезпечена чисельними морфологічними та функціональними системами організму. Цілеспрямованість рухів визначається оперативними, щогочасними та довгостроковими цілями фізичної активності. *Метою конкретної вправи* може бути розвиток зусилля у потрібному напрямку та заданої величини, переміщення частин тіла, спортивного знаряддя або елемента тренажерного обладнання. *Метою виконання серії або комплексу вправ* може бути набуття або удосконалення якої-небудь фізичної якості, здібності або вміння. *Мета рухових занять фізичними вправами* – досягнення високого рівня фізичного потенціалу людини, її рухових здібностей, набуття навичок правильного виконання рухів, формування фізичного здоров'я, виховання цілеспрямованості, працьовитості, високого рівня самодисципліни та інших важливих для особистості та суспільства моральних якостей та рис характеру.

Зміст фізичної активності за сутністю двоякий та суперечливий. Двоякість визначається тим, що за своєю природою феномен фізичної активності є одночасно й природним, і соціальним.

У найбільш загальному вигляді природне у фізичній активності визначається тим, що рухи, які лежать в основі рухів людини, є результат діяльності її організму як живої системи.

Фізична активність людини впливає на зміну стану її організму, на набуття нового рівня фізичних якостей та здібностей. Останнє не може бути досягнуто ніяким іншим шляхом, ніж тренування. Основу тренувального ефекту, його механізм визначають фундаментальні властивості усього живого – здатність до адаптації, до розвитку на основі пристосування до впливу зовнішнього середовища. Ця властивість є головною у забезпеченні життєдіяльності організмів, у забезпеченні їх виживання та саморозвитку при впливі різних факторів зовнішнього середовища, які безперервно змінюються, а також станах самого організму, які теж змінюються.

Завдяки реалізації у процесі тренування фізіологічного механізму адаптації виникає накопичення людиною все нових та нових фізичних кондицій, мобілізація та розгортання все нових та нових внутрішніх ресурсів організму. Той же механізм процесу адаптації, специфічні особливості її протікання обумовлюють й природні обмеження у стабільності тренувального ефекту та необхідність зміни змісту фізичної активності у ході індивідуального розвитку людини. Знання закономірностей процесів адаптації до фізичних навантажень становиться однією з найважливіших умов успішної організації фізичної активності людини.

Великий вплив на становлення та розвиток рухової функції людини роблять фактори соціальної природи, такі як освітні впливи. Ці впливи створюють умови для розвитку моторики дитини, її нормального фізичного розвитку; вони можуть уключати до себе безпосередньо освітні дії. Потім настає час оволодіння новими, все складнішими формами фізичної активності, які освоюються дитиною у спілкуванні з ровесниками, у колективних іграх. Стихійність та організованість впливів суспільства, які здійснюються по каналах культурної спадкоємності, не змінюють їх соціальної суттєвості. До числа найважливіших з цих каналів відноситься фізичне виховання дітей та молоді, а також спортивна підготовка та різні форми фізкультурних занять людей різного віку.

Для розуміння особливостей соціальної організації фізичної активності, правильної розстановки акцентів у процесі багаторічної індивідуальної фізичної підготовки, раціонального підбору її засобів важливе значення мають знання та урахування ступеню впливу фізичного тренування на формування морфофункціональних систем людини у дитячі та підліткові роки.

Сучасною наукою накопичено значний матеріал за характером та результатами впливу занять фізичними вправами на організм людини, її морфофункціональний статус.

Регулярна фізична активність суттєво впливає на функціональний статус у стані здоров'я тих, хто займається. Результати тренувань у підлітковому віці значно вище, ніж у людей старшого віку при продовженні систематичних занять фізичними вправами.

У процесі фізичної активності відбуваються суттєві зміни морфологічного та функціонального порядку; при цьому характер впливу різний для різних систем організму та неоднаковий у різні періоди онтогенезу. Визначаються консервативні (ритм розвитку, гістологічні характеристики) та лабільні (функціональні системи, вага) компоненти морфології та функції організму людини за можливістю їх зміни за допомогою фізичних вправ. Становиться очевидною роль фізичної активності як регулятора та стимулятора морфологічного та функціонального розвитку в онтогенезі людини.

Важливу роль для розуміння феномену фізичної активності та обґрунтування підходів до керування розвитком інфраструктури, яка забезпечує її повноцінну реалізацію кожною людиною, має аналіз ролі соціальних, економічних, політичних та інших факторів, які впливають на характер та напрямок розвитку фізичної культури, що визначають механізм схильності людей до занять фізичними вправами.

Об'єктивні фактори прогресу суспільного виробництва – впровадження нових прогресивних технологій, автоматизація та роботизація, зменшення ролі ручної праці у ньому – висувають значно суттєвіші вимоги до адаптаційних здібностей людини, до її фізичного здоров'я. Не завжди правильне розуміння цього явища потребує додаткового пояснення. Помилки в оціненні “фізичної завантаженості” в умовах сучасного високоорганізованого виробництва пов'язані з одностороннім розумінням. Насправді вимоги до тонкощів м'язової координації, швидкості рухів, витривалості функціональних систем, здатності до частотої зміни “програм робочих рухів” для сучасної людини вище, ніж для представників минулих поколінь.

Фізичний потенціал людини в основному формується у перші два десятиріччя життя. Перспективним шляхом надійного забезпечення потрібного рівня фізичного здоров'я людей є удосконалення системи фізичного виховання дітей та молоді. Цей принципово важливий напрямок розвитку фізичної культури включає до себе багато аспектів, але найважливішим на сучасному етапі є організаційний. Саме організація фізичного виховання та спортивної підготовки є одночасно й гальмом розвитку фізичної культури й колосальним резервом, найбільшою надією на поліпшення справ у цій галузі.

Загальне підвищення потенціалу фізичної культури визначається рівнем розвитку знань про фізичну підготовку та тренування, про методи фізичного виховання. Тому розвиток фізкультурного знання на основі сучасної методології з урахуванням сучасних глибоких соціальних перетворень та зростання фізкультурних потреб людей виявляється принципово важливим шляхом досягнення прогресу у формуванні фізичної культури народу.

2 ШЛЯХИ ТА ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЛЮДИНИ У РІЗНОМУ ВІКОВОМУ ПЕРІОДІ

2.1 Основи фізкультурного знання та формування мотивацій фізичної активності у різні періоди життя

Основи фізичної культури людини закладаються у дитинстві, інтенсивно розширюються та поглиблюються у підлітковому віці та закріплюються культурні навички у молодому віці. Тому головна мета керування фізичною активністю на першому етапі виховання фізичної культури людини полягає у формуванні та інтенсивному розвитку всіх компонентів фізичної культури особистості.

Формування мотивів, а потім й інтересів до систематичних фізичних занять – складна справа, яка потребує вирішення багатьох задач, які суттєво відрізняються для різного віку перших двох десятиріч життя.

У дитинстві закладаються у більшій мірі сенситивні основи майбутніх мотивацій фізичної активності. Задача полягає у тому, щоб дати дитині відчуття радості рухів. У дошкільному віці необхідно забезпечити формування в свідомості та психіці дитини комплексу уявлень необхідності, а потім й бажання до занять фізичними вправами, виховувати розуміння, що відчуття бадьорості, життєрадісності, сили та спритності – результат фізичних навантажень й, навпаки, відчуття дискомфорту, в'ялості, нудьги – результат їх відсутності.

У молодшому шкільному віці формування мотивів та інтересів до фізичної активності у більшій мірі має бути пов'язано з вихованням відповідальності дитини за рівень своєї фізичної

підготовленості, тобто формується мотивація фізичної активності. Відповідальність за результат у іграх або змаганнях командою для дитини більш значуща, ніж для дорослого. Саме у перших radoцax перемоги або у прикpocтyax пopазки на дитячому спортивному або ігровому майданчику народжується розуміння своїх можливостей діяти на користь колективу та разом з колективом. У цьому віці мотиви до фізичної активності не часто переростають у стійкі та свідомі інтереси до спортивних занять. Емоційний фактор залишається головним для залучення до них, але разом з тим звички, які сприяють систематичності занять фізичними вправами, вже можуть бути достатньо стійкими.

У підлітковому віці мотиви фізичної активності обумовлені особливостями психіки та новими моментами, які пов'язані зі становленням характеру та затвердженням себе у суспільстві. Формування інтересів у цьому віці визначається вчителем фізкультури, батьками та товаришами. Фізкультурна освіта та самоосвіта батьків, їх психолого-педагогічне виховання, професійна зрілість та відповідна спеціальна підготовка вчителів фізкультури найбільш важливі для досягнення цілей фізичного виховання дітей.

Юнацький вік – найскладніший у формуванні мотивів та інтересів до фізичної активності. Саме у цей період частіше за все відбувається переоцінка цінностей і юнак або дівчина покидають спортивну секцію або спортивну школу. Певна річ, важливою причиною уходу юних спортсменів є “невдала спортивна кар'єра”, розуміння відсутності здібностей для досягнення високого спортивного результату.

З другого боку, типи спортивних шкіл, які існують, не задовольняють всіх мотивів та інтересів молоді до фізичної активності, а рівень культурної підготовленості тренерів не дозволяє їм ширше поглянути на соціальні функції фізичної активності та різноманітність конкретних мотивів занять фізичними вправами. У цьому зв'язку становиться актуальним формування нових суспільних та особистих уявлень престижності високого рівня здоров'я та різноманітної фізичної та моторної підготовленості як альтернативи популярності спорту вищих досягнень, альтернативи не для протиставлення, а задля співіснування цих двох основних форм фізкультурного виховання.

Зрілий вік охоплює значний період життя людини – від 18 до 55-60 років. Мотиви та інтереси до фізичної активності істотно відрізняються для людей молодого, середнього та старшого віку.

Для молоді важливим мотивом може залишатися прагнення до спортивних досягнень. При цьому успіх у змаганнях або матчевій зустрічі між студентами різних факультетів для особистості не менш значний, ніж перемога спортивного майстра на змаганнях високого рівня.

Для людей середнього та старшого віку цілі фізичної активності пов'язані з усвідомленою потребою у заняттях фізичними вправами та загартуванням, особисті цільові настанови на формування мотивацій до систематичних та регулярних занять фізичними вправами зводяться до виховання дисципліни занять, розуміння важливості особистого прикладу, акуратності та педантизму у цьому відношенні для молодших членів родини.

У літньому та старечому віці головний мотив фізичної активності – підтримування задовільного рівня стану здоров'я та дієздатності, а також бажання не старіти раніш часу, бути здатним допомогти дітям, прагнення служити прикладом для молоді, особливо для наймолодших родичів – онуків.

Ці стимули та мотиви достатньо сильні, але їх активне сприйняття психікою та усвідомлення людиною похилого віку залежить від чуйності та уважності оточення, від його здатності підбадьорити, заохотити фізично не дуже сильну, але щиру, зрілу людину.

Важливу роль у фізичному вихованні та самовихованні людини грає засвоєння нею усієї суми знань, які необхідні для їх правильної реалізації.

У дитячому віці це елементарні знання, скоріше знання про елементарні складові фізичної активності: про ранкову гімнастику, про необхідність участі у фізкультурних заняттях. Діти середнього та старшого дошкільного віку повинні набувати знань, які пов'язані з фізичними вправами, у тому числі знати правила рухових та спрощених спортивних ігор, порядок проведення фізкультурних занять, правила гігієни та загартування.

Фізкультурні знання підлітків серйозно поглиблюються за рахунок засвоєння основних правил тренування, накопичення великого числа відомих вправ, знання їх спеціального призначення

та ефекту, який очікується від виконання вправ. Основні моменти організації тренувального заняття та методичні прийоми навчання фізичних вправах пізнаються учнями цього віку безпосередньо на фізичних тренуваннях, шкільних уроках фізкультури, фізкультпаузах та рекреаційних заходах.

Серед цілей керування інтелектуальним аспектом фізичного виховання підлітка у рамках реалізації його фізичної активності повинна бути установка на засвоєння знань про прийоми самоконтролю та формування інтересу до спортивної інформації та спеціального інтересу до історії будь-якого виду спорту, особливостей його розвитку у теперішній час. Слід сприяти розширенню та поглибленню того аспекту фізкультурного знання у підлітка, який стосується розуміння моральних, етичних та естетичних цінностей фізичної культури та спорту.

Для людей зрілого віку настає той період життя, коли можна тільки користуватися запасом фізкультурних знань, який був накопичений за весь час. Однак його нові умови та вимоги спонукають молодих та зрілих людей постійно піклуватися про розширення та поглиблення своєї фізкультурної грамотності.

Для людей молодого віку у цей період важливо набути якомога більше знань про професійно-прикладну специфіку своєї фізичної активності у зв'язку з запланованою у майбутньому або теперішньою трудовою діяльністю. Наприклад, фізична підготовка робочого складного автоматизованого та комп'ютеризованого виробництва суттєво відрізняється за рядом рис від фізичної підготовки водія місцевого транспорту або майбутнього професійного військовослужбовця. Багато потрібно пізнати молодим людям про фізичне виховання у родині, про роль батьків та їх завдання в організації фізичної активності дітей. Слід підготуватися до правильної організації своєї особистої фізичної активності у майбутній довгий період стаціонарного стану.

Людам старшого віку слід зробити акцент на з'ясування правил оптимізації рухової активності, на розширення своїх знань у галузі тих видів спорту або фізкультурних занять, про які відомо небагато або зовсім нічого не відомо. Така особливість формування фізкультурного знання у старшому періоді зрілого віку пов'язана зі змінюванням стратегії багаторічної фізичної підготовки у бік посилення вимог до різноманітності засобів фізичної активності.

Людам зрілого віку слід піклуватися про такий рівень своїх фізкультурних знань, який виключав би зайву довірливість до реклами нових чудодійних та всемогутніх систем фізичних тренувань та режимів фізичної активності.

Особливо увага людини старшого віку повинна бути звернена на поглиблення морфофункціонального аспекту фізкультурного знання для того, щоб впевнено володіти методами діагностики свого фізичного стану, глибоко розуміти як можливості, так й обмеження у тренуванні.

Людина похилого віку повинна знати особливості організації фізичної активності у своїй віковій групі, володіти методами діагностики свого фізичного стану, профілактики захворювань та запобігання старінню організму засобами фізичної активності та загартування. Розширення загального кола фізкультурних та спортивних знань має важливе значення для оптимізації характеру спілкування людей похилого віку з молодшими членами родини, сприяє ефективній передачі багатого досвіду молодому поколінню.

Однією з основних цілей фізичної активності на всіх етапах життя людини є підтримка свого фізичного потенціалу на рівні, який достатній для успішної та ефективної життєдіяльності у всіх особистих та загально-соціальних проявах.

Ті корисні звички, які закладаються у дітей в процесі їх фізичної активності, котра організована у родині, визначають становлення рис характеру та переконання майбутньої дорослої людини. Звичка до певного розпорядку життя, жорсткої дисципліни фізичної активності становиться спочатку основою для регулярних занять фізичними вправами, а потім й для впорядкованого режиму життя підлітка, юнака та дорослої людини.

Оволодіння навичками, вміннями та знаннями про фізичну активність, їх практичне використання у фізкультурних та спортивних заняттях стимулюють постійну увагу до свого фізичного удосконалення як важливого та довгострокового завдання, вирішення якого необхідно для суспільного визнання цінності особистості, досягнення цілей життєвого успіху.

2.2 Основи багаторічної загальнофізичної підготовки

Фізичний потенціал людини визначає єдиний комплекс різноманітних фізичних якостей, моторних здібностей та адаптаційних можливостей людини, що реалізується у рухах, діях та робочих операціях. Розвиток фізичного потенціалу відбувається протягом усього життя людини. У цьому процесі, як показали результати досліджень, можна виділити три великих етапи. **Перший** – етап інтенсивного розвитку рухової функції та фізичних якостей і моторних здібностей, які формуються на її основі. **Другий** – етап відносного зниження рівня фізичного потенціалу – початок зворотного розвитку фізичних та моторних здібностей. **Третій** – етап інволюції рухової функції, поступового або швидкого зниження рівня фізичних можливостей людини похилого віку.

Незважаючи на суттєву різницю у рівні фізичного потенціалу людей різного віку, він завжди характеризується однією загальною якістю, яка властива усім періодам життя рухової функції людини. Ця властивість полягає у здатності рухової функції до змін, до розвитку. Вона не завжди односпрямована та інтенсивна для всіх періодів індивідуальної еволюції людини, але завжди забезпечує у більшому або меншому ступені необхідний баланс між вимогами середовища, внутрішнім станом організму та його фізичними можливостями.

Зміст фізичної активності, форми та засоби тренування, обсяг та інтенсивність фізичних навантажень визначаються віком людини. Дані наукових досліджень говорять про те, що фізичний потенціал людини найбільш інтенсивно розвивається у перші два десятиріччя життя. У цей час відбувається накопичення фізичних можливостей людини, які вона потім витрачає до глибокої старості. Ця головна закономірність вікової еволюції фізичного потенціалу людини визначає дві важливих вимоги до організації її рухової діяльності у різні вікові періоди:

- 1) у перші два десятиріччя потрібно накопичити якомога більший фізичний потенціал, досягнути якомога більш високого для кожної людини рівня розвитку швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності;

2) у наступні роки життя слід підтримувати режим помірної рухової діяльності, щоб не допускати різкого зниження рівня фізичного потенціалу.

Якщо слідувати розкладу розвитку фізичних кондицій людини, який задано самою природою, то у перші роки життя (до 5-6 років) характер фізичних навантажень повинен бути різноманітний, їх обсяг достатньо великий, але інтенсивність невисока. Стратегія фізичного виховання дитини повинна полягати у тому, щоб навчити її найбільшого числа різноманітних рухів, які не потребують значної та довгої фізичної напруги, та створити для неї умови та можливості вільно практикуватися у цих рухах тоді, коли вона забажає. Зовнішньо неорганізована, стихійна фізична активність дитини буде направлена у потрібне русло.

У віці 7-9 років стратегічна задача фізичної підготовки дитини – накопичення координаційного досвіду. Цей період найбільш важливий для оволодіння основами керування рухами, розвитку спритності.

Віковий інтервал від 10 до 12 років найбільш важливий для розвитку швидкості рухів. Підліткам 13-14 років більш уваги слід приділяти вправам швидко-силового характеру, з 15 років можна приступити до активних тренувань, які направлені на розвиток на витривалості та сили.

При правильній організації фізичних тренувань у дитинстві, підліткові роки та у ранній юності вік 17-19 років виявляється найсприятливішим для об'єднання всіх досягнень у розвитку фізичного потенціалу, який був накопичений у минулі роки, і у координації рухів. Для юних спортсменів це опрацювання нюансів спортивної техніки, досягнення високої ефективності рухів. Для юнаків та дівчат, які займаються спортом для здоров'я, це оволодіння основами техніки різних видів спорту, різноманітних спортивних вправ. У цей період можна швидко навчитися грати у різні спортивні ігри, оволодіти багатьма прийомами, діями, видами рухів.

20-21 рік - критичний час для процесу розвитку фізичного потенціалу. У цей період спостерігаються „зриви” у спортсменів та невдачі у фізкультурників: наприклад, або розладиться подача у волейболі, або раптом починають програвати тим, у кого завжди

вигравали, або раптом зменшується кількість можливих підтягувань на поперечині та ін.

Це ще недостатньо вивчене явище, яке пов'язано з перебудовами, які відбуваються у руховій сфері людини на межі двох етапів вікового розвитку її моторики. До цих “зривів” треба ставиться спокійно, краще перечекати їх, змінити характер фізичних навантажень, тим більш для кожної людини цей несприятливий період продовжується недовго, усього кілька місяців.

З середини або кінця третього десятиріччя життя необхідно постійно зменшувати інтенсивність різноманітної за складом фізичної активності, але зберігати відносно стабільний обсяг. Час, який приділяється на заняття фізичними вправами, не повинен суттєво змінюватися упродовж усього життя дорослої людини, але напруження фізичних тренувань, їх навантаження повинні поступово зменшуватися.

Різнманітність фізичної активності може бути забезпечена сезонними змінами її складу. Наприклад, взимку займатися лижами, навесні – бігом, влітку – плаванням, восени – силовим підготуванням. Наступного року взимку займатися ковзанярським спортом або грати у хокей, навесні проводити тренування з метанням, влітку займатися веслуванням або велоспортом, восени бігати крос.

3 ОСНОВИ ПСИХОГІГІЄНИ

Психогігієна вивчає умови підтримки та зміцнення психічного здоров'я, розробляє правила поведінки, які сприяють збереженню психічного здоров'я. **Психічне здоров'я** – це стан повної душевної рівноваги, уміння володіти собою, яке виявляється у рівному стійкому настрої, здатності швидко пристосовуватися до складних ситуацій та долати їх, у короткий час відновлювати душевну рівновагу. Порушення психічного здоров'я не рівноцінно душевній хворобі. Такі порушення звичайно мають тимчасовий характер та спостерігаються у практично здорових осіб.

3.1 Норми та задачі психогігієни

Людина як біологічний вид формувалася тисячоріччями. Постійне змінювання умов життя, технічна революція впливають на людину потоком надсильних подразників. У цих умовах у порядку пристосування зміщується діапазон сприйняття, як правило, у бік його зниження. Так, міський мешканець не чує так чутко, не бачить так гостро, як первісна людина, й навіть, як людина, яка живе у селі. Сучасна людина, яка оточена надсильними звуковими та світловими подразниками, пристосовується до цих високих рівнів подразників та у неї знижується гострота слухових та зорових сприйняття, але таке пристосування не байдуже для здоров'я й потребує значних психічних та емоційних затрат. Людина на сильний шум відповідає підвищеною психічною збудженістю, дратливістю, порушенням сну. Наприклад, постійна гучна музика у квартирі – пряма загроза психічному здоров'ю слухачів. Тому держава та всі члени суспільства повинні боротися з шумом на вулицях, підприємствах, вдома. Надмір зорових подразнень – багатогодинний перегляд телевізійних програм, пересування з великою швидкістю – утворює фон сильного психічного навантаження. Люди відмічають, що поїздка на роботу або з роботи втомлює їх більш, ніж сама робота. Щоб запобігти таким перенавантаженням, слід рекомендувати у вільний час створювати обстановку, в якій нема сильних подразників: покій, щовечірні прогулянки у парках, зменшення перегляду телевізійних програм, відпочинок у вихідні дні на лоні природи та ін.

Завдання психогігієни – попередження хворобливих психічних реакцій у процесі спілкування людини. Негативні реакції виникають як вдома так і на роботі. Слід запам'ятати, що настрої та його вияви викликають відповідний резонанс серед оточуючих – весела людина піднімає настрої, сумна, озлоблена – засмучує. Одне різке слово, одна несправедливість вже викликають негативні емоції. Нерідко родинні відносини, які неправильно склалися, травмують психіку. Як правило, це буває, коли у родині відсутня доброта, справедливість. Прагнення одного члена родини до приниження, підкорення іншого порушує психічно здоровий клімат усієї родини, особливо страждають діти. При відсутності любові, доброти, розуміння, при жорстокості батьків у дитини розвиваються таки

риси характеру, як упертість, неслухняність або боягузтво, безініціативність, безволля. Очікування покарання викликає тривожність, яка переходить в агресію. Родина, де присутня жорстокість, злість – психічно неповноцінна сім'я, яка нерідко народжує у потомстві психічно хворих. Негативно впливає на психіку відсутність психологічного комфорту на роботі. У конфліктах, які виникають на роботі, важко зберігати самовладання та об'єктивність. Підвищений фон емоційного напруження перекручує у людини оцінку того, що відбувається. Навіть слова та вчинки осіб, які конфліктують, сприймаються неправильно. Відповідним чином й відповідні реакції утрачають об'єктивність. Через деякий час від початку конфлікту у ряді осіб утрачається почуття справедливості. Страждає ефективність роботи, страждають люди, страждає їх психіка. Ключ до попередження таких ситуацій – підвищення особистої та суспільної культури спілкування, взаємодопомога, повага до товаришів, доброзичливість, взаєморозуміння. Це в однаковій мірі відноситься як до відносин серед службовців, які обіймають рівні посади, так і до керівників та підлеглих. Культура спілкування виявляється перш за все у самовладанні, вмінні не показувати поганого настрою, негативних емоцій, вмінні порівняти свої переживання з переживаннями сусіда, не робити, не говорити того, що неприємно слухати сусіду. Культурні люди, які контролюють свою поведінку, легкі та приємні у спілкуванні, утворюють той необхідний позитивний мікроклімат на роботі, який сприяє хорошему настрою та збереженню психіки оточуючих. У деяких випадках, коли встановлено „джерело зла”, коли це виходить від однієї людини та виховні заходи не дають ефекту, слід звільнити колектив від такої людини. У спілкуванні людей велике значення мають моральні принципи. Але контролю та тренуванню підлягають не тільки ті принципи, але й воля, емоції, інтелект та ін. Виховання психічних функцій, формування гармонійного розвитку особистості починається з дитинства. Розвиток у дитини доброти, співчуття, піклування, бажання допомогти хворому або слабкому, почуття вдячності, скромності – **виховання й емоційне, й моральне**. Розвиток терпіння, наполегливості, вміння навести порядок, організувати послідовно свої дії, прагнення творити, вміння діяти цілеспрямовано – **виховання й вольове, й моральне**. Розвиток розумових здібностей, їх

тренування – *виховання інтелектуальне та вольове*. Високий розвиток інтелекту дає можливість правильно оцінювати все, що оточує. По мірі дорослішання дитини знижується вплив на неї середовища – вона стає менш залежна від прямих вказівок у своїх рішеннях та вчинках. У цей період підвищується роль самовиховання.

Самовиховання – обов’язкова вимога суспільства до своїх членів. Ніяке суспільне виховання не дає результатів, якщо нема відповідного прагнення індивідуума до поєднання своїх вчинків з прийнятими у суспільстві нормами поведінки. Виховання досконалої особистості означає й виховання психічно здорової людини. Така людина вміє утримувати негативні емоції. Їй не властивий егоїзм, жадібність, користолюбство, вона здатна до співчуття та турботу. Ці якості забезпечують людині повагу та любов оточуючих. Вміння правильно оцінити себе та свої можливості зберігає таку людину від непотрібних та безцільних переживань та розчарувань. Любов до праці, сумлінність та старанність забезпечують їй особисте задоволення. Наполегливість, терпіння та самоконтроль допомагають подолати життєві труднощі. Особливе значення для душевного благополуччя має самодисципліна. Людина, яка володіє собою, не має конфліктів та гасить їх, коли вони виникають. Перелічені позитивні психічні якості, які оцінюються моральними категоріями, роблять людину приємною для оточуючих та цінним членом суспільства. Психогігієна пов’язана з гігієною шлюбу та статевим вихованням. Благополучний шлюб повинен бути пов’язаний з душевною чистотою, добротою, коханням – емоційними та моральними якостями, розвиток та збереження яких передбачає психогігієна.

Виконання норм психогігієни – необхідна умова не тільки психічного але й фізичного здоров’я. Вона запобігає функціональним порушення психіки (неврозам, реактивним психічним розладам), психічному виснаженню, старінню. Зрозуміло, не можна говорити про психогігієну, коли матеріальна основа психіки – мозок людини – підлягає впливу сильнодіючих та отруйних речовин. Зловживання алкоголем, вживання без медичного контролю препаратів психічної дії порушують режим сну, відпочинку та праці. Виключення цих психотравмуючих факторів є обов’язковою вимогою психогігієни.

3.2 Психогігієна розумової праці

Суттєву роль у психогігієні грає психогігієна розумової праці та навчання. Психогігієна навчання являє собою ряд умов та правил, при яких навчання виконується з більшим успіхом та найменшими втратами. Психогігієна навчання є прикладом гармонійно поєднаної психічної та фізичної праці. Найбільше навантаження у процесі навчання лягає на психічну сферу, на основні психічні функції: інтелектуальну, вольову, емоційну, а також на органи зору та слуху. Тривале збереження сидячої пози приводить до одноманітного навантаження на частку м'язової системи при пасивності іншої її частини. Все це посилюється можливою нестачею кисню, яка пов'язана з перебуванням у закритому приміщенні, зниженням об'єму дихання, вентиляції легенів.

Основними умовами успішного навчання є рівномірність, поступовість, різноманітність розумового навантаження у сполученні з фізичним навантаженням. Ці умови повинні виконуватися систематично, але особливо на початку навчання, коли утворюється правильний стереотип занять.

3.3 Психогігієна у різний віковий період

Чим менша за віком дитина, тим менша здатність до зосередження та виконання одноманітної роботи. Дитина дуже багато рухається, легко відвертає увагу. Завдання батьків та вчителів - сполучати ці особливості дитини з необхідною різноманітністю у процесі занять. Наприклад, не можна насильно обмежувати рухливість дитини – треба дати їй вихід, але упорядкований, регулярний. Через певний проміжок часу дитина повинна пострибати, пошуміти, після чого повернутися до уроків. Не можна примушувати її займатися довго однією дисципліною – при зростанні стомлення необхідно переключити увагу дитини на що-небудь інше, запропонувати зробити зарядку, прочитати вірші та ін. Необхідно також поєднувати навчальні заняття з фізичними вправами. З роками у процесі навчання зростає здатність до одноманітних та нерівномірних за інтенсивністю занять. Однак слід пам'ятати, що рівномірність, різноманітність та дозоване

навантаження повинні додержуватися чітко. Недодержування рівномірності у заняттях негативно позначається на розвитку розумових здібностей. Надмір матеріалу, для засвоєння якого потребується тільки пам'ять, але не розуміння, розвиває пам'ять, але знижує інші розумові здібності. Пропускання занять – це не тільки пропуск у знаннях, але й зниження тренуваності, на фоні якої навіть звичайне навантаження буде важким. Прогресуюча втрата інтересу до навчання у тих, хто погано вчиться та пропускає заняття, має не тільки моральне, але й фізіологічне пояснення – втрата працездатності внаслідок нетренуваності. Одноманітність занять приводить до стомлення, втрати інтересу, фізичної млявості, слабкості. Велике навантаження приводить до психічного перевтомлення. Коли людина ставить перед собою задачу вище своїх психічних та фізичних можливостей, коли дитина змушена виконувати честолюбні вимоги батьків, це приводить до плачевних результатів. Виникають не тільки ознаки фізичного стомлення, але й погіршується психічний стан, що може виявитися пригніченістю, необгрунтованим занепокоєнням, визнанням своєї неповноцінності у порівнянні з співучнями. У результаті відбуваються зміни характеру (упертість, заздрість, злобність). Така людина для досягнення цілі може використовувати неморальні засоби. Навчання з дотриманням психогігієнічних норм залишило б її здоровою та зробило корисною та шановною людиною.

Оволодівати новими знаннями бажано все життя. Засвоєння суміжних та додаткових професій корисно для розвитку та збагачення особистості. Благотворно діє на особистість вивчення іноземної мови, набування нових знань у галузі мистецтва та ін. Тренування своїх психічних функцій попереджує вікове зниження розумових здібностей, а розширення кругозору, сфери інтересів визначає повноцінність духовного життя до останніх днів існування.

3.4 Психогігієна та відпочинок

За період відпочинку людина повинна звільнитися від наслідків перенавантаження повсякденного життя та відновити сили. Зрозуміло, що перенавантаження індивідуальне, при цьому вид відпочинку кожна людина повинна обирати не тільки з урахуванням інтересів, але й лікарської поради. Однак можна дати деякі загальні рекомендації. Так, для городянина потрібен відпочинок на природі з дотриманням максимальної тиші. Ніколи відпочинок не повинен бути пасивним. У цьому випадку результатом буде розслаблення, а не відновлювання енергії. Для відновлення сил доцільно дотримуватися дозованого та поступового підвищення рівня фізичної тренуваності – від регулярної зарядки до туристичних походів. Ступінь фізичних навантажень перед відпочинком слід погодити з лікарем. Показником правильно проведеного відпочинку є відчуття енергії, гарний настрій та стійке здоров'я в наступні місяці. Неправильний відпочинок може не тільки не відновити сили, але й привести до втрати здоров'я. Основні помилки, які робляться людиною під час відпочинку, пов'язані з бажанням швидко “добрати”, поповнити недостатнє. Наприклад, північник прагне до надмірного використання сонця, ті, хто ведуть сидячий спосіб життя – до важкого туристичного походу, людина, яка пов'язана суворим трудовим регламентом, прагне до надмірних розважань. Усвідомлення свободи від повсякденного регламенту у період відпочинку викликає підняття настрою, але у той же час люди, які недостатньо організовані припускають надмірну свободу поведінки. Це супроводжується сумнівними знайомствами та неконтрольованим вживанням алкоголю. Слід пам'ятати, що алкоголізм спустошує особистість, а вживання спиртного суперечить цілям відпочинку. Різка зміна режиму та раптові перенавантаження приводять до небажаних, а іноді й до небезпечних для життя наслідків.

Постійне, розумне, раціональне дотримання правил психогігієни упродовж усього життя людини, за умови консультації у необхідних випадках з лікарем, є гарантією збереження повноцінної психічної діяльності та високих моральних якостей людини упродовж усього життя.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Булич Є.Г. Секреты молодости. – М., 1989.
- 2 Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. – М.: Прометей, 1993.
- 3 Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М., 1998.
- 4 Зимкин Н.В. Физиология человека. – М., 1985.
- 5 Лаптев А.П. Гигиена массового спорта. – М., 1986.
- 6 Лаптев А.П. Гигиена физической культуры и спорта. – М., 1989.
- 7 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 1995.
- 8 Тимушкин А.В. Здоровье и физическая культура студентов. – Балашов, 2002.
- 9 Царик А.В. О культуре физической и духовной. – М., 1999.