Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського

Інститут психології та соціального забезпечення

Реферат: «Вплив фізичного виховання на фізичний та психічний розвиток»

Виконала студентка 227 групи

Смик Анастасія

Перевірила

Чайка Наталя Сергіївна

Миколаїв, 2014

**ПЛАН:**

**ВСТУП…………………………………………………………………………..3**

1. **ЗДОРОВ'Я І ОБ'ЄКТИВНА НЕОБХІДНІСТЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ……………………………………………………….4**
2. **ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ…………………………………6**
3. **ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ОСНОВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ………………………………………………………………7**
4. **ФАКТОРИ, ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬ ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ МОЛОДІ……………………………………………………...9**
5. **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН МОЛОДІ……………………………………………………………………10**

**ВИСНОВОК…………………………………………………………………...13**

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ…………………………………………………….14**

**ВСТУП**

Однією з умов всебічного розвитку особистості є його фізична підготовленість, як результат фізичного виховання, заняття спортом. Формування особистості, яка поєднує в coбi духовне багатство, моральну чистоту i фізичну досконалість, стало програмою виховання людей у сучасному суспільстві.

Однак спорт виступає не тільки як засіб покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей. В поєднанні з іншими засобами виховання спорт сприяє всебічному розвитку людини. Вирішуючи загальноосвітні завдання, заняття спортом впливають на підвищення культури людини (зокрема фізичної), утверджуючи в її свідомості вирішальне значення розумової i фізичної активності для розвитку особистості, формування потреб у систематичних заняттях спортом, готовності до раціональної організації рухової діяльності протягом дня, оволодіння необхідними гігієнічними навичками, а також системою знань про шляхи збереження i зміцнення здоров'я, покращення працездатності, на розуміння суті спорту, його соціального значення i місця в суспільстві.

Спорт впливає на моральні якості, розвиток, вольової та емоційної сфер людини, естетичних i етичних уявлень i потреб. Він впливає на формування характеру людини, тобто тих особливостей особистості, які відбиваються на вчинках i відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом. Разом з розвитком інтелектуальної сфери відбувається і духовне зростання людини, що займає сьогодні найбільш вагоме місце в досягненні загальної мети виховання.

Забезпечення духовного розвитку особистості через заняття фізкультурно-спортивною діяльністю набуває великого соціального значення.

**1. ЗДОРОВ'Я І ОБ'ЄКТИВНА НЕОБХІДНІСТЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Що таке здоров'я? За енциклопедичним визначенням, це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих та набутих) та соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення у підтриманні стану здоров'я або виникненні і розвитку хвороби, що у преамбулі до статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів». Однак настільки широке соціологічне визначення здоров'я є дещо суперечливим, оскільки соціальна повноцінність людини не завжди збігається з його біологічним станом. Взагалі, поняття здоров'я є дещо умовним та об'єктивно встановлюється за сукупністю антропометричних, клінічних, біохімічних та фізіологічних показників, що визначаються із урахуванням статевого, вікового факторів, а також кліматичних та географічних умов.

Здоров'я необхідно характеризувати не лише якісно, а й кількісно, оскільки існує поняття про ступінь здоров'я, який визначається шириною адаптаційних (пристосувальних) здатностей організму. Хоча здоров'я являє собою стан, протилежний хворобі, воно може бути пов'язане з різними перехідними станами і не мати чітких меж. Стан здоров'я не виключає наявності в організмі хвороботвірного начала, яке ще не проявилося, або суб'єктивних коливань у самопочутті людини. У зв'язку з цими властивостями виникло поняття «практично здорова людина», за якого патологічні зміни, що спостерігаються в організмі, не впливають на працездатність людини і її самопочуття. Разом з тим, відсутність важких порушень ще не свідчить про відсутність хворобного стану, оскільки перенапруження захисно-пристосувальних механізмів, не порушуючи здоров'я, може призвести до розвитку хвороби за впливу на організм надзвичайних подразнювачів.

До факторів, що визначають здоров'я людей, відносяться реальні прибутки, тривалість робочого дня та ступінь інтенсивності та умов трудового навантаження, наявність професійних шкідливих умов, рівень та характер харчування, житлові умови, стан охорони здоров'я у даному регіоні і, що, вкрай важливе – спосіб життя, який обирає для себе кожна людина самостійно. Однозначного критерію, за яким можна було б судити про стан здоров'я населення, не існує, бо навіть середня тривалість життя – це недостатній критерій, якщо не враховувати цілий комплекс соціально-біологічних чинників. У ХХ столітті ВООЗ були визначені засади наукової організації охорони здоров'я окремих осіб: підвищення захисних властивостей людського організму, а також створення умов, які попереджують контакт людей з особливими патогенними подразнювачами або послаблюють їхню дію на організм.

Охорона здоров'я в усьому світі, в тому числі і в Україні, прагне розвивати, охороняти та зміцнювати людське здоров'я. Цьому сприяє профілактичний характер сучасної медицини, розсповсюдженість кваліфікованого безкоштовного лікування, загальнодоступність медицини, широка мережа лікувально-профілактичних закладів (санаторіїв, профілакторіїв тощо). Особливе місце у системі охорони здоров'я належить фізичній культурі та спорту, а отже, і фізичному вихованню.

Фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна з сфер соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини. Основні показники стану фізичної культури в суспільстві – рівень здоров'я і фізичного розвитку людей, ступінь використання фізичної культури у сфері виховання та освіти, у виробництві, побуті, спортивні досягнення.

Фізичне виховання – це органічна частина загального процесу виховання, соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій людського організму. Основні засоби фізичного виховання – заняття фізичними вправами, загартування організму, гігієна праці та побуту.

На відміну від охорони здоров'я, фізична культура не має чітко визначеної області дії, вона призначена для всебічного розвитку людського тіла і духу. Кажучи спрощено, якщо охорона здоров'я бореться з наслідками негативних процесів, то фізична культура їй попереджає, допомагає їх уникнути.

Здоровий спосіб життя є невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини, але й складовою найпроблематичнішою: чи дотримуватися засад здорового способу життя, чи ні – завжди залежить від більш чи менш свідомого вибору людини. Головними «ворогами» здорового способу життя можна назвати культурні забобони, деякі соціальні чинники (недостатня матеріальна забезпеченість тощо), а також так звані «шкідливі звички», які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізичне виховання покликане послабити та нейтралізувати дію цих негативних факторів, дія яких щороку призводить до зростання смертності та погіршення загального стану здоров'я населення України.

Те, що погіршення здоров'я молоді – основного і найпродуктивнішого носія генофонду нації – може призвести до демографічної катастрофи, не може бути піддане сумніву. Екологічна ситуація в Україні склалася так, що дослідники з сумом і розпачем свідчать: навряд чи навіть 5% населення може бути визнане об'єктивно здоровим. Отже, під переважну більшість об'єктивно нездорових підпадає і більша частина молоді.

**2. ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Визначивши мету і завдання будь-якої діяльності, її суб'єкти підбирають адекватні засоби їх вирішення.

Знання засобів фізичного виховання дозволить вчителю обирати найефективніші з них і розробляти нові відповідно до конкретно поставлених педагогічних завдань.

Для національної системи фізичного виховання характерний цілий комплекс засобів. При цьому основним засобом вирішення завдань фізичного виховання і досягнення його мети є рухова активність людини (фізичні вправи, народні ігри і забави, військові, побутові та професійні дії (якщо вони виконуються за відповідною програмою).

Допоміжним засобом є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо).

Найвищої ефективності фізичного виховання можна досягнути за умови комплексного використання засобів, тобто, рухова активність повинна здійснюватись здебільшого за сприятливих природних умов і при незаперечному дотриманні правил особистої гігієни.

Рухова активність людини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності.

Рух — це моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин. Розрізняють вроджені і довільні рухи. Для останніх характерні такі ознаки:

• вони завжди є функцією свідомості;

• засвоюються у процесі життєдіяльності, включаючи і процес навчання;

• навчання рухів підвищує ступінь їх підпорядкованості волі людини.

Окремі рухи є складовими частинами рухових дій. За допомогою кількох логічно пов'язаних між собою рухів можна виконувати бажану рухову дію, спрямовану на вирішення певного рухового завдання. Наприклад, певна послідовність рухів ногами, руками, тулубом, головою дозволить учневі виконати підйом розгином, стрибок у довжину, висоту, закинути м'яч у ворота (чи у кошик) тощо.

Отже, руховою дією називають певну цілеспрямовану систему рухів, сформовану для вирішення конкретного рухового завдання.

Рухова дія формується на основі знань, попереднього рухового досвіду, фізичних якостей, засвоєння раціонального способу її виконання шляхом багаторазового повторення.

Поєднання декількох специфічних рухових дій називають руховою діяльністю. Наприклад, оволодівши подачею, прийомом і передачею м'яча, нападаючим ударом, блокуванням, переміщенням тощо, можна підготуватись до гри у волейбол.

**3. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ОСНОВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Фізичними вправами називаються лише ті рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

Засобом фізичного виховання і навіть предметом змагальної діяльності є спортивна ходьба. Нею може стати і звичайна ходьба на роботу. Але це трапиться лише за умов, якщо ЇЇ тривалість буде не менша 25-30 хв, а інтенсивність роботи по ЧСС — 140-160 уд/хв.

Отже, звичайна побутова ходьба набуває значення адекватного засобу фізичного виховання лише тоді, коли позитивно впливає на функції організму, його оздоровлення, викликає зрушення у розвитку витривалості і працездатності.

Це стосується і інших рухових дій, які виникли спочатку у сфері побуту чи праці, а потім відповідно видозмінювались і ставали засобом фізичного виховання (біг, подолання перешкод, метання, плавання, піднімання вантажів, боротьба тощо).

Таким чином, оптимально організовані військові і побутові рухові дії, фізична праця, особливо за сприятливих умов зовнішнього середовища (в лісі, парку, полі, саду, на березі річки) і з відповідним дозуванням навантажень, можуть давати ефект, який очікують від фізичного виховання. Проте трудові і побутові рухові дії не можуть ототожнюватися з фізичними вправами.

Слово "фізична" віддзеркалює характер виконуваної роботи (відрізняється, наприклад, від розумової), що зовнішньо прояляється у вигляді переміщень тіла людини і його частин у просторі і часі.

Але це слово виражає лише залежність виконуваних дій від функцій нервово-м'язового апарату, а, отже, лише переважний вплив на фізичну сферу організму. В дійсності виконання фізичних вправ — це вольовий акт, який є функцією свідомості і впливає на людину загалом, на її духовну сферу, естетичні почуття, характер, соціальну активність. Звідси особлива цінність фізичних вправ для виховання підростаючого покоління як засобу формування фізичної культури учнів (складової загальної культури особистості), оволодіння ними методами і формами індивідуальної рухової діяльності для власного духовного і фізичного вдосконалення. Це особливо важливо в умовах переходу до ринкових форм господарювання, де фізичні вправи, а, отже, фізичний розвиток і фізична підготовленість набувають особливого значення як джерело здоров'я, виховання активної, творчої особистості, здатної приймати рішення і реалізовувати їх у процесі життєдіяльності. Адже у процесі виконання фізичних вправ моделюються І віддзеркалюються людські взаємовідносини, і в цьому контексті вони є засобом формування особистості, її свідомості і культури. Без рухових дій не розгортаються психічні процеси, які, сформувавшись, керують руховою сферою людини і вдосконалюють її.

Слово "вправа" означає спрямовану повторюваність дії з метою впливу на фізичні і психічні властивості людини та вдосконалення якості її виконання.

Фізичні вправи у своєму розвитку пройшли три стадії. На першій стадії в якості фізичних вправ виступали військові і побутові (здебільшого мисливські) рухові дії. На другому етапі (у зв'язку з появою змагань) окремі елементи цих комплексних дій почали використовуватись як предмет порівняння сили атлетів. Так з'явились біг, стрибки, метання, плавання, подолання перешкод, вправи з вантажами тощо. Ці фізичні вправи, із зрозумілих причин, одержали назву природних. Нарешті, на третьому етапі появились аналітичні фізичні вправи, за допомогою яких можна впливати на окремі функції організму, м'язові групи і навіть м'язи. Ці вправи спеціально придумують. Окремими вправами арсенал засобів фізичного виховання поповнюється і на сучасному етапі.

Найвища результативність фізичного виховання досягається при використанні всієї системи засобів, проте значимість кожної групи засобів неоднакова. Найбільша питома вага у вирішенні завдань навчання і виховання належить фізичним вправам. Це обумовлено низкою причин, серед яких:

• фізичні вправи, на відміну від інших рухових дій, виконуються відповідно до закономірностей фізичного виховання;

• фізичні вправи (як система рухів) виражають думки й емоції людини, її активність, ставлення до навколишнього середовища, а отже, впливають на фізичну і духовну сферу особи;

• фізичні вправи - один із способів передачі суспільно-історичного досвіду в цілому і в галузі фізичного виховання зокрема, а це робить їх потужним засобом виховання;

• фізичні вправи впливають не тільки на морфо-функціональний стан організму, але і на психічний стан особи;

• фізичні вправи є предметом навчання у фізичному вихованні з метою використання у процесі самовдосконалення. Іншими словами, вони "спрямовані на себе", тоді як інші рухові дії спрямовані на предмет виробничої діяльності;

• фізичні вправи задовільняють природну потребу людини в руховій діяльності.

Тільки комплексна система фізичних вправ забезпечує можливість для розвитку всіх органів і систем організму людини в оптимальному співвідношенні.

**4. ФАКТОРИ, ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬ ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ МОЛОДІ**

У практиці фізичного виховання можна спостерігати, коли одні і ті ж вправи дають різні ефекти, а різні фізичні вправи можуть привести до однакових результатів. Аналіз цих явищ показує, що ефективність фізичного виховання залежить не лише від фізичних вправ, які використовуються, але й від тих факторів, які супроводжують їх виконання, тому знання факторів, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів, дозволить підвищити рівень керованості педагогічним процесом і, як наслідок, посилити його ефективність. Таких факторів є багато, але всі вони можуть бути об'єднані в чотири великі групи.

До першої групи відносяться індивідуальні особливості учнів, їх моральні, вольові й інтелектуальні якості; тип нервової діяльності; рівень знань, умінь і навичок; фізичний розвиток і підготовленість; стан здоров'я; інтерес до занять, активність; любов до праці тощо.

Другу групу складають особливості самих вправ, їх характер, складність і трудність; новизна й емоційність. Залежно від характеру вправи можуть впливати на різні якості, м'язові групи, вирішувати різні завдання. Сила впливу вправ визначається і їх структурною складністю та фізичною трудністю. Немаловажне значення має новизна вправ: якщо рухова дія використовується тривалий час без змін, то учні адаптуються до неї, і вона перестає сприяти розвитку і вдосконаленню функцій організму.

Велике значення має емоційний стан учнів при виконанні вправ. Вчитель повинен прагнути до забезпечення оптимального емоційного стану учнів. Відомо, що надмірно високий чи низький емоційний настрій дітей гальмує не тільки процес засвоєння техніки фізичних вправ, але й розвиток фізичних якостей.

Третя група факторів включає зовнішні умови виконання вправ (місце проведення, кліматичні, метеорологічні і санітарно-гігієнічні умови, стан матеріально-технічної бази, рельєф місцевості).

У різних клімато-географічних зонах (вологість повітря, високогір'я, температурні режими); за певних метеорологічних умов (холод і спека, атмосферний тиск, вітер) виконання однієї і тієї ж вправи викличе різні реакції організму учнів. Це стосується і матеріально-технічних умов виконання вправ, рельєфу місцевості тощо. Наприклад, біг по жорсткій чи пружній доріжці, вгору чи згори, по піску, у воді і снігу по-різному вплине на функціональні можливості, процес засвоєння техніки.

Четверту групу факторів, що визначають вплив фізичних вправ, представляють дії вчителя щодо раціональної побудови процесу фізичного виховання. Як суб'єкт цього процесу, вчитель зобов'язаний пізнати його закономірності, психологічні, фізіологічні і біохімічні реакції на виконання фізичних вправ. Це дозволить йому регулювати фізичні навантаження, враховувати післядії попередньо виконаних вправ, реалізувати принципи розвиваючого навчання, індивідуалізувати його.

Забезпечуючи високу результативність фізичного виховання, вчитель, з одного боку, повинен враховувати ці фактори, з іншого, — використовувати їх для вирішення конкретних педагогічних завдань.

**5. ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН МОЛОДІ**

Вплив фізичного навантаження на функціональний стан центральної нервової системи величезний. Не втратила значення формула "У здоровому тілі — здоровий дух", формула, яка служить людству багато тисячоліть. Сучасною наукою встановлено, що фізичні навантаження на центральну нервову систему здійснюється безупинно і багатоманітно.

Першорядне значення для нормального течії психічних процесів має, безумовно, фізична активність через те, що між діяльністю центральної нервової системи та роботою опорно-рухового апарату людини є дуже тісний зв'язок. У кістяковій мускулатурі перебувають специфічні закінчення (пропріорецептори), які за м'язових скорочень за принципом зворотного зв'язку посилають у головний мозок стимулюючі імпульси. Дослідження підтверджують, що чимало функції ЦНС залежить від активності м'язів. З одного боку, завдання імпульсів, що йдуть від пропріорецепторів, у тому, щоб сигналізувати мозку про реалізацію скоєних рухів. З іншого — специфічні нервові клітини одночасно підвищують загальний тонус кори мозку, у результаті зростає його загальна функціональна здатність. Загальновідомо, що багато людей думають краще при ходьбі, ніж у сидячому положенні, що оратори схильні супроводжувати своє мовлення жестикуляцією, актори ж воліють вчити своєї ролі під час прогулянок.

Систематичне залучення м'язової системи в рухову активність, надаючи значний вплив всьому організму, стимулює і інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці.

Розглянемо вплив фізичного навантаження на психічну, а не на фізичну сферу. Проте відомо, що ці поняття невіддільні, тим паче, що фізичні навантаження впливають не виборче, а цілісно на організм що займається. Органічною основою взаємозв'язку цих сфер є єдність фізичного та духовного розвитку людини. Тут зазвичай виділяють: біологічні, педагогічні, психологічні і соціальні ефекти (здоров'я, фізичний розвиток, фізична підготовленість, особливості психічної саморегуляції, соціальний статус, стиль поведінки).

У процесі тренувань людина заново вчиться регулювати свої дії з урахуванням зорових, дотикальних, м’язово-рухових і вестибулярних відчуттів і сприйняттів, в нього розвивається рухова пам'ять, мислення, воля та здатність до саморегуляції психічних станів.

При самоконтролі і саморегуляції рухових дій беруть участь всы інтелектуальні процеси. Це пов'язано, по-перше, з тим, що фізичні вправи ставлять перед людиною безліч різноманітних проблем (планування, контроль, вибір стратегії), отже, спонукає людину набиратися досвіду розв'язання. З іншого боку, можна казати про вплив глибшого і найскладнішого характеру, що базується на взаємозв'язках психомоторного і інтелектуального розвитку, коли цілеспрямовані на рухову сферу людини, вправи викликають співвідносні (кореляційні) зміни у його інтелектуальної сфері.

У переведенні з давньогрецького психологія означає "наука про душу". Однак по мірі розвитку цієї науки об'єктом вивчення поступово стала не душа, а її прояви – психічні явища.

Зазвичай виділяють групи психічних явищ: психічні процеси, психічні властивості особи і психічні стани.

Психічні процеси – це психічні явища у процесі їх становлення та розвитку. З їхньою допомогою сприймається світ довкола себе, відбувається засвоєння знань, придбання навичок. Розрізняють такі основні види психічних процесів: відчуття, сприйняття, пам'ять, уявлення, уява, мислення, мова, почуття (емоції), воля. Види групуються у три основні класи (пізнавальні, емоційні, вольові), що у своїй сукупності складають психіку людини.

Психічні властивості – індивідуально-психологічні особливості, які відрізняють людей друг від друга, визначають їх типологічні і індивідуальні відмінності. До психічних властивостей особистості відносяться темперамент, характер, здібності, потреби і мотиви.

Психічні стани – важлива сторона внутрішньої злагоди людини, що надає значний вплив на успішність навчання дітей і діяльності. Психічні стани – одна з форм психічних явищ у людській діяльності, спілкуванні, поведінці; відбивають динаміку психічної діяльності.

Галузь психології, що вивчає закономірності розвитку та прояви психіки людини у специфічних умовах фізичного виховання, утворює психологію фізичного виховання. Психологія фізичного виховання пов'язані з віковою, педагогічною, соціальною психологією. Це пов'язано з необхідністю будувати педагогічний процес, направлений замінити психічне й фізичне вдосконалення учнів, з урахуванням наукових знань про закономірності розвитку психіки людини у різні вікові періоди. Це призводить до необхідності урахувати особливості внутрішньогрупових взаємин у процесі рухової активності.

Проблемі впливу фізичних навантажень на становлення психічних властивостей особистості та її психічного складу присвячено дуже багато як вітчизняних, так і закордонних досліджень.

Дослідження, у яких порівнюються особистісні особливості людей, котрі займаються і котрі не займаються спортом, показали, що людям, котрі займаються спортом, на відміну від людей, що не займаються спортом, характерні високий рівень мотивації досягнення, емоційна стійкість, впевненість, агресивність,екстраверсия, твердість характеру і самоконтроль.

У процесі тренувань вдосконалюється здатність керувати своїми емоціями й емоційними станами, і навіть використовувати навички саморегуляції в інших сферах життя.

Висловлюються різні точки зору щодо впливу на людину фізичного навантаження і емоційних стресів. З одного боку, наголошується їх позитивна роль як засобу підготовки до труднощів. На підтвердження наводяться дані про те, що люди, які регулярно тренуються мають вищого рівня соціальної адаптації й опірності стресам, ніж ті, що не тренуються. З іншого боку, наводяться дані про те, що існує частина людей, які свідомо уникають регулярних фізичних навантажень, вважаючи їх неприємними.

**ВИСНОВОК**

Очевидною є величезна роль, яку відіграє фізкультура, спорт і фізвиховання у людському житті, житті суспільства, ширше – цілої країни. Нам давно уже пора приспільнятися до загальносвітових стандартів, робити фізкультуру демократичною, загальноприйнятною, пропагандувати здоровий спосіб життя. Для освітніх закладів це насамперед виявляється у необхідності зробити образ фізичного виховання привабливим, позитивним для учнів, змусити їх займатися своєю фізичною культурою «мирним» шляхом. Ані примусова медицина і охорона здоров'я, ані примусова фізична культура не є прийнятними для незалежної країни. Необхідний особистий підхід, демократичні і педагогічні методи роботи з учнями. І останнє – фізичне виховання не повинне проходити без урахування реального стану здоров'я даної людини. Інакше воно може зашкодити її фізичному та психічному здоров'ю.

Отже, компонентом усебічного гармонійного розвитку особистості є фізичне виховання.

Фізичне виховання — система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Теорія і практика фізичного виховання спираються на дані фізіології. Фізіологічна наука озброює теорію і методику фізичного виховання закономірностями розвитку організму людини, правильного врахування впливу різноманітних чинників на його функціональну діяльність. На основі її даних розробляють науково обґрунтовану систему фізичних вправ, спрямованих на розвиток рухових дій і формування фізичних якостей організму.

Виховання підростаючого покоління фізично здоровим — важливе завдання сім'ї та школи. На жаль, нині практично здоровими є лише 27% дітей дошкільного віку, лише 65% дітей і 60% підлітків фізично гармонійно розвинені.

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом // Педагогіка і психологія. - № 4. – 1997
2. Донской Д.Д. Спортивная техника. — М.: Физкультура и спорт, 1962.
3. Шолих М. Круговая тренировка. — М.: Физкультура и спорт, 1961
4. Кретти Дж. Психологія в сучасному спорті. – М.: Фізкультура і спорт, 1978
5. Медіна О.Н. Правила здорового життя //Архітектура тіла, і розвиток сили. - 200. - № 4
6. Психологія фізичного виховання і спорту / під ред.А.В.Родионова. – М., 2004