

ISSN 1995-5618

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СБОРНИК СТАТЕЙ

Основан в 2001 году

Выпуск 10

МИНСК
БГУ
2013

УДК 378.17(082)

Сборник содержит статьи, раскрывающие актуальные вопросы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Рассмотрены отдельные компоненты, составляющие систему оздоровительной физической культуры. Особое место занимают современные оздоровительные средства и технологии.

Редакционная коллегия:

кандидат педагогических наук, профессор *В. М. Киселев* (отв. ред.);

доктор педагогических наук, профессор *В. А. Коледа*;

доктор педагогических наук, профессор *А. Д. Скрипко*;

кандидат педагогических наук, доцент *В. А. Овсянкин*;

кандидат педагогических наук, доцент *Э. И. Савко*;

доцент *С. В. Макаревич*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемые читатели! Вашему вниманию предлагается очередной, юбилейный сборник материалов, в котором отражены вопросы здорового образа жизни (ЗОЖ).

В начале двухтысячных годов по инициативе преподавателей кафедры физического воспитания и спорта БГУ в контексте социальной значимости здорового образа жизни для студентов было принято решение дополнить и обновить содержание этого направления. Первый сборник издан в 2001 г., в нем опубликованы работы 23 авторов. С этого времени количество материалов постоянно растет. Объем сборника с 95 страниц увеличился до 200. Наибольшее количество публикаций представлено следующими сотрудниками кафедры: Е. М. Букатой, Е. П. Платоновой, О. Н. Барташевич, И. Г. Нигреевой, В. А. Омелюсик, Э. И. Савко, И. И. Ларченко, Е. Е. Кострыкиной, В. В. Красильниковым. Содержание издания было ориентировано на основные аспекты ЗОЖ:

- влияние двигательной активности на здоровье студентов;
- рациональное питание как главный фактор сохранения и укрепления здоровья;
- особенности влияния различных видов спорта на здоровье и работоспособность;
- роль и место занятий физической культурой в современных условиях жизни и профессиональной деятельности;
- причины нашего нездоровья и др.

Материалы сборников «Здоровый образ жизни» посвящены типичным проблемам повседневной жизни студентов, возможностям, которые укрепляют и повышают резервы организма человека, обеспечивая реализацию поставленных перед молодежью социальных и профессиональных задач.

В ряде статей предлагаемого и ранее изданных сборников акцентировано внимание на содержании и освоении учебного материала по физической культуре, позволяющего обеспечить необходимый уровень специальных знаний по оптимизации двигательной активности, психическому, соматическому и физическому здоровью, функциональной подготовленности. Идея полноценного содержания оздоровительной физической культуры, ее последовательность

и доступность для обучающихся могут быть использованы в физическом воспитании, спортивно-массовых мероприятиях, здоровом стиле жизни. Занимаясь общеоздоровительными физическими упражнениями, атлетической или ритмической гимнастикой, спортивными играми, циклическими видами спорта, мы стараемся реализовать естественную потребность в движении, которая присуща каждому человеку, однако далеко не все удовлетворяют эту потребность в должной мере.

Материалы сборника могут быть использованы как студентами для расширения диапазона знаний о здоровом образе жизни, так и в качестве информационного материала для специалистов, читающих лекции и проводящих беседы по актуальным вопросам физической культуры.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ПИТАНИЕ – ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ ЧЕЛОВЕКА

В. М. Киселев, Е. П. Платонова,
Е. М. Букагая, О. Н. Барташевич

Белорусский государственный университет

За деньги можно купить книги,
но не ум, пищу, но не аппетит,
пышные наряды, но не красоту,
развлечения, но не счастье,
лекарство, но не здоровье.

К сожалению, вспоминают
об этом, лишь заболев.

Поль Брегг

В статье определена роль двигательной активности и питания в жизни человека в условиях развития техники и благосостояния общества. Двигательная активность является физиологической потребностью, так как она стимулирует работу всех органов и систем, создавая энергетические резервы, а рациональное питание обеспечивает организм энергией и важнейшими витаминами и микроэлементами.

In this article the role of physical activity and a food in human life in the conditions of technological development and welfare of society is defined. Physical activity is physiological need because it stimulates all the organs and systems, creating energy reserves, and the good nutrition gives the energy and the major vitamins and micro-elements.

Ключевые слова: двигательная активность, физиологическая потребность, рациональное питание.

Keywords: physical activity, physiological need, good nutrition.

Известный кардиолог Ренат Акчурин в одном из интервью отметил, что для укрепления и сохранения здоровья «нужно встать с кресла и идти заниматься спортом. Любительским. Да и родителям неплохо бы понять одну простую истину: занятия в спортивной секции укрепят здоровье ребенка. Государство должно позаботиться о том, чтобы спортивные сообщества принимали детей бесплатно, как это было раньше. Ребята должны ходить в секции, а не сидеть дома или шататься по подворотням только лишь потому, что у родителей нет денег на их спортивное образование. Что в результате? Массового спорта нет,

поколение растет неспортивным, заведомо предрасположенным к сердечно-сосудистым заболеваниям». Вот почему мы в очередной раз решили остановиться на одной из важных проблем здорового образа жизни – двигательной активности человека, ее влиянии на укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечной и сердечно-сосудистой системы, других органов человека путем занятий различными видами физической активности и рационального питания. В огромном количестве литературных источников рассказывается о том, как мы можем стать здоровыми, созданы разные школы и системы здоровья, однако актуальность темы не снижается. Одним из условий сохранения и укрепления здоровья является обязательное применение упражнений, которые развивают физические качества человека, все системы его организма.

Общеизвестно, что физические качества за длительный период существования человечества совершенствовались в борьбе за выживание.

Движения, напоминающие действия в быту, охоте или сражении, стали использоваться для тренировки навыков и в профессиональной деятельности. В прошлом физическая активность для человека была крайне необходима, так как она способствовала укреплению здоровья и обеспечению жизнедеятельности. В настоящее время, в период прогресса, наука утверждает, что двигательная активность является физиологической потребностью человека, она не менее важна, чем сон, питание, соблюдение биологических ритмов.

Важность специальной физической активности в том, что сегодня почти исчезла необходимость в значительной физической работе. Понятие «в поте лица добывать свой хлеб» в наши дни стало неактуальным. Механизация трудоемких процессов, введение автоматизации, компьютеризации, рост удельного веса профессий интеллектуального труда и уменьшение количества физически работающих – явления повсеместные.

Если в прошлом главную роль в жизнеобеспечении человека играл труд, а организм был приспособлен к тяжелой физической работе, то сегодня специально организованная мышечная деятельность является важнейшим фактором активизации резервов и поддержания оптимального состояния физиологических систем человеческого организма. Физическая работа всегда связана со значительным возрастанием энергетических затрат и потребления кислорода.

Обеспечение этих повышенных требований стимулирует все системы, и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную.

Условия современного индустриального общества приводят к противоречиям между биологическими особенностями человека и его укладом жизни. Катастрофически возрастает частота атеросклероза, ухудшается состояние сосудистой системы, развиваются коронарные и гипертонические болезни.

Можно ли остановить прогрессирующее ухудшение здоровья людей, или это фатально связано с развитием техники и благосостояния? Несомненно можно. Для этого нужно привести образ жизни современного человека в соответствие

с природой, важнейшим направлением выступает увеличение физических нагрузок. Значение их в профилактике сердечно-сосудистых и многих других заболеваний и активизации резервов организма невозможно переоценить. Здесь необходимо отметить, что режим физических нагрузок – это не кампания, не курс лечения, а постоянный жизненный стандарт. Люди, интенсивно занимающиеся спортом и прекратившие упражнения, подвержены не меньшему риску сердечно-сосудистых заболеваний, чем ранее не тренировавшиеся.

Физическая активность необходима в любом возрасте, но чем человек старше, тем она для него важнее. С возрастом утрачивается значительное количество резервов, а оставшиеся нужно максимально активизировать. Творческое долголетие неразрывно связано с физической активностью. Убедительные примеры этому дают биографические сведения жизни И. П. Павлова, Г. Н. Сперанского, Л. Н. Толстого, Ф. Г. Углова и других.

Полчаса – час в день, потраченные на тренировку, послужат надежной профилактикой сердечно-сосудистых и других заболеваний, повысят эффективность лечения, отдалят старость и увядание, дадут возможность долгие годы наслаждаться здоровьем и высокой работоспособностью.

Режим здоровья (режим ограничений и нагрузок) должен занять основное место в наборе профилактических и лечебных средств, и недалеко то время, когда он будет дозироваться и прописываться врачом так же, как сегодня назначаются медикаментозные средства лечения.

Каждый орган человека тренируется интенсивностью своей специфической функции: мышца – силой и длительностью сокращений, железа – секрецией, нервный узел – частотой импульсов его нейронов, но все органы тренируются через внешнюю деятельность организма человека, а точнее – через его мышечную деятельность. Работа мышц требует больше всего энергии и этим нагружает (тренирует) все обеспечивающие внутренние органы, а через них и регулирующие системы. Вдумайтесь, насколько важно воздействие физических упражнений для профилактики здоровья всех органов и систем организма. В этом должен быть заинтересован каждый человек.

Высокая тренированность рабочих органов способствует постоянству и устойчивости основных физиологических функций (гомеостазису).

Любая мышечная тренировка осуществляется через напряжение мышц и функций. Можно тренировать органы пищеварения разнообразием количества и качества пищи, терморегуляцию – холодом и жарой, вегетативную и эндокринную системы – стрессовыми ситуациями и т. д. Однако главным условием здоровья являются большие резервы энергетических мощностей, достигаемые физическими нагрузками. Они тренируют почти все рабочие системы жизнеобеспечения (сердце, сосуды, легкие, печень, почки) и одновременно – регулирующие системы, поскольку любая мышечная нагрузка является физиологическим стрессом. Он отличается от патологического

стресса, вызываемого психологическими раздражителями, после которых не следует мышечная нагрузка. Физическая тренировка позволяет ослабить отрицательный эффект избыточного питания, курения.

После высказанных выше взглядов на механизм здоровья нетрудно объяснить возрастание болезней цивилизации. Физическая детренированность или гиподинамия, связанная с тепличными условиями быта и труда человека, избыточное питание – вот причины ухудшения и уменьшения здоровья человека. Анализ многочисленных физиологических исследований свидетельствует о том, что под влиянием физических тренировок улучшаются все основные функции органов и систем человека, и это приводит к выраженным положительным сдвигам гемодинамики: в покое уменьшается частота сердечбиений, увеличивается потребление кислорода, минутный объем кровообращения, улучшается работоспособность человека. Следует отметить, что динамическая мышечная работа не только не приводит к мышечной изнашиваемости, а, наоборот, является важнейшим фактором увеличения физических возможностей и продления жизни человека.

Неоспорима значимость физической активности и регулярных тренировок в улучшении функционального состояния организма человека, многочисленные сведения и наблюдения свидетельствуют о выраженном отрицательном влиянии малоподвижного образа жизни.

Целью физических тренировок и упражнений является улучшение состояния сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной и других систем организма путем активизации их функциональных резервов. Методика занятий по совершенствованию этих качеств и функций должна строиться в зависимости от конкретных задач с учетом интенсивности и длительности мышечной работы, допустимых пределов нагрузок, их переносимости и оптимальной продолжительности отдельных занятий.

Уровень физических нагрузок может быть слабой и средней интенсивности, с частотой сердечных сокращений 130–160 ударов в минуту. С возрастом эти величины должны уменьшаться. Продолжительность занятий составляет не менее 30–40 мин и не реже 3–4 раз в неделю. Физиологические данные указывают на то, что физические упражнения, которые используются при тренировке основных физиологических систем, должны быть преимущественно динамическими, а не статическими, аэробными, а не анаэробными, прерывистыми, а не непрерывными, умеренными, а не максимальными, индивидуальными, а не групповыми. Они зависят от возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности каждого человека. Их объем, интенсивность и методика должны строиться с учетом особенностей учебной и трудовой деятельности и связанных с ней энергетических затрат, суммарный расход которых должен находиться в пределах 2500–3500 ккал в сутки для мужчин и до 2000–3000 ккал для женщин. Во всяком случае для каждого занимающегося необходим постоянный контроль своего веса, частоты

сердечных сокращений в покое, сразу после физических нагрузок и в период отдыха до следующих занятий.

Важнейшим фактором высокой эффективности и безопасности физических нагрузок является постепенность их увеличения. Установлено, что даже средней интенсивности нагрузки у неподготовленных лиц могут привести к серьезным последствиям, а в случаях гиподинамии чрезмерные физические напряжения приводят к тяжелым потрясениям.

Рациональный тренировочный режим является залогом здоровья и творческого долголетия. Форсированная же тренировка без учета индивидуальных особенностей может привести к перенапряжению органов и систем организма человека, развитию тяжелых заболеваний.

Современные научные данные свидетельствуют, что сердце и сосуды при соблюдении оптимальных условий здорового образа жизни могут надежно работать 120–130 и более лет. При этом другие органы остаются в рабочем состоянии столько же времени. К сожалению, многие из нас своему здоровью не уделяют должного внимания.

Общеизвестно, что наряду с так называемыми факторами риска, ведущими к сердечно-сосудистым заболеваниям (избыточный вес, нервно-психические заболевания, курение и др.), главной причиной этих проблем является недостаток физических нагрузок на организм человека и, следовательно, отсутствие тренированности сердечно-сосудистой системы. Специалисты обнаружили, что в сердце, постоянно работающем на пониженном режиме, происходит перерождение крепкой эластичной мышцы в соединительную ткань, а в дальнейшем – в грубую соединительную ткань. Сердце уменьшается в объеме, его рабочие резервы убывают до опасного минимума.

При постоянно пониженном режиме работы сердца ухудшается и состояние кровеносных сосудов. Вследствие малого количества крови, протекающей по ним, сосуды начинают сжиматься, их стенки уплотняются. Потерявшие эластичность стенки сосудов уже не могут расширяться, когда в этом есть необходимость. Возникают условия для появления сгустков крови (тромбов) в наиболее узких местах, которые впоследствии могут закупорить одну из коронарных артерий, питающих мышцу сердца, в результате наступает ее частичное омертвление (инфаркт).

Сердечно-сосудистые болезни влекут за собой нарушение работы практически всех систем организма человека, включая дыхательную, нервную, мышечную, пищеварительную. Это происходит потому, что слабое сердце и сосуды не в состоянии обеспечить в достаточной мере кислородом и питательными веществами человеческий организм.

В наше время большинство людей понимают: чтобы сохранить сердце здоровым и сильным на многие годы, нужна постоянная разумная тренировка. У тренированных в физическом отношении людей сердце тоже тренированное, сильное. В покое, когда человек не имеет нагрузок, такое сердце сокращается

сравнительно редко (чуть меньше или чуть больше 60 раз в минуту), но каждое его сокращение достаточно мощное, чтобы обеспечить весь организм кровью. Само сердце при этом ритме успевает хорошо отдохнуть, получить через широкую сеть кровеносных сосудов необходимое количество кислорода и питательных веществ и таким образом сохраняется в хорошем рабочем состоянии. Известно, что большая часть населения 30–40-летнего возраста мало что делает для сохранения своего здоровья. Одни ссылаются на занятость по работе, другие хотели бы что-то делать, но не знают с чего начать, третьим недостает организованности, воли, их просто одолевает лень. Однако настало время, когда каждый человек должен серьезно подумать о сохранении своего здоровья и сделать необходимые шаги в этом направлении. Такими шагами (очень простыми, но очень действенными) могли бы быть ежедневные физические нагрузки, которые для начала сохранили бы сердце и сосуды в хорошем рабочем состоянии.

На основании многолетнего опыта и рекомендаций специалистов мы хотели бы посоветовать, кроме утренней гимнастики, делать почти ежедневно такие кратковременные физические упражнения:

- во время прогулок на улице проходить отдельные участки пути по 500–700 м в темпе 120–140 шагов в минуту. Частота пульса при такой ходьбе достигает 120–130 ударов в минуту;

- такой же ритм сердечных сокращений может быть, если подниматься по лестнице до 4–5 этажа;

- можно достигнуть той же цели, если дома сделать 20–30 приседаний;

- целесообразно 3–4 раза проводить специальные пробежки на свежем воздухе с невысокой интенсивностью по 500–700 м, постепенно увеличивая дистанцию. В зимнее время такую же нагрузку можно получить при ходьбе на лыжах.

Как видите, все эти физические нагрузки очень просты, их частично можно выполнять между делом и в повседневных паузах, а важнейшие системы организма получают столь нужную им тренировку.

Нам представляется полезным знать некоторые правила самоконтроля частоты сердечных сокращений при выполнении, например, подъема на 4-й этаж своего дома. Небыстро поднялись на этаж и сосчитали пульс. Если ниже 100 ударов в минуту – отлично, до 120 – хорошо, до 140 – удовлетворительно, выше 140 – плохо.

Теперь о приседаниях. Вы сделали 20 приседаний – пульс увеличился на 25 % – отлично; 25–50 % – хорошо; 50–70 % – посредственно; 75 % – плохо.

Время не ждет. Сердце с каждым годом может все больше напоминать о себе. Делайте выводы!

Что делать? Всемирная федерация сердца в 2011 г. разработала специальные правила для тех, кто хочет сохранить свое здоровье, но не хотел бы тратить на это лишние деньги и время.

Если изменить незначительно домашний уклад, вы действительно можете продлить свою жизнь, избежать болезней сердца и инсульта. Для этого не нужно

прикладывать неимоверные усилия ради профилактики болезней. Беда всех профилактических мер в том, что результат нельзя сразу почувствовать. Каждый может спасти свое сердце и сердца своих близких, выполнив четыре простых действия:

1. Запретить курение в доме. Это сразу же улучшит здоровье сердца каждого члена семьи.

2. Быть физически активными. Всем членам семьи надо меньше сидеть перед телевизором – не более 2-х часов в день. Чаще бывать на воздухе, играть с детьми, кататься всей семьей на велосипеде, лыжах или просто гулять пешком. По возможности идти пешком от дома до места назначения.

3. Выбирать здоровую пищу. Это не значит дорогую. Начинайте свой день с фруктов или овощей. Готовьте обед дома и приносите домашнюю пищу на работу. Для вечера выбирайте блюда, где 2–3 порции овощей, вместо макарон на гарнир подайте тушеную капусту.

4. Знайте ваши главные цифры.

Выберите время, чтобы пойти в поликлинику и узнать свои показатели: артериальное давление, уровень холестерина и глюкозы, вес, рост, индекс массы тела.

Эти четыре фактора отмечает наш современник, академик Е. И. Чазов и добавляет другие:

- психосоциальный фактор. Более 40 % людей имеют состояние депрессии, у 23 % из них она требовала лечения, а депрессия поражает целый ряд органов, в том числе и сердце. Мы сами должны меньше нервничать.

- семья. Сердечные болезни можно лечить семейными радостями. У вас должна быть добрая обстановка: любовь, забота, взаимопонимание, а не ругань.

В своих воспоминаниях о Л. Н. Толстом его дочь Татьяна Львовна Толстая-Сухотина отмечает, что у папы было веселое занятие, когда по утрам все дети приходили к нему в кабинет делать гимнастику. Там стояли две колонны, между которыми была вделана железная рейка. «Каждое утро он и мы упражнялись на ней. Делали мы и шведскую гимнастику, причем папа командовал: раз, два, три, четыре, пять. – И мы, напрягая наши маленькие мускулы, выкидывали за ним руки: вперед, вбок, вверх, вниз, назад.

Папа был замечательно ловок и силен и всем нам, детям, передавал исключительную физическую силу».

Далее Толстая-Сухотина добавляет: «Я редко в своей жизни встречала женщину, которая могла равняться со мной силой, да и многие мужчины, я думаю, мне уступили бы в силе. Мне это давало много удовольствия в жизни: работая, правя лошадей верхом или в экипаже, катаясь на коньках, – я всегда с наслаждением чувствовала тот избыток сил, который делал, что всякое физическое усилие мне было не трудно, а напротив легко и приятно».

Интересны и такие замечания: «На уроках математики... я быстро утомлялась, и какие бы я ни делала усилия, через некоторое время мозг отказывался

соображать... Папа замечает мое состояние и предлагает. – Ну, попрыгай! Я давно знаю эту систему и потому, ничего не расспрашивая, встаю со стула и, с не высохшими еще слезами на глазах, прыгаю на одном месте. И, правда, мои мысли проясняются, и я опять сажусь за занятие...».

Подумайте и сделайте выводы!

Продолжая хронологическую последовательность учения о здоровье, только в обратном исчислении, задумайтесь над словами великого ученого и врача древности Аристотеля: «Ничто так сильно не разрушает человека, как физическое бездействие. Жизнь требует движения».

Физические нагрузки особенно необходимы для растущего организма. Между тем двигательная активность современных школьников и студентов становится проблемой. Много часов ученики и студенты проводят за партой или за столом, а в домашних условиях – перед телевизором или компьютером, ведут малоподвижный образ жизни, являющийся угрозой здоровью человека сегодня и в будущем.

Наукой выявлена такая зависимость: если после интенсивной умственной работы выполнять физические упражнения, то быстрее восстанавливается работоспособность, появляется бодрость, возрастает продуктивность последующей учебы и работы. Вот почему дети и взрослые на протяжении всей жизни, в течение дня должны не только сидеть, но и активно двигаться. Как обеспечить необходимый уровень двигательной активности? Уроки физкультуры для школьника и студента дают около 20–30 % такой активности. Остальную часть должны составлять: утренняя гимнастика, физический труд, занятия в секциях, специально организованные занятия.

Сохранение и укрепление здоровья предусматривают определенный образ жизни человека, способствующий восстановлению, поддержанию и развитию резервов организма человека. Его важнейшими факторами являются физическая активность и правильное питание.

Суть правильного питания – в обеспечении, а в необходимых случаях в ограничении энергетической ценности продуктов питания, но при полноценном наборе жизненно необходимых веществ. Это должно соответствовать научным представлениям о сбалансированной диете, т. е. о строгом соответствии количества потребляемой пищи энергетическим затратам организма. Важнейшим показателем сбалансированного режима питания, его соответствия образу жизни и физическому развитию служит постоянство массы тела. Пусть в каждой семье будут весы, чтобы регулярно взвешиваться и в случае изменения веса тела регулировать количество пищи, а при необходимости изменять двигательную активность. Характер питания должен обязательно сочетаться с полноценным составом пищи. Необходимы в достаточном количестве пища животного происхождения, витамины, микроэлементы. Жиры и углеводы обеспечивают энергетический потенциал, и их количество должно также соответствовать энергозатратам.

Людам с нормальной массой тела строго соблюдать диету и придерживаться каких-то ограничений не следует. Но им нужно контролировать потребление животных жиров, соли и сахара, уменьшая энергетическую ценность ежедневного рациона с целью поддержания постоянной массы тела.

Решающее влияние питания на здоровье обусловлено тем, что пища является источником жизненно необходимой для организма энергии, а в его основе лежит биологическое окисление органических соединений. В течение жизни человека затраты энергии происходят постоянно: на работу мышц, участвующих в поддержании позы, на перемещение тела в пространстве, обеспечение внешнего дыхания, кровообращения, переваривания пищи, поддержание постоянной температуры тела, работу внутренних органов, на образование (синтез) сложных органических молекул, необходимых для обновления клеточных структур и т. д. Для поддержания жизнедеятельности человека расходуется около 10 % всего количества энергии. Для здорового человека со средним уровнем физического развития оптимальные энергозатраты должны составлять 2700–3800 ккал в сутки, из них 1200–2000 ккал расходуются на мышечную работу.

Для жизненного равновесия организму необходимо более 60 разнообразных видов пищевых продуктов. Сведения о пищевой ценности наиболее употребляемых продуктов питания можно найти в специальных источниках.

Полноценное во всех отношениях питание принято называть рациональным, т. е. удовлетворяющим энергетические, пластические и другие потребности организма. Надо лишь уметь распорядиться продуктами применительно к своему организму. Сколько, когда, чего – вот простая формула рационального питания. Следует отметить, что в большинстве вариантов вкусное и сытное питание этому требованию не соответствует. Оптимальное удовлетворение энергетической потребности организма за счет питания происходит при равенстве энергетического потенциала рациона питания, выражаемого в килокалориях (ккал), суммарному количеству расхода тепловой энергии для поддержания жизни и осуществления трудовой деятельности.

Считается, что уровень основного обмена у здорового человека соответствует расходу 1 ккал в час на 1 кг массы тела. Для человека с массой тела 70 кг он ориентировочно составляет 1680 ккал. Менее всего энергии тратится при умственной работе, более всего – при тяжелом физическом труде. Поступающая в организм пища прежде всего подвергается физическим изменениям и состоит в измельчении, растирании и смачивании слюной в полости рта. В результате физической и химической обработки пищи в организме получают вещества, которые поступают в кровь и лимфу и доставляются к клеткам организма. Следовательно, в процессе пищеварения сложные органические вещества перевариваются в более простые элементы, которые, растворяясь, способны проходить через стенки клеток и служить дальнейшей жизнедеятельности организма.

Для питания человека используются основные продукты, содержащие белки, жиры, углеводы.

Белки являются жизненно необходимыми веществами. При всей исключительности роли белков в организме они не накапливаются в нем «про запас» и при избыточном поступлении с пищей окисляются в организме с высвобождением энергии или превращаются в другие вещества.

Пищевые белки могут быть животного и растительного происхождения. Животные белки принято называть полноценными, так как в них содержится необходимое количество аминокислот. Белки растительного происхождения в большей или меньшей степени неполноценны, так как не в состоянии обеспечить организм аминокислотами, необходимыми для роста и восстановления организма.

Неполноценные белки поступают в наш организм из бобовых культур (фасоли, гороха и сои, орехов), различных круп (манной, гречневой, овсяной, перловой, пшена, риса), мучных изделий, шпината, цветной капусты, картофеля, грибов.

Жиры используются организмом как энергетический материал. Их недостаток в питании может привести к ухудшению деятельности центральной нервной системы, ослаблению иммунологических механизмов, возникновению неблагоприятных изменений кожи, почек, органов зрения. Отрицательно сказывается и избыточное потребление жира, что приводит к повышению холестерина в крови, возникновению атеросклероза, сосудистых заболеваний сердца. В природе трудно найти жиры, которые бы полностью отвечали потребностям организма в жирных кислотах и жирорастворимых витаминах. Жирные кислоты бывают насыщенные: пальмитиновая, стеариновая, капроновая, масляная и другие. Они содержатся в сыре, говядине, баранине, свинине, шоколаде, тортах, курином мясе, сливочном и, значительно меньше, – в растительных маслах, молоке, яйцах.

Ненасыщенные жирные кислоты (олеиновая, линолевая, линоленовая, арахидоновая) содержатся в растительных маслах, шоколаде, рыбе (особенно жирной), сыре, курином мясе, а также в говядине, баранине, свинине, яйцах, молоке, твороге.

Углеводы в организме человека – источник энергии. В пищеварительном тракте углеводы расщепляются до моносахаридов (глюкоза), которые всасываются в кровь в тонкой кишке. Основное количество углеводов содержится в пище растительного происхождения (хлеб, крупы, макароны, картофель, овощи, фрукты). Считается оптимальным, когда 50–60 % всей энергии организма приходится на долю углеводов. С учетом уровней энергозатрат при труде различной интенсивности для молодых мужчин это составляет 380–600 г, для женщин 320–440 г. Энергия 1 г углеводов равна 4 ккал. Углеводы способствуют наиболее полному окислению жиров в процессе пищеварения, используются для синтеза липидов (холестерина) нуклеиновых кислот и других важных органических соединений, поддерживают уровень глюкозы в крови. Глюкоза откладывается в виде гликогена в клетках печени и мышц. Гликоген обеспечивает нормальную работу печени, а глюкоза, вырабатываемая при его расщеплении, поступа-

ет в кровь и расходуется тканями организма. Низкое содержание углеводов в пище ведет к повышенному энергетическому расходованию белка, избыток углеводов – к пополнению «жировых депо» организма. Крайне нежелательно избыточное потребление сахара, в наибольшей степени способствующего ожирению и повышению холестерина. Полезной биологической активностью обладает клетчатка, пектиновые и другие вещества (выполняют в организме защитную функцию, содержатся в яблоках, крыжовнике, свекле и т. д.). Они стимулируют функционирование кишечника, способствуют выведению из организма холестерина и попавших в него токсических веществ.

При недостаточном потреблении углеводов с пищей организм использует свои энергетические резервы: жиры, а затем и белки. Если в организме мало клетчатки, затрудняется выведение отходов пищеварения, что приводит к самоотравлению организма. При резко выраженном дефиците углеводов значительно усиливается расход белков, затрудняется жировой обмен, появляются недоокисленные продукты жирового обмена, нарушается щелочно-кислотное равновесие.

При избыточном потреблении углеводов, особенно легкоусвояемых моносахаридов, неиспользованные запасы энергии превращаются в жир. Увеличивается образование холестерина, выходит из строя механизм выработки инсулина, нарушается обмен веществ, работа сердечно-сосудистой системы, развивается диабет, атеросклероз и другие заболевания.

Двигательная активность и рациональное питание – вот путь укрепления и сохранения здоровья человека.

Каждый человек в зависимости от многих факторов (состояния здоровья, возраста, уровня физической подготовленности, возможностей) должен сам, с пониманием значимости отдельных вопросов, принимать необходимые для себя решения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Амосов Н. М.* Энциклопедия здоровья. Донецк : Сталкер, 2002.
2. *Фурманов А. Г.* Формирование здорового образ жизни // Материалы и доклады Республиканской научно-методической конференции «Здоровый образ жизни – основа профессионального и творческого долголетия». Минск, 2007.
3. *Неумыванин И. П.* Энциклопедия здоровья. М.; СПб., 2007.
4. Двигайтесь для здоровья / В. М. Киселев [и др.] // Здоровый образ жизни: сб. ст. Вып. 9. Минск : БГУ, 2011. С. 123–133.

ЗДОРОВЬЕ И СОВРЕМЕННАЯ МОДА

Э. И. Савко

Белорусский государственный университет

В статье ведется рассуждение о здоровье и современной моде. Здоровье не может выражаться лишь во внешнем облике, но оно – в единстве внешнего и внутреннего, в гармонии тела и духа, убеждений и поступков, в согласии с природой и самим собой, в поведении, характере той или иной личности. Современная молодежь заразилась пирсингом, пробивая до десятка дырок в своем теле; «тоннелями», когда мочку уха специальными сережками расширяли до 5 см (а то и больше!), и татуировками, не задумываясь о последствиях для своего здоровья. Здоровье нужно беречь смолоду, начав работать над собой, заставляя прийти в спортивный зал, укреплять мускулы и силу воли, а не идти против природы.

This article is the argument about health and modern fashion. Health can not be expressed only in appearance, but it is in the unity of external and internal, in the harmony of body and spirit in harmony beliefs and actions in harmony with nature and yourself, in the real appearance, behavior, way of life, the nature of a particular individual. The youth of today has caught piercing, punching up to a dozen holes in his body, tunnels, where the ear lobe earrings special extended up to 5 cm (or even more!) and tattoos without thinking about the consequences of their health. Health needs to be protected from an early age, I started working on making a come to the gym and strengthen muscles and strength of will, and not go against nature.

Ключевые слова: здоровье, мода, внешний облик, личность, природа.

Keywords: health, modern fashion, appearance, individual, nature.

Здоровье – первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью молодого человека.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [1]. Здоровье человека – это гармоничное единство физиологических, психологических и трудовых функций, обуславливающее возможность участия в различных видах деятельности. Здоровье – это не только отсутствие боли и болезней, а физическая, социальная, психическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с окружением и самим собой.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого индивидуума, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие

и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки, и находить удовлетворение жизнью. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

От чего зависит здоровье?

Здоровье человека – результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

- наследственность – 20 %;
- окружающая среда – 20 %;
- уровень медицинской помощи – 10 %;
- образ жизни – 50 %.

По различным факторам в развернутом варианте эти цифры выглядят так:

- человеческий фактор – 25 % (физическое здоровье – 10 %, психическое здоровье – 15 %);
- экологический фактор – 25 % (экзоэкология – 10 %, эндоэкология – 15 %);
- социально-педагогический фактор – 40 % (образ жизни: материальные условия труда и быта – 15 %, поведение, режим жизни, привычки – 25 %);
- медицинский фактор – 10 %.

Здоровье – это интегративный процесс, некое выражение и проявление целостности. Многие века человечество ищет пути укрепления своего здоровья.

В подавляющем большинстве случаев телесная красота сопутствует физическому состоянию, которое легче оценить объективно. Она не может выражаться лишь во внешнем облике, она – в единстве внешнего и внутреннего, в гармонии тела и духа, убеждений и поступков, в согласии с природой и самим собой. Здоровье основывается на мировоззрении, нравственных устоях, находит свое выражение в облике, поступках, поведении, вещах, которыми человек себя окружает. Оно складывается не только из представлений о красоте во всем многообразии форм ее проявления, но и из практического воплощения этих представлений в реальном облике, поведении, быте, характере той или иной личности.

Только пройдя длинный путь по эстетической лестнице, человек вступает в сказочный мир совершенства, гармонии и самосозидания.

Ведь самое дорогое у человека – это жизнь, самое драгоценное в жизни – его здоровье. «Здоровье – это еще не все, но все без здоровья – ничто» (Сократ). Когда человек здоров – он внешне производит впечатление гармонично развитого индивидуума, где физическое и духовное созвучно друг с другом.

Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческими взлетами. Ни один человек не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми, но в подавляющем большинстве люди поступают как раз наоборот: вольно или

невольно бездумно растрачивают свое здоровье, считая, что оно неисчерпаемо. Такие люди напоминают легкомысленного человека, который получил в наследство сундук с драгоценностями и пригоршнями разбрасывает их направо и налево. Но особенно сейчас, когда в моду вошли «тоннели», пирсинги и татуировки, все это и многое другое незаметно подтачивает наш организм, и мы часто спохватываемся лишь тогда, когда лишаемся ничем невозполнимого драгоценного дара – здоровья. Но даже заболев, мы думаем не о том, как помочь организму, а о том, как избавиться от признаков заболевания. А сейчас проанализируем влияние моды на здоровье.

Если посмотрим, что такое мода, то можно отметить, что она «ходящий обычай»; временная, изменчивая «прихоть» в житейском быту, в обществе, в покрое одежды и в нарядах. Мода – субъективное социально оформившееся предпочтение. Мода – это дух времен. Это то, без чего нельзя представить жизнь в ее современном ракурсе. Это то, чем обусловлены наши поступки, что диктует нам свою волю. Мода – это отпечаток времени на наших лицах. Сергей Аткинсон в статье «Жестокий бой с собой» говорит сухим стилем энциклопедических строк: «Мода – это временное господство определенного стиля в какой-нибудь сфере жизни или культуры».

Здоровье всегда сочетается с красотой и гармонией (внешней и внутренней). Здоровье – это абсолютное явление, зависящее в том числе и от моды, потому что отражает как благополучие, так и гармоничное развитие внешнего и внутреннего в человеке.

Сейчас рассмотрим, как мода отражается на здоровье подрастающего поколения, особенно студенческой молодежи. Вся молодежь от 16 до 25 лет заразилась пирсингом и прокалыванием ушей, языка, бровей, носа, когда мочку уха специальными сережками расширяли до 5 сантиметров (а то и больше!). С этим еще можно согласиться, но порой каждая вторая молодая девушка пробивает пуп или немного выше, где находится солнечное сплетение, и вставляет туда серьгу, а иногда и несколько, не задумываясь о последствиях. Подростки активно экспериментируют со своей внешностью.

Ярые сторонники пирсинга оправдывают свою страсть ее древностью и смыслом. «Дырявили» себя люди испокон веку: ради защиты от темных сил и собственного удобства. Считалось, что искусственные отверстия рядом с естественными (ухо, нос, глаз и разные прочие места) и вставленные в них амулеты сбивали с толку злых духов и не давали им внедриться в тело, а также украшали наших предков.

К тому же многие утверждают, будто бы прокол собственной кожи практиковали даже аристократы, считая это привилегированной особенностью. Однако история говорит нам об обратном. Проколы и порезы были в ходу только у диких племен, а в более цивилизованных обществах считались признаком бескультурья. Кольца в нос и палки в губу вставляли лишь рабам и маргиналам (пиратам, циркачам, конокрадам и нищим). «Альбатросы морей»

носили в ухе массивную серьгу как основной капитал: будет на что похоронить по-христиански, если утонет матрос и выкинет его на берег.

Отчего в новейшие времена пирсинг вернулся в нашу жизнь, можно только догадываться. По всей видимости, как и любая мода, это дело не стихийное: в изысканной прихоти одиночек кто-то углядел для себя выгоду и сумел сделать ее страстью многих.

Что касается медицинской стороны дела, то тут уже все ясно. Британское агентство по здравоохранению недавно обобщило данные о жертвах: в возрастной группе от 16 до 24 лет после пирсинга осложнения (воспаление, отек, кровотечение и т. п.) возникают в каждом третьем случае. Половине из обратившихся за медицинской помощью молодых людей требуются дополнительные медицинские вмешательства (промывания, инъекции и даже операции). Чаще всего возникают осложнения при проколах языка (50 %), гениталий (45 %).

Причины осложнений:

- бактериальная микрофлора полости рта, гениталий, кожи;
- близость кровеносных сосудов в области прокола;
- несоблюдение личной гигиены и режима ухода за проколами;
- аллергическая реакция на материал украшений (чаще всего на никель);
- нестерильность инструментов и низкая квалификация мастера.

Помимо боли и медицинских осложнений после пирсинга могут быть и другие неприятные последствия. В некоторых европейских странах его обладатели не могут быть донорами. Проколы губ, языка, щек сильно осложняют лечение зубов, даже если украшения удалены. Пирсинг сосков может помешать грудному вскармливанию ребенка, так как на месте проколов развивается рубцовая ткань. Пирсинг гениталий может стать причиной серьезных инфекционных заболеваний репродуктивной сферы.

«Тоннели» очень вредны для человека. Это – травма для организма. Глядя на шокирующие дырки в ушах, большой «тоннель», через который иногда пускают сережки, многие с жалостью оглядывают подростка, который еще не осознает, какую глупость сделал.

Если диаметр «тоннеля» небольшой, например 6 мм и менее, то шанс того, что он стянется – весьма высокий. Обычно это происходит приблизительно через полгода. Все зависит от молодого человека, его организма и здоровья.

Но если же «тоннели» большие (2–3 см), то их можно пытаться зарастивать несколько лет, однако дырку все равно придется зашивать. А в случае огромных «тоннелей» его обладателю придется отрезать отвисшую часть мочки и зашивать остатки, после чего он станет обладателем шрама.

Под здоровьем можно понимать совокупность нравственных ценностей человека, принимаемых им этических норм поведения, приобщения его к общекультурным человеческим ценностям (но не травмируя себя разными проколами и «тоннелями»).

Здоровье уместно рассматривать как показатель общей культуры человека, составляющими которого могут быть:

- культура этического мышления, предполагающая осознание каждым человеком моральных норм и следование принципам, не противоречащим общественным правилам, принятие и сохранение общечеловеческих и личностных ценностей;
- культура чувств, включающая в себя богатство и разнообразие переживаний человека, умение владеть собой в любой ситуации, понимать других людей, сопереживать им;
- культура повседневного поведения, предусматривающая контроль человека за своими поступками, действиями в разных жизненных ситуациях.

Культура этического мышления, чувств и поведения проявляется через систему отношений человека к себе, не нарушая целостности своего организма, не издеваясь и не делая вредные для организма различные татуировки и пирсинг.

Сформированность культуры здоровья человека характеризуют, на наш взгляд, следующие показатели:

- знание возможностей своего организма, условий окружающей среды, умение соотнести себя с окружающим миром, войти в него с наименьшими потерями, активно сберегая свое здоровье;
- осознание своей природности, создание вокруг себя экологически здоровой среды, особенно обращая внимание на свой организм, не травмируя и не делая наколок, которые вредны для организма;
- система целостных представлений о здоровье человека и здоровом образе жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- способность к саморегуляции организма в условиях биосоциальной среды;
- сознательное ведение здорового образа жизни, самосозидание и самосовершенствование в физическом, нравственном и духовном плане.

Одним из аспектов проблемы гармонично развитой личности является формирование культуры здоровья, то есть отношения к здоровью как высшей духовной и физической ценности человеческой жизни и важнейшему фактору саморазвития и самосовершенствования. Повышение эффективности данного процесса связано с изучением мотивационной сферы личности: ее потребностей, интересов, мотивов, волевых качеств, функциональных возможностей.

Целостность человеческой личности проявляется прежде всего во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжает созидательную деятельность, не позволяет «душе лениться».

Сегодня практически каждый человек, живущий в странах хоть какого-либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает

времени даже на свои дела. Из-за мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается, забывая о своем здоровье. Плодотворный труд – важный элемент самосозидания здоровья. Подход с точки зрения «силы воли» рассматривает индивида как постоянно контролирующего себя и морально ответственного за использование своей воли для восстановления, укрепления и созидания здоровья, а не поддающегося слабостям моды.

Осознание себя творцом собственного здоровья, готовность самостоятельно созидать его с учетом своей индивидуальности, овладение технологиями, способствующими решению этой проблемы, становится задачей общества, так как личность, обладающая духовно-нравственным, социальным, физическим здоровьем, способна к активной саморегуляции своего поведения. Здоровая личность способна к проявлению волевых усилий:

- при отказе от соблазнов (алкоголь, наркотики, сигареты, ранняя половая жизнь, пирсинг, татуировки);

- в преодолении вредных привычек;

- в творчестве как средстве самореализации.

Человек, занимающийся значимой деятельностью, создает и материальные ценности.

Структура созидания здоровья включает:

- наличие душевного комфорта на основе любви и бережного отношения к себе и окружающему миру;

- оптимальная двигательная активность, регулируемая контролем и самоконтролем функционального состояния и физического развития;

- рациональное и сбалансированное питание;

- закаливание, включающее использование природно-климатических факторов;

- профилактика и отказ от вредных привычек;

- умение использовать возможности традиционной и народной медицины.

Здоровье – не что иное, как процесс гармоничного самосозидания, его следует возводить усилиями самой личности на исходный базис, преобразованный социальными явлениями, т. е. приобщение к здоровому образу жизни всецело зависит от активного участия субъекта в культуротворчестве, здравосозидании, в личностном саморазвитии.

Компоненты здоровья – это основные направления целостного развития человека как индивида, личности, субъекта жизнедеятельности и индивидуальности в целом. В центре структуры здоровья стоит духовно-нравственный компонент, гуманистические ценностные ориентации человека, которые имеют для него жизненный смысл. Биологическая природа человека обуславливает физический (соматический) и репродуктивный компоненты здоровья. Характер проявления каждого показателя здоровья зависит от личностных качеств человека – осознанности поведения, формирующего или сохраняющего здоровье, степени активности в поддержании здорового образа жизни, морально-волевых

и нравственных качеств. Без учета этих факторов все программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья, не могут быть полностью реализованы.

Сформированность культуры здоровья человека характеризуют следующие показатели:

- знание возможностей своего организма, условий окружающей среды, умение соотнести себя с окружающим миром, войти в него с наименьшими потерями, активно сберегая свое здоровье;
- осознание своей природности, стремление созидать внутри и вокруг себя здоровую среду;
- система целостных представлений о здоровье человека и здоровом образе жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- способность к саморегуляции организма в условиях социальной среды;
- сознательное саморазвитие и самосозидание в физическом, нравственном и духовном планах.

Одним из аспектов проблемы гармонично развитой личности является формирование культуры здоровья, т. е. отношения к здоровью как высшей духовной и физической ценности человеческой жизни и важнейшему фактору саморазвития, самосовершенствования и самосозидания. Не мода, а человек и его здоровье должны стать основой в сознании современной молодежи.

Прежде чем сделать себе пирсинг, поддавшись влиянию моды или собственному юношескому максимализму, еще раз все взвесьте. Проколоть ухо, язык, бровь, нос вы всегда успеете, а вот накопить денег на пластическую операцию будет уже сложнее, когда подведет здоровье. Таким образом, мода не только вредит нашему здоровью, но и приходится много работать, чтобы восстановить его. Лучше смолodu овладеть культурой здоровья, нравственностью, известными методиками самосозидания и пользоваться ими все годы, ведь культура в любые времена остается культурой, от нее зависит наше здоровье.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

Л.Аткинсон С. Жестокий бой с собой // СБ Беларусь сегодня. 5.10.2011. С. 14.

ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Э. И. Савко, В. М. Гаптарь

Белорусский государственный университет

В статье говорится о разработанной программе по привлечению трудных подростков в туристскую деятельность. Туризм несет в себе огромный социальный и культурный потенциал и является важным элементом не только физической, но и экологической, нравственной, эстетической и других сфер культуры, способствует всестороннему и гармоничному развитию личности. Целостный процесс воспитания учащегося с использованием средств туризма должен развиваться по традиционным канонам любого педагогического процесса, т. е. решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, приучая подростков к здоровому образу жизни.

The article refers to the developed program and attracts troubled teens in tourist activities. Tourism has a great socio and cultural potential and is an important element not only physical but also the ecological, moral, aesthetic and other areas of culture, but the all-round and harmonious development of the individual. Holistic process of educating the individual student with the use of tourism should be developed according to traditional canons of any educational process, is solve educational, educational and health problems. First of all, to teach young people to a healthy lifestyle and avoiding harmful habits those are harmful to the body.

Ключевые слова: трудные подростки, туристская деятельность, социальный и культурный потенциал.

Keywords: troubled teens, tourist activities, socio and cultural potential.

Актуальность избранной темы исследования обуславливается все возрастающим влиянием туризма на воспитание, самовоспитание и перевоспитание подростков. Туризм – важный элемент не только физической, но и экологической, нравственной, эстетической и других сфер культуры.

Занятия туризмом благотворно воздействуют не только на физическое состояние организма, но и на эмоционально-психологическое состояние человека. При общении с природой у подростков нивелируются негативные черты характера, отрицательные эмоции и потребность проявления своей личности с негативной стороны, что нередко свойственно подростковому возрасту. В туристском походе они учатся находить подход к каждому участнику, ведь нахождение в группе, коллективе способствует развитию

коммуникативных качеств. Преодоление трудностей, новые впечатления и переживания позволяют подросткам по-новому взглянуть на себя, положительно оценить свои способности. Во время путешествия вырабатываются навыки самообеспечения, проявляются физические и волевые качества подростков, способствующие развитию стрессоустойчивости, способности адаптироваться в любых условиях. В процессе совместной деятельности формируются навыки продуктивного взаимодействия, позитивного общения, взаимопонимания и помощи друг другу.

Проблема развития туристской работы в общеобразовательных учреждениях – одна из основных. Разнообразные формы туристской деятельности обеспечивают комплексный характер в обучении, воспитании и оздоровлении учащихся, в ней заложены широкие возможности для творческой самостоятельности – спортивной, научной, художественной, технической, социальной и даже педагогической.

Основными педагогическими факторами туристской работы являются:

- эмоциональное влияние;
- туристское общение;
- самостоятельность;
- рекреационность.

Существенным образом на эмоциональную ценность туризма влияют особенности сознания (интересов, ценностных установок, ориентации и т. п.) тех подростков, которые вовлечены в занятия туризмом, стремятся использовать его в определенных целях, организуют эти занятия и соревнования.

Эмоциональное влияние туризма на подростка зависит также и от его разновидности (самостоятельный, познавательный, оздоровительный, спортивный; поездка, поход, соревнование, слет и т. д.), а эмоциональная значимость какого-то вида туризма – прежде всего от того, в какой мере в нем представлены те или иные эстетические ценности. Устное слово, наглядные средства – главные источники эмоционального воздействия туризма. Ни одно из этих средств не универсально: в туристской работе они используются в сочетании друг с другом.

Огромное воздействие оказывает туризм на физическое и духовное развитие подростка, расширяет его кругозор, влияет на здоровье, создает условия для полного самовыражения и реализации творческих способностей.

Туристское общение имеет целью совместное освоение подростками ценностей туризма. Важнейшим аспектом туристской работы выступает социальное творчество, особенно активно развивающееся в туристских клубах, где вырабатывается коллективизм, стремление и умение сотрудничать.

Туризм является прекрасным средством самовоспитания, которое основано на необходимости использования волевых усилий. Последние связаны с мышечным напряжением, концентрацией внимания, преодолением утомления, чувства страха, неуверенности, соблюдением определенного режима путешествия.

Одна из функций туризма состоит в том, чтобы снять утомление, дать подростку физическую и психологическую разрядку, способствующую восстановлению и дальнейшему развитию его физических и духовных сил. При этом следует учитывать и факторы более широкого назначения, а именно:

- перемена занятий;
- непринужденность и нерегламентированность общения;
- движение;
- общественно-полезная работа во время туристских мероприятий.

Туристская работа сочетает в себе удовлетворение потребностей подростка в отдыхе и здоровом развлечении с просветительскими и воспитательными задачами. Если рассматривать отдельное туристское мероприятие как относительно замкнутое звено воспитательного процесса, то основной формой управления этим процессом окажутся положение о слете, соревновании, план маршрута, которые играют роль педагогических программ, обеспечивающих решение конкретных воспитательных и других задач.

Построение целостного процесса формирования личности подростка опирается на особенности воспитания в системе туристской деятельности, к которым можно отнести: учет индивидуально-психологических особенностей, воспитание через природу, культуру отношений, формирование толерантности; воспитание гуманизации; созидание культуры личности [3].

Важными базовыми компонентами воспитания в целостном педагогическом процессе туристского клуба являются:

1. Воспитание свободной личности: высокий уровень самосознания; гражданственность; чувство собственного достоинства, самоуважение, самодисциплина, честность; ориентирование в духовных ценностях жизни; самостоятельность в принятии решений и ответственность; свободный выбор содержания жизнедеятельности.

2. Воспитание гуманной личности: милосердие, доброта, альтруизм, терпимость, доброжелательность, скромность; стремление к миру; способность к состраданию, добрососедству, пониманию ценностей человеческой жизни.

3. Воспитание духовной личности: потребность в познании и самопознании, самосозидании, красоте, рефлексии, общении, поиске смысла жизни.

4. Воспитание творческой личности: развитие способности; потребность в научной, преобразующей и познавательной деятельности; приобретение знаний, умений и навыков и воплощение их на практике.

5. Воспитание практичной личности: трудолюбие и хозяйственность; знание народных ремесел и промыслов, религиозных обычаев; здоровый образ жизни; физическая закалка; эстетический вкус, этикет, хорошие манеры и гостеприимство.

Для того чтобы сформировать в процессе воспитания разносторонне развитую личность, необходимо решить задачи умственного, физического, нравственного, эстетического и профессионального воспитания. Отделить их

одну от другой практически невозможно, так как главное в воспитательном процессе – гармония, единство и целостность.

Формирование личности осуществляется такими средствами воспитания, как микросреда и макросреда; личность педагога (воспитателя); различные виды туристской деятельности, в том числе и профессионально-практические.

Под макросредой понимается окружающий мир: природа, предметы материального мира, культура. Под микросредой – то, что непосредственно окружает учащегося – микросоциум (семья, группа, формальные и неформальные объединения, педагогический коллектив) [3].

Важнейшая сторона воспитательного процесса – личность педагога. К личности педагога предъявляется ряд самых серьезных требований. Среди них можно выделить главные и второстепенные, которые необязательны для педагога, но делают его личностью, способной наилучшим образом обучить и воспитать другую личность в туристской деятельности.

Главные требования: любовь к учащимся, к педагогической деятельности; широкая эрудиция; педагогическая интуиция; высокоразвитый интеллект; высокий уровень общей культуры и нравственности; профессиональное владение различными методами обучения и воспитания учащихся; без вредных привычек.

Второстепенные требования: общительность, артистичность, чувство юмора, хороший вкус.

Для специалиста-профессионала, на котором лежит ответственность за воспитывающее воздействие, оказываемое им в процессе туристской деятельности, эти требования также необходимы. Профессионал туристской сферы должен развивать в себе следующие способности к воспитанию:

- правильно оценивать ситуацию;
- оценивать внутреннее состояние учащегося, вызывать у него интерес, желание к познанию и высокие духовные чувства;
- уметь считаться с индивидуальностью, личностью и понимать каждого учащегося, находить нужный стиль общения, способ подачи материала;
- правильно настраивать учащегося, вселять в него чувство уверенности, спокойствия, сдержанности, решимости;
- стимулировать к самосовершенствованию и самосозиданию;
- вызывать к себе уважение, неформальное признание, завоевывать авторитет;
- способность к познанию себя, подростка, мира духовного и материального;
- стремление к приключениям, адаптацию к различным непредвиденным обстоятельствам, неожиданностям.

Профессионал должен вести здоровый образ жизни и приобщать воспитанников к закаливанию при любых погодных условиях.

Целостный процесс воспитания личности учащегося с использованием средств туризма должен развиваться по традиционным канонам любого педагогического процесса, т. е. необходимо следующее:

- провести контроль овладения учащимися знаниями, умениями и навыками в области туризма, ЗОЖ (здорового образа жизни) и закаливания;
- наметить организационные мероприятия, направленные на обеспечение условий для нормального протекания воспитательного воздействия между педагогом и учащимися;
- выполнить гностический анализ, который предполагает проверку и оценку результатов воспитательного процесса, его значимости и эффективности;
- разработать формы и методы реализации воспитательного процесса.

Организация воспитательного процесса – это совокупность действий, ведущих к образованию и совершенствованию взаимосвязей между компонентами педагогического процесса, которые перечислены выше (мониторинг, проектирование и прогнозирование, гностическая и организаторская деятельность) [3].

В основе этой системы – применение новейших и традиционных педагогических технологий, часть из которых можно использовать в педагогическом процессе туристской деятельности.

Показатель эффективности любого процесса – это его результат. Результатом целостного процесса воспитания является воспитанность – интегративная особенность личности, характеризующая объем и характер усвоенных воспитательных воздействий.

Наиболее эффективны при работе с подростками следующие формы и методы воспитательной деятельности средствами туризма:

1. Конкурсы и выставки, среди которых:

- выставки и конкурсы произведений искусств (картин, скульптур, фотографий, литературных и музыкальных произведений и т. п.), коллекций, изобретений и других творческих работ, авторами которых являются туристы;
- конкурсы среди туристов на лучшее исполнение песен, музыкальных произведений, пантомим.

2. Культурно-туристские слеты (фестивали, праздники, шоу и т. д.), имеющие как туристскую, так и культурную программу, включающие в себя наряду с соревнованиями (выступлениями) туристов выступления артистов: певцов, музыкантов, танцоров и т. д. [4].

3. В. И. Столяровым предложена организационная форма, призванная содействовать объединению туризма и искусства в жизни детей и молодежи – туристская СпАртиада, участники которой должны активно проявить себя и в туристской деятельности, и в других видах деятельности, в том числе и в искусстве, а также продемонстрировать высокий уровень нравственной и эстетической культуры.

СпАртиада – мероприятие, которое проводится в детских летних оздоровительных лагерях, выездных мероприятиях для взрослых и детей и проходит в три этапа:

- художественные конкурсы (на лучшую картину, рисунок; на лучшую фотографию; на лучшее оформление походного альбома, отчета; на лучшую поделку из природного материала и т. п.);

- туристский поход (для разных возрастных групп различной степени трудности);

- соревнования по туристской технике (преодоление полосы препятствий; установка палатки и укладка рюкзака; переноска пострадавшего; оказание первой медицинской помощи и т. д.).

Состав участников на всех трех этапах один и тот же [2].

Проанализировав некоторые литературные источники о влиянии туризма на воспитание личности подростка, мы попытаемся предложить программу перевоспитания трудных подростков средствами туризма.

Главная цель программы – создание условий для вовлечения трудных подростков в туристскую деятельность, которая способствует формированию позитивной, социально-ориентированной личности.

Эта программа дает возможность подросткам вырваться из уже привычной негативной среды. Предлагает каждому приобрести жизненно важные туристские приемы и навыки, расширить круг общения, отказаться от вредных привычек, приобщиться к здоровому образу жизни.

Для реализации цели были поставлены следующие задачи:

- укрепление физического и психического здоровья подростков путем осуществления комплекса педагогических, социальных и физкультурно-оздоровительных мероприятий;

- формирование у подростков разносторонних интересов и увлечений через участие в различных туристских мероприятиях;

- углубленное социально-педагогическое изучение причин девиантного (отклоняющегося от нормы) поведения подростков, разработки рекомендаций для дальнейшей работы с данной категорией лиц для учителей, воспитателей, родителей;

- переориентация подростков путем изменения их системы ценностей в процессе социально-педагогической и психокоррекционной работы;

- воспитание активной личности.

Содержание программы:

1. Предварительный этап:

- создание туристского клуба;

- информационная деятельность о его работе;

- формирование материально-технической базы туристского клуба;

- методическое обеспечение работы клуба;

- организация психолого-медико-социального сопровождения работы клуба;

- привлечение трудных подростков в туристский клуб;

- исследование физической подготовленности подростков;
- анамнез здоровья членов туристского клуба;
- проверка подростков на зависимость (алкогольную, сигаретную и наркотическую);

- изучение условий проживания подростков.

2. Основной этап – организация и проведение:

- походов выходного дня;
- многодневных походов;
- туристских слетов;
- туристских викторин;
- школы туристской подготовки;
- школы спортивного ориентирования;
- туристского лагеря.

3. Заключительный этап:

- анализ и обобщение результатов работы по программе;
- разработка рекомендаций по эффективности туристской деятельности при работе с трудными подростками;
- дальнейшее совершенствование программы.

Разработанная программа воспитания подростка средствами туризма должна быть единым звеном всего воспитательного процесса в общеобразовательном учреждении. При участии директора и педагогического коллектива должен быть создан воспитательный комплекс, в основе которого лежит единый план совместной деятельности, в корне изменяющий воспитательную работу в общеобразовательном учреждении.

В структуру воспитательного комплекса должны войти:

- учебно-воспитательный центр;
- досугово-творческий центр;
- центр самоуправления.

Каждый из этих центров должен иметь свои подразделения, которые выполняют определенные функции, направленные на достижение основной цели – воспитание личности подростка.

Из вышеизложенного следует, что туризм является важной составной частью в системе воспитания подростка.

Занятия туризмом способствуют всестороннему и гармоничному развитию человека, что подтверждает необходимость широкого распространения туризма и использования не только традиционных, но и новых форм его организации.

Формы проведения могут быть различными: от однодневных походов до организации «СпАртиад» сложных многоаспектных туристско-культурных мероприятий. Практика показывает, что интерес у молодежи к таким формам организации туризма значительный и имеет тенденцию к росту.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Истомин П. И.* Туристская деятельность школьников: вопросы теории и методики. М. : Педагогика, 1987.
2. *Кортаева Н. В.* Об организации туристской работы с детьми на основе проекта «СпАрт» // Труды ученых ГЦОЛИФКа: 75 лет: Ежегодник. М., 1993. С. 49–51.
3. *Лагусев Ю. М.* Подготовка студентов туристского вуза к осуществлению воспитательной деятельности в туризме // Теория и практика физической культуры. 2002. № 11. С. 25–26.
4. *Новикова С. С.* Педагогические возможности туризма как средство воспитания подрастающего поколения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997. № 2. С. 8–11.

РЕЧЬ КАК ОСНОВА И ПОКАЗАТЕЛЬ СОВЕРШЕНСТВА РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Т. А. Мелешко, В. В. Красильников

Белорусский государственный университет

...В начале было Слово,
и Слово было у Бога,
и Слово было Бог,
и Слово стало плотью...
Евангелие от Иоанна

В данной статье показана значимость речи преподавателя в учебном процессе, а также ее связь с физическим развитием студентов. Речь обладает очень сильной энергетикой и выполняет функцию психоэмоциональной адаптации в условиях современной урбанизации и индустриализации. Речь преподавателя оказывает влияние на душевное состояние студентов, а душевное состояние определяет работу иммунной системы человека.

This article shows the importance of the teacher's speech in the learning process, as well as its relation to the student's physical development. It has a very strong energy and acts as a psycho-emotional adjustment in the modern urbanization and industrialization. The teacher's speech has an impact on the peace of the student's state, and the state of mind determines the operation of the immune system of the person.

Ключевые слова: речь, учебный процесс, урбанизация.

Keywords: speech, learning process, urbanisation.

Здоровое тело, здоровый ум и здоровая речь творят гармоничную личность. Не зря говорят: «По одежке встречают, по уму – провожают». И оценку человеку мы даем по тому, как и о чем он говорит. Речь определяет качества человека в его общении с окружающим миром. Существует тесная связь между умом и речью, умом и телом, умом и душой.

Еще в древних Ведических писаниях говорилось, что каждый человек, стремящийся к совершенству, должен стать, во-первых – врачом, лечащим свое тело, во-вторых – специалистом по грамматике, следящим за своей речью, и, в-третьих – философом, очищающим свое сознание и постигающим Абсолютную Истину. В жизни такого человека не может быть места для физических недомоганий, безразличия к самопознанию и для беспорядочной речи. Всем известно высказывание Будды о том, что словом можно убить человека.

Умение правильно говорить и слушать очень серьезно изучают во всех современных бизнес-школах. Своей речью за несколько минут гнева мы

можем уничтожить десятилетнюю дружбу, а что же тогда говорить о преподавательской деятельности, где мгновенно могут быть сметены достигнутые кропотливым трудом многолетние педагогические наработки.

Также в древних писаниях говорится, что речь – это проявление правды. А правда – это жизненная сила и Вселенская энергия. Чем больше правда, тем более здоровым, успешным и гармоничным является человек. И в первую очередь правда расходуется, когда человек говорит, особенно когда он кого-то критикует, осуждает, предъявляет претензии, ругается.

Речь обладает очень сильной энергией. Специалисты с даром тонкого видения утверждают, что люди, которые ругаются, грубо и оскорбительно говорят, в определенном месте тонкого тела тут же получают черное пятно, которое через какое-то время может вызвать тяжелую болезнь.

К таким же выводам приходят и современные психологи, считающие, что те, кто наполняет свою речь осуждениями, низким юмором, ехидными высказываниями по поводу недостатков других, в том числе физических, угрозами, нецензурными словами, гневом, раздражительностью, как правило, сами осознанно или неосознанно провоцируют окружающих, пытаются вызвать уже у них энергию гнева, раздражения, обиды, так как на эту волну они настроены и ждут подобных низких разрушительных эмоций.

Конечно, все согласны, что любые негативные проявления желательно исключить из нашей речи, тем более из педагогической практики, но в реальной жизни сохраняются причины, из-за которых время от времени кто-нибудь срывается. Например, на уроках физического воспитания преподаватели, как правило состоявшие в прошлом или еще тренирующиеся спортсмены, в целом обладающие знаниями как формировать и совершенствовать человеческое тело, встречаются с «детьми компьютерного времени», интересы которых иногда лежат совсем в другой области, а зачастую эти интересы далеки не только от спорта, но и от интереса к собственному здоровью. Все это может вызвать неосознанное раздражение. Иногда могут спровоцировать и сами студенты, которым уроки физического воспитания просто не дали, например, утром поспать. Причин много, но все же необходимо учитывать в своей работе реальные изменения, происходящие в последнее время в физиологии занимающихся молодых людей.

Отдел антропологии и экологии Института истории Национальной академии наук Беларуси впервые провел сравнительный анализ изменчивости комплекса признаков, характеризующих индивидуальные и групповые показатели психофизического здоровья детей и молодежи России и Беларуси в условиях супериндустриального урбанизированного общества. Собраны и обобщены комплексные данные по трем группам признаков: морфологическим телесным показателям, нейродинамическим свойствам, определенным при психологическом тестировании и дерматоглифическим показателям. В ходе комплексного обследования молодежи выявлены негативные процессы, связанные с показателем урбанизации

и индустриализации, что проявляется в сдвигах основных показателей физического развития: длины и массы тела. Наряду со стабилизацией длины тела происходит увеличение его массы, а также частоты встречаемости студентов и школьников с пониженным и низким физическим развитием. Также среди проблем можно отметить наличие значительной группы ребят как с недостаточной, так и с избыточной массой тела. Кроме того, пониженным или критическим уровнем психоэмоциональных адаптационных возможностей характеризуется около 25 % старшеклассников, которые неравномерно распределены в мужской и женской выборках. Результаты свидетельствуют о различии между полами в проявлении тревожности по различным факторам всех проведенных психологических тестов. Показатели тревожности у юношей несколько сдвинуты в сторону более высоких значений по сравнению с девушками, что говорит о снижении психоэмоциональной адаптации у представителей мужской части выборки.

С учетом вышеприведенного такое неблагоприятное физическое и психоэмоциональное состояние нашей молодежи предъявляет повышенные требования к преподавателям физического воспитания не только как к носителям знаний и умений, но и как к личностям, способным донести правильной и ясной речью эти знания и умения студенту, проявляя гибкость и понимание тончайших психологических аспектов общения.

Все методы, используемые для приобретения знаний: словесный, объяснительно-иллюстративный, описательный, репродуктивный, наглядный, исследовательский, а также методы, направленные на развитие и совершенствование умений, навыков и физических качеств, передаются речью [1].

Итак, какой же должна быть речь преподавателя?

Во-первых – содержательной. Нужно четко представлять, какие знания, в каком объеме и посредством каких средств предстоит передать.

Во-вторых – краткой. Нельзя «замусоривать» свою речь не имеющими отношения к делу словами, «распылять» концентрацию внимания студента. Также при проведении урока физического воспитания нельзя использовать так называемую «свою» терминологию. Ведь есть специальная общепринятая терминология, точно и кратко обозначающая то или иное понятие, действие. Необходимо вновь и вновь напоминать себе, что есть целая область спортивной науки, занимающаяся введением терминов в практику и правилами их применения, так что нет смысла «изобретать велосипед».

В-третьих – грамотной. Современные психологические исследования показали, что ошибки в речи не случайны. Они имеют глубокую связь с ментальным развитием. Например, заикания и запинания в речи проявляются только тогда, когда есть серьезные эмоциональные нарушения. Но даже тогда, когда до заиканий дело все-таки не доходит, зачастую мы просто позволяем себе говорить коряво, невнятно, путая слова и предложения. Надо работать над своей речью. Пока человек не заговорил, его тяжело узнать, а дурака от мудреца легко отличить, как только он

заговорит. Речь обладает сильной энергией. Люди, которые грубо и неграмотно разговаривают, занимают во всех иерархиях последние места.

В-четвертых – конкретно направленной. Преподаватель должен постоянно помнить, что перед ним молодые, недавно вступившие во взрослый мир люди с соответствующим мировоззрением и мироощущением, и речь должна быть адресно направлена и адаптирована для соответствующего восприятия. Это не значит, что нужно использовать определенные жаргонные словечки и построения фраз, искусственно подделываться под так называемый «молодежный стиль речи». Надо учитывать в первую очередь психологические особенности молодых людей: зачастую излишнюю их самоуверенность, ранимость, отсутствие жизненного опыта, повышенную возбудимость психики и т. д.

В-пятых – речь должна быть доброжелательна. Все вышеперечисленные пункты, даже используемые в точности, на практике часто не работают, если нет пятого, одного из главнейших – доброжелательности. Причем это даже собственно не сама речь, а интонация или даже фон, с которым или в контексте которого произносятся слова, мимика лица, выражение глаз, жесты и прочее, что в первую очередь воспринимается человеком в процессе общения и вызывает доверие и желание по-настоящему слушать и воспринимать услышанное.

Область восприятия – очень тонкая сфера. Преподаватель должен владеть своими чувствами и уметь все свои негативные переживания оставлять за пределами спортивного зала и спортплощадки. Радость является фоном, настраивающим психику на жизнеутверждающий лад, а это как раз то, что очень нужно нашим студентам. Очень ценно для взаимопонимания и здоровья чувство юмора, которое в самых различных ситуациях приводит к радостному слову.

Вот выдержки из книги Ингеборги Цернай «Сильная иммунная система – залог бодрости и здоровья»: «Душевное состояние, оказывается, имеет неразрывную связь с иммунной системой. Различными исследователями было подтверждено, что существует связь между характером социальных контактов и активностью иммунной системы» [2].

Однако бывает и так, что, стремясь «соблюдать дистанцию» и исходя из своего понимания ведения урока преподаватель даже не улыбнется за весь урок, речь его на 100 % серьезна и не содержит ни капли столь нужного для здоровья юмора, а вид мрачен и неприступен. Но если доброжелательность есть в сердце, случается чудо: она не ускользает от пытливого взора студентов и даже наоборот, суровость будет воспринята как своего рода игра, род скрытого юмора, и тогда все будет в порядке. А вот когда пусто внутри и урок преподавателем просто «отбывается» – катастрофа: что бы ни говорил преподаватель в таком настроении, как бы ни улыбался – все впустую.

Так что же такое речь человека? Обратимся к справочнику по анатомии, физиологии и психологии человека: «Речь – психофизиологическая функция человека, обеспечивающая возможность общения посредством звуков, знаков

и символов. Различают внешнюю речь (устную, вокальную, письменную и знаковую) и внутреннюю речь, связанную с мышлением» [3]. Вот, оказывается, почему, разглядев главное в преподавателе – мышление в свете любви к своему труду, чистое желание передать знание для совершенствования молодой жизни, студенты могут простить и косность речи, и многословие, а зачастую – и грубость.

Каждая ситуация дана нам, чтобы работать в первую очередь над собой, над своей речью. Задумаемся над своими резервами. Чем менее мы гармоничны – тем более напряжены, что выражается не только в речи преподавателя, но и в поведении, манере ведения занятия.

Ответственность за свою работу, выражающуюся в знаниях, умениях, в душевном настрое – все это как в зеркале отражается в речи преподавателя и служит критерием его профессиональной зрелости.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Колета В. А.* Физическая культура : учеб. пособие / под общ. ред. В. А. Колеты. Минск, 2005.

2. *Цернай И.* Сильная иммунная система – залог бодрости и здоровья. М. : КРОН-ПРЕСС. 1997.

3. *Анатомия, физиология, психология человека : краткий иллюстрированный словарь / под ред. А. С. Батуева.* СПб., 2002.

ЭМОЦИИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА

М. В. Суворова, И. В. Ключко

Белорусский государственный университет

Всякая эмоция только
обогащает жизнь.
Джон Голсуорси

В данной статье описывается влияние эмоций на эффективность образовательного процесса. Акцент делается на необходимость организации положительного эмоционального фона при проведении занятий со студентами.

This article refers to the influence of emotions on the efficiency of the educational process. The emphasis is on the need to organize a positive emotional background during the learning sessions with students.

Ключевые слова: эмоции, образовательный процесс.

Keywords: emotions, educational process.

Эмоции – это первичные, простейшие виды реакции на какие-либо раздражители. Они могут быть положительными или отрицательными, сильными или слабыми, нарастать или снижаться.

Разделение эмоций на положительные и отрицательные происходит в зависимости от того, какое воздействие они оказывают на внутриличностные процессы и процессы взаимодействия личности с ближайшим социальным окружением.

Даже при незначительных проявлениях чувств и эмоций в человеческом организме происходят различные внешние (мимика, пантомимика (поза), двигательные реакции, голос) и внутренние (вегетативные показатели – частота сердечных сокращений, артериальное давление, частота дыхания и т. д.) изменения. Эти изменения отражаются на общем физическом состоянии и настроении.

Эмоции не только делают жизнь ярче, помогают или, наоборот, мешают в делах и отношениях, но и влияют на наше здоровье, красоту и деятельность.

Влияние эмоций на здоровье. Ученые неоднократно обращали внимание на то, что эмоции имеют огромное влияние на здоровье человека в целом. Положительные эмоции обогащают наше мышление и деятельность, помогают нашему иммунитету противостоять вирусам, микробам, различным болезням.

Профессор психологии Шелдон Коэн и его коллеги обнаружили следующие факты: люди, испытывающие положительные эмоции, намного меньше

подвержены острым респираторно-вирусным инфекциям или заражению вирусом гриппа. Если же счастливые люди все-таки заражаются гриппом, то их болезнь протекает значительно легче, с меньшим количеством симптомов.

Во время радости высвобождаются катехоламины – гормоны, препятствующие воспалительным процессам. Происходит выброс эндорфинов, которые способны уменьшить болевые ощущения.

Наибольшее влияние эмоции оказывают на сердечно-сосудистую систему. Сильный гнев и раздражение нарушают работу сердца и способствуют развитию гипертонии.

Кровообращение во многом зависит от эмоций: изменяется пульс, давление, тонус кровеносных сосудов. Положительные эмоции вызывают приток крови к коже, а также улучшают состав крови.

Эмоции изменяют ритм дыхания: от сильного давления человек может задохнуться. Люди, постоянно испытывающие стресс, чаще страдают инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей. А у людей, испытывающих положительные эмоции, дыхание становится более легким.

Ученые доказали, что пессимистично настроенные люди с заниженной самооценкой, часто испытывающие тревогу и страх, больше других страдают от головных болей, болезней желудка и позвоночника. И наоборот, оптимисты менее подвержены простудным заболеваниям.

Влияние эмоций на учебную деятельность. Идея о том, что эмоции и усвоение учебного материала – «вещи несовместные», происходит из давней философской и научной традиции.

В наши дни доказана ошибочность данного умозаключения. Процесс усвоения знаний и эмоции динамически взаимосвязаны и взаимозависимы с точки зрения неврологии и психологии.

Нельзя не упомянуть о роли амигдалы или миндалевидного тела. Эти миндалевидные структуры, насыщенные нейронами, имеют размер около двух с половиной сантиметров и расположены в обоих полушариях мозга вблизи уха. Миндалевидное тело, являясь частью лимбической системы, ответственно за регулирование эмоций.

Амигдала рассматривается как основной компонент, связанный с эмоциональной памятью. Для разработчиков учебных программ представляет интерес тот факт, что активация амигдалы связана с лучшим усвоением информации. Другими словами, повышенное эмоциональное возбуждение, сопутствующее учебному событию, влияет на стойкость запоминания события.

Правильное соотношение эмоциональных и познавательных процессов в обучении приобретает особую значимость.

Эмоции предвосхищают дальнейший ход мышления и осуществляют прогноз: возможно ли решение проблемы? Когда возникает уверенность, человек начинает действовать более определенно и еще больше включается в мыслительный процесс. При переживании положительных эмоций во вре-

мя учебных занятий работоспособность студентов повышается на 30–40 %, а эмоциональность лежит в основе около 30 % факторов, которые формируют отношение студентов к лекциям. При отсутствии положительных эмоций легко наступает вялость, агрессивность, а иногда и более выраженные эмоциональные состояния: аффекты, фрустрации, депрессии.

Нами изучена зависимость эффективности занятий по физической культуре от эмоционального фона при работе со студентами контрольной группы второго курса (20 человек) экономического факультета БГУ. Первое занятие проводилось в серьезной атмосфере, без высвобождения каких-либо эмоций, без поощрения студентов, ровным, монотонным голосом.

При проведении второго занятия использовались техники поднятия настроения, создания эмоционально окрашенной, позитивной, легкой и непринужденной атмосферы. Студенты поощрялись за хорошо выполненные задания, а в случае неудачного выполнения подбадривались добрыми словами, стимулирующими их к повторным, более удачным попыткам.

Продуктивность работы студентов и их восприимчивость к заданиям была значительно выше на втором занятии. После него студентами отмечалось улучшение настроения, повышение общего тонуса организма. На первом же занятии отмечалось вялое и незаинтересованное выполнение предложенных упражнений, после него наблюдалось сонное, поникшее настроение.

Таким образом, созвучие эмоциональных состояний обеспечивает и преподавателям, и ученикам широкий спектр положительных эмоций, обуславливает стремление радовать друг друга своими успехами, способствует установлению доверительных межличностных отношений, сохраняет высокую учебную мотивацию длительное время. Поэтому педагогическая задача воспитания чувства уверенности у студентов может быть решена только при наличии благоприятного эмоционального фона. Именно с организации благоприятного эмоционального фона надо начинать решение этой задачи. И главную роль в этом процессе призван играть преподаватель.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Валентин П. Н.* Всегда в хорошем настроении // Методы психорегуляции. М. : Физкультура и спорт, 1986.
2. *Кэррол Э. И.* Психология эмоций / пер. с англ. В. Мисника, А. Татлыбаевой, 1991.
3. *Вергасов В. М.* Активизация познавательной деятельности студентов в высшей школе. Киев : Выща школа, 1988.
4. *Аргайл М.* Психология счастья. Питер, 2003.
5. <http://textik.ru/ca/aphorisms/F/3030/>
6. <http://nirvana.fm/blog/2009/11/147>
7. <http://www.develearning.net>

ФОРМИРОВАНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗНАНИЙ ЕСТЕСТВЕННЫХ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

А. В. Горбацевич, Ж. Е. Горбачева, А. А. Горбацевич

Белорусский государственный университет

Показана взаимосвязь утомления и восстановления как закономерного физического явления и биологической защитной реакции организма человека. Также предлагаются естественные восстановительные средства и методы, такие как педагогические, психологические и медико-биологические. Уделено внимание питанию и питьевому режиму как фактору восстановления работоспособности.

The article shows the correlation between fatigue and recovery, as a natural physical phenomena and biologically protective reaction of the human organism. Also methods of natural recovery are proposed, such as pedagogical, psychological and biomedical. Attention is paid to nutrition and water schedule as a factor in efficiency restoration.

Ключевые слова: утомление, восстановление, защитная реакция, питание, питьевой режим.

Keywords: fatigue, recovery, protective reaction, water schedule.

Восстановление нормального функционирования организма и его работоспособности после проделанной работы (борьба с утомлением и быстрейшая ликвидация его последствий) имеет большое значение в жизни современного человека. Чем быстрее восстановление, тем больше у организма возможностей к выполнению последующей работы, а, следовательно, тем выше его функциональные возможности и работоспособность, и, соответственно, качество жизни.

Утомление – закономерное физиологическое явление, следствие проделанной работы – характеризуется развитием чувства усталости, временным ухудшением обмена веществ, снижением общей и специальной работоспособности. Следовые явления нагрузки стимулируют развитие адаптации, способствуют достижению нового, более высокого уровня работоспособности. Появление чувства усталости вместе с тем имеет и охранительное значение, сигнализируя об известном напряжении в деятельности организма, предохраняя его тем самым от перенапряжения. Утомление – это биологическая защитная реакция, направленная против истощения функционального потенциала ЦНС, так как по И. М. Сеченову: «Источник ощущения усталости помещают обыкновенно в работающие мышцы; я же помещаю его исключительно в нервную систему». Велика роль эмоционального возбуждения при утомлении. При

положительных эмоциях усиливаются влияния через симпатические нервы. При отрицательных эмоциях может наблюдаться ухудшение ряда функций организма и снижение работоспособности [1].

Глубина утомления, его продолжительность и проявления, как и быстрота восстановления, обусловлены сочетанием факторов трех основных групп:

- выполненной работы (ее характера, направленности, объема, интенсивности, продолжительности, степени вызываемого ею эмоционального напряжения и пр.);
- состояния здоровья человека (возраста, здоровья, уровня функциональной подготовленности, индивидуальных особенностей);
- условий внешней среды и особенностей режима периода, предшествовавшего нагрузке.

Умение человека управлять состояниями утомления и восстановления во многом определяет культуру жизни и ее эффективность.

Восстановительные процессы. После окончания работы нормализуется внутренняя среда организма, восстанавливаются энергетические запасы, различные функции приходят в состояние рабочей готовности. Все эти процессы не только обеспечивают восстановление работоспособности организма, но и способствуют ее временному увеличению. Повышение работоспособности, вызванной мышечной деятельностью, должно подкрепляться последующей работой. Если этого не происходит, то работоспособность снижается до исходного уровня и дальнейшие прогрессивные изменения в организме могут приостанавливаться.

Различают ранние и поздние фазы восстановления. После легкой работы ранние фазы заканчиваются в течение нескольких минут, после напряженной работы – в течение нескольких часов. Поздние фазы восстановления после длительной и напряженной деятельности затягиваются на несколько суток. Данные о естественном течении процесса восстановления при разном характере работы в различных видах жизнедеятельности, у людей разного возраста и уровня физической подготовленности, в разных условиях весьма важны для планирования правильного режима дня. Не менее важна рациональная система оптимизации восстановительного процесса, особенно в условиях современного темпа жизни со свойственными ей большими нагрузками, все возрастающим напряжением, использованием вспомогательных средств повышения работоспособности [2].

Способность организма к восстановлению тренируема: не случайно быстрота восстановления – один из основных диагностических критериев оценки реакции на нагрузку и уровня физической подготовленности. Основной путь оптимизации восстановительных процессов – это рациональный режим, здоровый образ жизни, включающий физическую деятельность, соблюдение правил гигиены. Естественному течению восстановления, закреплению и упрочению восстановительных процессов, повышению устойчивости и сопротивляемости организма, предупреждению перенапряжения содействуют некоторые специальные вспомогательные средства.

В спортивной практике применяются различные средства, ускоряющие восстановительные процессы, которые может и должен использовать человек, не занимающийся профессиональным спортом.

Средства восстановления можно классифицировать по разным признакам – по направленности и механизму действия, по времени и условиям использования и др. Например, различают:

- средства экстренного восстановления (срочное воздействие на регуляторные и метаболические процессы);
- средства текущего восстановления (в процессе повседневной деятельности);
- средства профилактического восстановления (для повышения неспецифической устойчивости организма и предупреждения переутомления).

Освоению повседневных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на три большие группы средств: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства в системе восстановления организма являются основными, поскольку какие бы эффективные медико-биологические и психологические средства ни применяли, они не помогут при нерациональной организации режима жизни [3].

Для достижения адекватного возможностям организма оздоровительного эффекта необходимо:

- рациональное планирование занятий фитнесом или спортом, т. е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- широкое использование переключений деятельности в течение дня, недели, месяца;
- введение восстановительных мероприятий;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного занятия физической деятельностью, создание положительного эмоционального фона;
- использование активного отдыха и расслабления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: рациональное питание, витаминизация, физиопроцедуры и гидропроцедуры, различные виды массажа, бани и сауны, использование музыки, электростимуляции.

Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, восстановление витаминного баланса, микроэлементов, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности и, тем самым, не только облегчение естественного течения процессов восстановления, но и повышение защитных сил организма, его устойчивости по отношению к действию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

Питание как фактор восстановления работоспособности. Биологическая полноценность питания и сбалансированность его с энергетическими затратами –

это основополагающие требования к построению пищевого рациона человека. Сбалансированность питания с энергетическими затратами исключает чрезмерный прием высококалорийной пищи, не соответствующий нагрузкам. Такой прием пищи приводит к избыточному весу и, естественно, к снижению работоспособности.

Рассматривая питание как фактор восстановления работоспособности человека, нельзя не считаться с его субъективными ощущениями. Так, после тяжелой нагрузки человеку совсем не хочется есть. Анорексическое (антиаппетитное) воздействие оказывает избыток катехоламинов (адреналина и норадреналина). Появление аппетита служит одним из важных признаков восстановления и готовности к выполнению больших объемов нагрузок. Не следует опасаться, что потеря аппетита после больших нагрузок приведет к резкому дефициту источников энергии. Наоборот, в это время организм более экономно расходует энергию (используются высокоэнергетические липиды). С восстановлением аппетита этот дефицит ликвидируется. Прекрасным поставщиком энергии и хорошо усваиваемым продуктом является мед, содержащий большое количество фруктозы и биологически активных веществ. Из белковых продуктов следует отдавать предпочтение мясу, печени, творогу, яйцам, белкам злаковых и бобовых растений.

Питьевой режим. Питьевой режим человека должен регулироваться в зависимости от характера нагрузок, питания, климатических условий. Количество воды в суточном рационе в норме должно быть 1–2 л [2]. В течение дня воду и другие жидкие напитки следует употреблять небольшими порциями. Для утоления жажды рекомендуется зеленый чай, щелочные минеральные воды, соки.

Применение бани (сауны). Парная баня (сауна) в Беларуси – самое распространенное и традиционное средство восстановления работоспособности и оздоровления организма. Под влиянием сауны происходят значительные положительные сдвиги в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах, улучшаются микроциркуляции, обмен веществ, перераспределение крови, ускоряются окислительно-восстановительные процессы, увеличивается потоотделение и выведение с потом продуктов метаболизма, снижается мышечный тонус. Сауна способствует улучшению функций кожи, тренировке сосудов и стимуляции защитных механизмов [2].

Современная физиотерапия располагает большим арсеналом природных и искусственных физических факторов, обладающих выраженной физиологической и терапевтической активностью. Они рекомендуются с профилактической и оздоровительной целью для поддержания высокой работоспособности и ускорения восстановления, а также при появлении начальных признаков патологических процессов в организме для ослабления их развития и дальнейшего лечения.

Ультрафиолетовое облучение (УФО). Воздействуя на поверхностный слой кожи, УФО вызывает местные, сегментарные и общие реакции организма. При этом повышается содержание в тканях биологически активных веществ, возрастает синтез в организме витамина D и улучшается усвоение костной тканью

кальция и фосфора, активизируются ферментативные реакции, изменяется проницаемость клеточных мембран и капилляров, усиливается кровообращение и питание тканей в целом, нормализуется деятельность нервной системы, стимулируя защитные силы организма и оказывая болеутоляющее действие.

В осенне-зимний период и ранней весной используют искусственные источники ультрафиолетового облучения. Это компенсирует имеющее место в это время года «световое голодание» и оказывает оздоровительный, общеукрепляющий эффект на организм.

Аэроионизация. Аэроионы – это несущие положительные или отрицательные заряды частицы атмосферного воздуха. Под влиянием солнечной радиации, космического излучения, электрических атмосферных процессов и других факторов образуются относительно легкие ионы кислорода. Чем чище и прозрачнее воздух, тем больше в нем легких отрицательных ионов кислорода. Таких ионов особенно много в воздухе в утренние часы на морском побережье, у водопадов, горных рек, в лесу. Концентрация их достигает 1000–5000 на 1 см³ воздуха. В атмосфере больших городов и в жилых помещениях количество ионов кислорода снижено до 400–600 см³.

Контактируя с поверхностью дыхательных путей и обнаженной кожей человека, ионизированный кислород стимулирует физиологические процессы в организме. Под влиянием аэроионизации нормализуется сон, улучшается аппетит и общее самочувствие, понижается артериальное давление, частота сердечных сокращений и дыхания, повышается активность окислительно-восстановительных процессов в организме. Аэроионизация оказывает положительное влияние на функцию кровотока и способствует уничтожению в воздухе патогенных микроорганизмов.

Гидротерапевтические средства восстановления работоспособности.

Гидротерапия способствует регуляции кровоснабжения тканей и ускорению в них окислительно-восстановительных процессов, выведению из организма метаболитов, ликвидации застойных явлений и микротравматических повреждений в опорно-двигательном аппарате.

Самой распространенной водной процедурой является обычный дождевой душ. В зависимости от температуры воды душ может быть холодным (15–20 °С), прохладным (20–30 °С), индифферентным (31–36 °С), теплым (37–38 °С) или горячим (свыше 38 °С) [3].

Для восстановления сил обычно применяют кратковременный (0,5–2 мин) холодный или горячий душ, который освежает и несколько возбуждает. Вечером – теплый душ, успокаивающий. В некоторых случаях можно использовать контрастный душ – комбинирование горячего и холодного душа: 50–60 сек душ с температурой воды 38–40 °, затем 10–20 сек – с температурой 10–20 °С, чередовать 5–8 раз [3].

Широко применяются для восстановления работоспособности различные ванны. Продолжительность общей ванны – 10–20 мин. Вода может быть пре-

сной или содержать какие-либо добавки: солевые, щелочные или ароматические (хвойный экстракт и др.) [3].

Пресная (гигиеническая) ванна: температура воды 36–37 °С, продолжительность 10–20 мин. Может применяться после физических нагрузок, во время сауны. После такой ванны рекомендуется принять душ температурой 33–35 °С в течение 1–2 мин.

Горячая или гипертермическая ванна. Как больным, так и здоровым людям можно использовать теплые ванны с температурой 39–40 °С продолжительностью 10–15 мин. Эту процедуру рекомендуется дополнять 20–30-минутным отдыхом после ванны. Для этих ванн, по указанию врача, можно применять различные лекарственные добавки.

Хлоридно-натриевые (солевые) ванны – используются при появлении болей в мышцах и суставах. Для приготовления ванны необходимо растворить в ней 1,5–2 кг поваренной соли. Принимать 10–15 мин при температуре воды 34–38 °С.

Ванна с морской солью – используется при увеличении тонуса мышц для их релаксации. Пакет морской соли высыпают в холщовый мешок и помещают в ванну под струю горячей воды. По мере растворения соли долить в ванну холодную воду до температуры 34–38 °С, принимать 10–15 мин.

Хвойная ванна – используется после больших физических нагрузок, для ускорения восстановительных процессов. Хвойный экстракт растворить предварительно в горячей воде, развести в ванне до температуры 35–39 °С, принимать 5–15 мин [3].

Восстановительный массаж. Массаж благотворно действует на мышечную систему, суставы и связки, помогает быстрее восстанавливать силы, увеличивает работоспособность мышц. Восстановительный массаж следует проводить в затемненной комнате, в сопровождении спокойной музыки. При сильном утомлении восстановительный массаж должен быть щадящим и непродолжительным. Необходимо помнить, что в определенный момент наступает привыкание к массажу. Именно поэтому необходимо менять интенсивность и продолжительность воздействия на массируемые ткани, а также сочетать массаж с различными процедурами.

Аутогенная тренировка относится к психологическим средствам восстановления. Среди методов, позволяющих защитить психику от вредных влияний и настроить ее на преодоление трудностей, на первое место можно поставить психическую саморегуляцию – воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов [4].

Произнося слова и создавая соответствующие им мысленные образы, можно изменять эмоциональные реакции, функциональное состояние различных систем и органов. Известно, что между головным мозгом и мышцами существует двухсторонняя рефлекторная связь: с помощью импульсов, идущих из мозга к мышцам, осуществляется управление мышцами, а импульсы, идущие от мышц в головной мозг, дают ему информацию об их физиологическом

состоянии. Когда мышцы расслаблены, импульсов из мышц в мозг поступает мало, наступает дремотное состояние, далее – сон. Эта физиологическая особенность и используется в психомышечной тренировке для сознательного достижения дремотного состояния. Можно применять следующую формулу:

Я расслабляюсь и успокаиваюсь...

Мои руки полностью расслабленные... теплые... неподвижные...

Мои ноги полностью расслабленные... теплые... неподвижные...

Мое туловище полностью расслабленное... теплое... неподвижное...

Мое лицо полностью расслабленное... теплое... неподвижное...

В процессе овладения аутогенной мышечной тренировкой эти формулы повторяют по 2–6 раз подряд, не торопясь.

Сон – наиболее мощное средство восстановления и обеспечения стабильности состояния организма. В реабилитационном периоде значение крепкого нормального сна приобретает исключительную важность. Наиболее действенное средство восстановления – полноценный сон. Спать необходимо 8–9 часов. Ужинать следует минимум за 2 часа до сна, иначе он будет беспокойным. После тяжелого и насыщенного рабочего дня в вечерние часы организм еще сильно возбужден. Для успокоения и более глубокого сна можно пользоваться такой формой психического расслабления, как самовнушение [4].

Музыка как средство восстановления работоспособности. В наше время музыка стала неотъемлемой частью жизни человека. Однако музыка с древних времен используется не только как средство удовлетворения духовных запросов человека, но и для лечения. Древнегреческие ученые и музыканты, видя огромное влияние музыки на психику и поведение человека, дали ей четкую характеристику, в основе которой лежали ощущения и реакции человека. Умело подобранная музыка оказывает влияние на психическое состояние человека и физиологические процессы в организме. При подборе музыкальных произведений следует учитывать индивидуальные особенности человека: музыкальную грамотность, культурный уровень, национальные особенности и, конечно же, характер расстройств.

Факторы, ухудшающие работоспособность. Среди факторов, ухудшающих функциональное состояние и снижающих работоспособность человека, особое место занимают употребление алкоголя и курение.

Горящую сигарету очень образно можно сравнить с миниатюрным газогенератором, использующимся на лесохимических заводах. Химические процессы, происходящие в сигарете при курении, и процессы газификации топлива в газогенераторе имеют много общего: происходит сухая перегонка в одном случае древесины, в другом табака. Разница только в том, что в газогенератор воздух подается из атмосферы специальными засасывающими машинами, курильщик же втягивает воздух в легкие через табачный слой. Выкуривая одну сигарету весом около 20 г, курильщик пропускает через дыхательные пути около 20 л табачного дыма. В первые 10–15 мин после курения никотин вызывает расши-

рение кровеносных сосудов головного мозга, улучшается его кровоснабжение, что объясняет возбуждение, усиление мозговой деятельности. Курильщик всегда утверждает, что после выкуренной сигареты он лучше соображает, четче становится мысль. Так создается иллюзия. Чтобы поддержать искусственно такое состояние, курильщик через каждые 15–20 мин тянется к сигарете снова, вредное воздействие на организм усиливается. Никотин обладает выраженными ядовитыми свойствами, он быстро всасывается слизистыми оболочками, парализует деятельность центральной нервной системы и сердца.

Бытует мнение, что алкоголь снимает утомление, психологическое напряжение. Нередко принимают алкоголь для успокоения или для стимуляции возбудительных процессов в состоянии апатии. Алкоголь пагубно влияет на все органы и системы организма, но прежде всего – на центральную нервную систему.

Установлено, что даже малые дозы алкоголя угнетают тормозные процессы, поэтому нарушается необходимый баланс между ними и возбудительными процессами в пользу последних. Таким образом, возбуждение, по существу, является следствием ослабления тормозных процессов, а не стимуляции возбудительных. Нарушается умственная и физическая работоспособность, уменьшается скорость и точность двигательных реакций. Оказывая вредное воздействие на весь организм, алкогольные напитки разрушают здоровье, в значительной мере снижают работоспособность человека.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Готовцев П. И., Дубровский В. И.* Спортсменам о восстановлении. М. : Физкультура и спорт, 1981.
2. *Волков В. М.* Восстановительные процессы в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1977.
3. *Мирзоев О. М.* Применение восстановительных средств в спорте. М. : Спорт-АкадемПресс, 2000.
4. *Алексеев А. В.* Себя преодолеть. М. : Физкультура и спорт, 1978.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ И ЕГО ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

И. А. Ширяев

Белорусский государственный университет

В данной статье названы основные особенности двигательной деятельности в волейболе, используемом как средство оздоровления, дана краткая характеристика методических основ проведения занятий по оздоровительному волейболу, описание профилактических мер на занятиях по волейболу, проводимых с новичками.

This article refers to general particularities of physical activity in the volleyball, used as means of healing, the brief characteristic of methodical bases of carrying out classes in recreational volleyball and the description of preventive measures are given.

Ключевые слова: двигательная деятельность, оздоровительный волейбол.

Keywords: physical activity, recreational volleyball.

В современном спортивном и физкультурном движении волейбол – это и одно из массовых средств физического воспитания, и престижный представитель спорта высших достижений. Свидетельством широкого использования волейбола в качестве популярного средства физического воспитания является его постоянное включение как одной из доступных спортивных дисциплин в программу предмета «Физическая культура» общеобразовательной школы, специальных средних и высших учебных заведений. Высокий престиж волейбола как представителя спорта высших достижений подтверждается включением двух его разновидностей (классический и пляжный волейбол) в программу летних Олимпийских игр, а также тем, что в Международную федерацию волейбола (ФИВБ) ныне входит 220 национальных федераций, в том числе Белорусская федерация (БФВ). По этому показателю волейбол – один из лидеров среди всех видов спорта.

Волейбол как средство физического воспитания получил в настоящее время значительное распространение в Республике Беларусь, но методические особенности его использования в таком качестве в отечественной учебной литературе раскрыты с прикладной точки зрения недостаточно. Как показал проведенный нами анализ такой литературы, в абсолютном большинстве изданий характеризуются только методические основы спортивного волейбола. В то же время можно назвать лишь единичные современные источники, в которых раскрываются важные особенности методики использования волейбола как оздоровительного средства [1, 2, 3].

С целью устранения отмеченного недостатка методом анализа и обобщения данных специальной литературы нами выполнено исследование, в котором основными задачами стали:

- 1) назвать основные особенности двигательной деятельности в волейболе, определяющие целесообразность его использования в качестве средства оздоровления;
- 2) дать краткую характеристику основных методических особенностей проведения занятий по оздоровительному волейболу;
- 3) дать описание основных профилактических мер для исключения травм на занятиях по оздоровительному волейболу с новичками.

Особенности двигательной деятельности. При игре в волейбол на сравнительно небольшой площадке (9×18 м) сосредоточены 12 человек. На одного занимающегося приходится $13,5 \text{ м}^2$, что в три раза меньше, чем в баскетболе ($38,5 \text{ м}^2$), и в семнадцать раз – чем в футболе ($227,2 \text{ м}^2$). Простота тактики игры и отсутствие непосредственной силовой борьбы за мяч с соперником делают волейбол общедоступной игрой. Обладающие максимальным воздействием на организм быстрые беговые упражнения, как и максимально высокие прыжки, могут не использоваться на занятии. При этом эмоциональность игры сохраняется, как и заинтересованность участия в ней широкого контингента занимающихся. Физическую нагрузку при выполнении наиболее сильно воздействующих на организм элементов волейбола (сильные удары по мячу в высоком прыжке, быстрые рывки на 2–6 м, броски за мячом и акробатические падения) можно регулировать или (при необходимости) исключать. По единодушному мнению медиков и специалистов по физической культуре лечебно-оздоровительные возможности волейбола огромны.

Основные методические особенности оздоровительного волейбола. Дозировка игровой нагрузки по продолжительности и интенсивности занятий должна быть строго регламентирована с учетом возраста, состояния здоровья и индивидуальных (персонифицированных) особенностей организма. Одним из наиболее важных методических условий в оздоровительном волейболе является постепенное повышение нагрузки. На занятиях следует преимущественно выполнять простейшие приемы игры: передачи мяча сверху и снизу, нижний боковой и прямой способы подачи. Участвовать следует только в таких играх, которые проводятся по упрощенным правилам волейбола (подачу можно выполнять не с лицевой линии площадки, а с ее середины, игру проводить на пониженной сетке). Контроль воздействия на организм физических нагрузок можно осуществлять по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС). Оптимальными тренировочными нагрузками при использовании упражнений оздоровительного волейбола считаются такие, которые мобилизуют около 60 % допустимого показателя ЧСС. Его абсолютное значение 130 уд./мин. Адекватность реакций на оптимальную нагрузку проверяют

по нарастанию пульсового давления (ПД). Оценка осуществляется по изменению соотношения:

$$\frac{\text{ПД после нагрузки} - \text{ПД до нагрузки}}{\text{ЧСС после нагрузки} - \text{ЧСС до нагрузки}}$$

По утверждению профессора А. Г. Фурманова, если это соотношение имеет значение около единицы – реакция адекватная. Если меньше, то тренировочную нагрузку следует снизить [1].

Профилактика травматизма на занятиях с новичками в волейболе. Занятия волейболом не относятся к тем, на которых часто бывают случаи получения травм. Тем не менее преподавателю-методисту необходимо предусмотреть и реализовать ряд профилактических мер. При подготовке к занятию следует принять за правило проверку целостности не только основного для волейбола оборудования и инвентаря (площадка для игры, сетка и удерживающие ее стойки и растяжки, мячи), но и всего того дополнительного, что будет использоваться при проведении упражнений.

В начале подготовительной части занятия занимающимся следует напомнить неукоснительные правила занятий по волейболу, а именно:

1) начинать и заканчивать все упражнения с мячом только по сигналу преподавателя;

2) грубым нарушением установленных правил являются непредусмотренные заданием произвольные броски и катание мячей, удары по ним руками или (что особенно недопустимо) ногами.

При выполнении на занятии относительно быстрых беговых перемещений вдоль зала следует обязательно поднять нижний край сетки. Иначе в пылу эмоционального выполнения упражнений занимающийся может наткнуться на этот край и получить травму.

При обучении техническим приемам занимающихся следует предупреждать о тех грубых ошибках в технике, которые могут быть причиной травмы. Например, при выполнении передачи мяча двумя руками сверху ошибкой является выставление вперед больших пальцев, а при выполнении ударов рукой по мячу способом сверху такой травмоопасной ошибкой является излишне размашистое движение и, как следствие, проявление больших мышечных усилий, превышающих допустимые нормы.

На всех занятиях волейболом необходимо снизить физическую нагрузку в заключительной части урока. Сразу после окончания занятия целесообразно принять гигиенический душ и не допускать, чтобы занимающиеся покидали помещение в разгоряченном состоянии. Нарушение этого правила может стать причиной простудного заболевания.

Таким образом, нами названы основные особенности двигательной деятельности в волейболе, используемом как средство оздоровления, дана краткая

характеристика методических основ проведения занятий по оздоровительному волейболу, описание профилактических мер на занятиях по волейболу, проводимых с новичками.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Фурманов А. Г.* Волейбол как оздоровительное средство // Волейбол и теннис в современном спортивном движении: материалы научно-практической конференции. Минск : БГУФК, 2000. С. 27–33.

2. *Фурманов А. Г.* Волейбол как средство физического развития // Подготовка волейболистов. Минск : МЕТ, 2007. С. 172–193.

3. *Ахмеров Э. К., Акулич Л. И., Вертелко В. Н.* Профилактика травматизма на тренировках с новичками в волейболе // Волейбол: многолетняя тренировка. Минск : МГПТК полиграфии, 2010. С. 138–140.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ОТДЕЛЕНИЙ (на примере волейбола)

М. М. Кучинский, И. М. Борковская

Белорусский государственный университет

В статье авторы обращают внимание на умения и навыки в физической подготовке студентов педагогических отделений, которые в своей производственной практике будут выполнять обязанности преподавателя внеклассной работы, выводить детей в туристские походы, организовывать досуг школьников на перерывах, проводить гигиеническую гимнастику и другие формы массовой оздоровительной направленности. Принципы, изложенные в данной статье, могут быть использованы как студентами, так и преподавателями разных дисциплин.

In this article authors pay attention to the skills and abilities in physical training students of pedagogical departments which will serve as a teacher of extracurricular activities, output the children in the tourism campaign, organize leisure of schoolchildren during breaks at school doing hygienic gymnastics and other forms of mass recreational directionality. The principles outlined in this article can be used by students and teachers of different disciplines.

Ключевые слова: досуг школьников, гигиеническая гимнастика.

Keywords: leisure of schoolchildren, hygienic gymnastics.

Большое значение в оздоровлении населения имели и имеют спортивные игры, одно из наиболее доступных средств привлечения людей разного возраста к активному образу жизни, а также средство поддержания и укрепления здоровья. Волейбол не исключение. Игровые виды – наиболее зрелищные и доступные средства физической культуры и спорта, способствующие правильной организации здорового образа жизни, профилактике заболеваний, воспитанию молодежи.

Волейбол считается самым популярным видом спорта в студенческой среде. Именно поэтому для его широкого внедрения и развития необходимо хорошее информационно-методическое обеспечение. Есть смысл озвучить имена лучших волейболистов БГУ, успешно сочетающих учебу по специальности и занятия волейболом на самом высоком уровне. Выпускник физического факультета Ю. Васильев стал чемпионом СССР в составе команды ЦСКА, выпускник этого

же факультета Р. Король входил в состав молодежной сборной СССР. Будучи студенткой математического факультета (отделение прикладной математики) Л. Антонова выполнила норматив мастера спорта. Выпускница юридического факультета Н. Саховская входила в состав молодежной сборной команды СССР.

В ряду многочисленных средств физической подготовки студентов спортивные игры занимают особое место. Ведь на учебных занятиях всегда найдется время для игры в футбол, волейбол, баскетбол. В данной работе мы хотим обратиться к социально-личностным компетенциям студентов педагогических отделений, к их возможностям проявить знания и умения в спортивных играх как части своей профессионально-прикладной физкультурно-спортивной деятельности. Это особенно необходимо тем студентам, которые занимаются на педагогических отделениях, кто в будущем будет выполнять не только обязанности преподавателей по своему предмету, но и функции классных руководителей, учителей в классах с продленным днем обучения, завучей по внеклассной работе, т. е. владеть теоретическими и практическими знаниями, касающимися профессионально-прикладной физической подготовки. Эти навыки помогут будущим учителям внедрять в практику элементы здорового образа жизни средствами спортивных игр. Профессионально-прикладная физическая подготовка включает в себя как теоретический, так и практический разделы.

Теоретический раздел включает:

1. Правила игры, ее продолжительность, состав команд (юношей, девушек, смешанных составов), определение победителя.

2. Знание основных технических приемов и действий, распределение игровых функций.

3. Особенности игровой практики в зале, на открытом воздухе, в зоне отдыха, особенности игры при наличии игроков разного уровня подготовки, игра на счет, игра на время.

Практические умения необходимы:

1. Для показа занимающимся основных технических приемов, их рационального применения (передач сверху и снизу, подач, приема подач и т. д.).

2. Для показа основных исходных положений (стоек) при взаимодействии с мячом, для показа перемещений с выходом на исходное положение.

3. Для выполнения обязанностей арбитра встречи, регулирования хода игры согласно установленным правилам.

В занятиях по волейболу со студентами и со школьниками необходимо руководствоваться общепедагогическими принципами методики физического воспитания, такими как:

- 1) сознательность и активность;
- 2) наглядность;
- 3) доступность и индивидуализация;
- 4) систематичность;
- 5) постепенность.

Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогических отделений подразделяются в зависимости от следующих качеств:

- 1) двигательная активность (подвижная, малоподвижная, требует усидчивости);
- 2) степень мышечных усилий (требует больших усилий, требует малых усилий, усилий не требует);
- 3) концентрация внимания (высокая, не требует концентрации внимания);
- 4) напряжение умственной деятельности (в большом объеме, в малом объеме, в среднем объеме).

В целом можно сказать, что для специальностей педагогического профиля характерен малоподвижный образ двигательной активности, не требующий больших физических усилий, но подразумевающий концентрацию внимания. Соответственно, выпускники педагогического профиля должны знать и уметь реализовывать потребности в двигательной активности, знать методы и средства поддержания физических кондиций для наиболее полного решения производственных задач, что является стратегическим направлением в работе преподавателей физического воспитания.

Составной частью внеклассных мероприятий и мероприятий в режиме дня является спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа. Все средства, которые решают задачи физической подготовки, воспитывают организаторские навыки и умения, составляют профессионально-прикладную физическую подготовку студентов педагогических отделений.

Современные требования к специалистам в различных областях промышленности, культурной, образовательной отрасли требуют и нового подхода к системе «физическое воспитание – народному хозяйству», в основе которой должны находиться:

- 1) критерии оценки общей физической подготовки специалистов (ОФП);
- 2) критерии оценки прикладной для данной специальности физической подготовки (ПФП).

Элементы спортивных игр почти всегда присутствуют на переменах, после уроков, в мероприятиях выходных дней, в туристских походах, на различных фестивалях. Знающий преподаватель без труда организует различные игры с мячом. В первую очередь это выполнение различных технических приемов на точность, на быстроту выполнения (количество раз).

Пример.

1. Игроки выполняют передачу над собой в кругу диаметром 2 м. Победитель определяется по наибольшему количеству передач.
2. Передачи в парах, тройках, в кругу. Учитывается наибольшее количество передач без потери.
3. Подачи на точность в левую или в правую половину площадки. Из 5 подач 4 попадания – «хорошо», 3 попадания – «удовлетворительно».

4. Игроки расположены на площадке в равных составах. Преподаватель вводит мяч в игру броском одной из команд. Идет игра. После выхода мяча из игры преподаватель вводит в игру другой мяч. Побеждает команда, допустившая наименьшее количество ошибок.

5. Двусторонняя игра. Используются два мяча. Команды подают поочередно. Судейские функции осуществляет преподаватель.

Преподаватель должен знать правила и способ проведения соревнований, определение победителей и призеров. Эти особенности характерны для всех видов спортивных игр.

Спортивные игры прививают организационные навыки, чувство коллективизма, ответственность за общее дело, за результаты выступления на соревнованиях. Способность своевременно реагировать на изменения окружающей обстановки, координация движений, ловкость, скоростно-силовая подготовка – эти качества с успехом формируются в процессе игр. Сам процесс обучения, тренировки, совершенствования содействует воспитанию личностных качеств, необходимых не только в спорте, но и в производственной деятельности, в педагогической практике.

Выводы

1. Знание теоретических и практических основ физического воспитания является прикладным средством в подготовке специалистов педагогических отделений.

2. Студенты, владеющие знаниями в организации и проведении разных спортивных игр, наиболее быстро и качественно адаптируются в своей педагогической деятельности.

3. Есть необходимость включать разделы спортивных игр в различные программы по физическому воспитанию студентов педагогических отделений.

В данной статье мы перечислили основные требования по теоретическому и практическому разделу в области спортивных игр для студентов отделений педагогического профиля. По другим видам спорта эти разделы могут быть уточнены, дополнены и расширены.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост. : В. А. Коледа и [др.]; под ред. В. А. Коледы. Минск : РИВШ, 2008.

2. Волейбол в спортивной школе : пособие для тренеров по волейболу / Э. К. Ахмеров [и др.]; под общ. ред. проф. Э. К. Ахмерова. Минск : БГУ, 2010.

3. Проблемы психологии и спорт : сб. работ институтов физической культуры. М. : Физкультура и Спорт, 1992.

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов университета : метод. указания. Минск : БГУ, 1988.

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

**И. Г. Нигреева, А. П. Агрощенко,
Е. В. Касперович, Н. А. Комкова**

Белорусский государственный университет

В данной статье описаны методы физического воспитания, которые могут быть использованы в учебном процессе со студентами специального учебного отделения (СУО).

This article describes the methods of physical education, which can be used in teaching the students of special training department.

Ключевые слова: специальное учебное отделение, методы физического воспитания.
Keywords: special training department, methods of physical education.

В Республике Беларусь в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего образования физическая культура объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла, обеспечивающей успешное формирование современного высококвалифицированного специалиста.

В соответствии с Законом Республики Беларусь «Об образовании» здоровье человека отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Вместе с тем состояние здоровья студенток, особенно специального учебного отделения (СУО), вызывает обоснованную тревогу. Прослеживаются негативные тенденции – за время обучения в вузе ухудшается состояние здоровья студенток, увеличивается численность лиц с хроническими заболеваниями и функциональными отклонениями. Эта категория учащихся, обучаясь в общеобразовательной школе и имея конкретный диагноз заболевания, либо относилась к физической культуре без энтузиазма, либо вообще освобождалась от нее, т. е. была лишена ее оздоровительного влияния.

Именно поэтому значительная часть студенток первого курса, занимающихся в СУО, негативно относится к учебным занятиям по физической культуре. Уверенность в положительном воздействии физических упражнений на состояние здоровья не появляется у человека сама собой, а может быть сформирована в результате определенного педагогического воздействия. В этой связи в структуре обеспечения жизнедеятельности особое значение приобретает педагогический компонент, сущность которого, по словам И. И. Брехмана, состоит в «обучении здоровью».

Здоровье является важнейшей жизненной ценностью человека, и его состояние зависит от многих условий: экологических, образа жизни и трудовой деятельности, питания, форм отдыха, занятий физической культурой и спортом, медицинского обслуживания и др. Перечисленное обрисовывает систему взаимодействующих и дополняющих составляющих, которые в конечном итоге обеспечивают здоровье. Особенно важным становится наличие у студенток таких знаний, умений, жизненных ценностей, которые позволяли бы выбирать модели поведения в пределах норм личной и общественной безопасности. В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья студенток СУО недостаточно разработана.

Результаты изучения мотивационно-ценностного состояния студенток СУО показали, что только 37,5 % учащимся первого курса известно, что такое ЗОЖ и составляющие его компоненты, 47,5 % – знали, но недостаточно (т. е. имели представление), 15 % – не знали.

Соответственно, мотивы посещения занятий по физической культуре у этих студенток выстраивались в следующем порядке: получение зачета – 73,5 %; улучшение фигуры – 15,5 %; забота о здоровье – 7 %; прочее – 4 % (рис. 1).

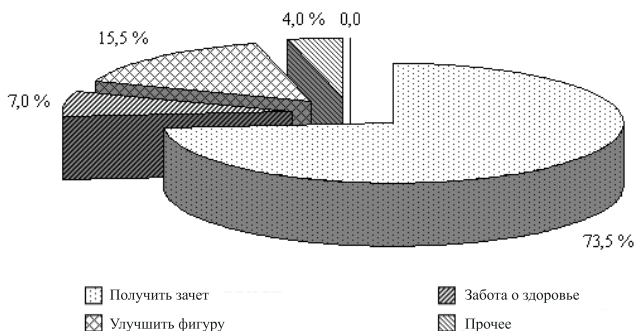


Рис. 1. Мотивы посещения занятий по физической культуре студенток СУО первого курса

Следовательно, для студенток СУО первого курса физическая культура не ассоциируется с возможностью сохранения и укрепления здоровья. Для изменения их отношения к физической культуре необходимо увеличение объема физкультурных, здоровосозидающих знаний и коррекция их мотивационно-ценностных ориентаций, привлечение студенток к массовым физкультурным мероприятиям.

Физическая культура как гуманитарная дисциплина предусматривала определенную физкультурную образованность (т. е. образовательный компонент),

включающую необходимый комплекс знаний, обеспечивающий студенткам СУО сохранение и повышение трудоспособности средствами физической культуры. Этот комплекс охватывал сведения об организме, его физическом, функциональном состоянии и средствах воздействия на него. Освоение знаний, включающих педагогические, биологические, медицинские и другие аспекты, характеризовало физкультурную образованность студенток и позволяло им развивать свои интеллектуальные и физические возможности, на основе которых в дальнейшем формировалась потребность самосовершенствования. Знания приобретались на лекциях валеологической направленности, интерактивных беседах в начале практической части урока и экспресс-анализе в конце проведенного учебного занятия.

Написание рефератов об имеющемся заболевании на первом курсе, о традиционных средствах и методах физической культуры на втором курсе, о предполагаемой профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) на третьем курсе пополняли объем знаний, необходимый студенткам СУО для сохранения и укрепления своего здоровья средствами физической культуры.

Одним из направлений современной системы образования является ориентация на включение учащихся в самостоятельную творческую деятельность. В физическом воспитании такой формой деятельности является физическое самовоспитание (самообразование), внеурочные занятия, где студентки СУО самостоятельно используют знания, средства и методы физической культуры. Особенно актуально физическое самовоспитание в вузе, что объясняется необходимостью профессионального самоопределения. Самостоятельность в физическом воспитании обусловлена закономерностями творческого познания, способностью его к моделированию проблемных ситуаций обучения и поиску способов решения. В практике высшей школы самостоятельность в физическом воспитании приобретает все более широкий смысл и охватывает самые разносторонние параметры процесса обучения на основе взаимодействия с ними:

- самостоятельность – самообразование;
- самостоятельность – соизмерительность;
- самостоятельность – самоконтроль;
- самостоятельность – самоуправление;
- самостоятельность – междисциплинарность;
- самостоятельность – индивидуальная работа (В. А. Коледа).

Самостоятельное использование средств физической культуры для сохранения и укрепления своего здоровья (или восстановления его после насыщенного учебными дисциплинами дня) положительно влияло на умственную работоспособность студенток СУО и, как следствие, на их успеваемость.

Проведение занятий по физическому воспитанию в СУО имеет ряд особенностей, одна из которых – ограничение или полное исключение соревновательного метода как педагогического приема. Но вместе с тем соревновательный прием

привлекателен для студенток СУО, занимающихся физическими упражнениями для своей реабилитации, поскольку позволяет проверить и сопоставить с другими свои возможности, пробуждает интерес к самостоятельной двигательной активности.

Эмоциональное содержание оздоровительно-массовых мероприятий (острота борьбы, радость победы, эмоциональная поддержка друзей и т. д.) оказалось более ценным и привлекательным для студенток СУО в начале обучения в вузе, нежели знания об оздоровительной эффективности занятий физическими упражнениями. В. А. Слостенин отмечает, что природа ценностного отношения эмоциональна, так как она отражает субъективную и личностно переживаемую связь человека с окружающими предметами, явлениями, людьми. Спортивные соревнования и подобные им физкультурные акции в СУО модифицировались и приобретали различную направленность в зависимости от определяющего профиля системы, в рамках которой они проводились. При организации «Фестиваля здоровья» для студенток СУО спортивно-соревновательное начало преднамеренно нивелировалось и уводилось на задний план, предусматривая поощрения не только победителей в номинациях, но и награждение каждой участницы, исходя из уровня продемонстрированных результатов, т. е. за личные достижения и за волю к победе.

Мотивационно-ценностные ориентации посещения занятий по физической культуре у студенток СУО в процессе эксперимента изменились. К концу эксперимента у 71 % студенток появилась уверенность в возможности сохранения и укрепления здоровья в период обучения в вузе средствами физической культуры (рис. 2).

В процессе формирующего эксперимента у студенток выросли здоровосозидающие навыки, позволяющие осуществлять диагностику своего состояния здоровья и его профилактику доступными средствами и методами физической культуры.

Реализация инновационно-педагогической технологии позволила за три года обучения в вузе не только сохранить, но и повысить состояние здоровья студенток СУО.



Рис. 2. Мотивы посещения занятий по физической культуре в конце эксперимента

Теоретический анализ и педагогический эксперимент позволили проанализировать, выявить особенности и обогатить уровень физкультурной образованности и структуру физкультурных знаний студенток СУО и изменить их ценностное отношение к физической культуре.

Целостный характер инновационно-педагогической технологии построения учебного процесса в СУО проявляется при условии, если объектами ценностного отношения выступают физическое, духовное, социальное здоровье студенток. Осознание студентками СУО компонентной структуры здоровья позволяет осуществлять воспитательный процесс на основе дифференцированного подхода.

Проведенное исследование подтвердило, что педагогическая технология базируется на комплексности представлений о себе как о носителе физического и функционального, психического и социального здоровья. Из этого следует, что ценностное отношение к здоровью структурируется на неспециальных физкультурных знаниях физиологии и гигиены, этики, психологии человека. Духовные силы студенток СУО (креативность, оптимизм, человеколюбие, стремление к самосовершенствованию) выступают важной составляющей ЗОЖ. Их развитие в рамках здоровьесберегающего воспитания обеспечило эффективность исследуемого процесса [12, 13, 14].

Формирование ценностного отношения студенток СУО к возможностям физической культуры как средству оздоровления обеспечивает качественно иное состояние мотивационной сферы, позволяющее осознать личную ответственность за собственное здоровье.

Результаты формирующего эксперимента подтвердили действенность разработанных концептуальных основ построения учебного процесса в СУО в виде модели, состоящей из пяти видов деятельности:

- индивидуализация занятий;
- физкультурная образованность;
- самостоятельность занимающихся;
- здравосозидающие навыки;
- оздоровительно-массовые мероприятия [3, 11].

Научно-обоснованная экспериментальная работа позволила раскрыть принципы развития ценностного отношения студенток СУО:

- дифференцированность представлений о структуре здоровья и здорового образа жизни;
- взаимосвязь ценностей, уже ставших лично значимыми для студенток СУО, с ценностями ЗОЖ;
- осознание себя как творца своего здоровья [5, 6, 7, 8].

Эффективность созданной инновационно-педагогической технологии построения учебного процесса в СУО обеспечивается поэтапным введением структурных элементов, взаимосвязанных между собой форм деятельности – от индивидуальных бесед и домашних заданий, включения практических здравосозидающих навы-

ков, пробуждающих интерес, творческую активность, захватывающих студенток СУО возможностью сохранения и укрепления здоровья средствами физической культуры, до возможности принятия участия в эмоционально окрашенных оздоровительно-массовых мероприятиях для студенток СУО [9, 10, 11].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Евсеев Ю. И.* Физическая культура. Ростов-н/Д : Феникс, 2002.
2. *Овсянкин В. А.* Рейтинговая система контроля учебной деятельности студентов по дисциплине «Физическое воспитание» // Здоровье студенческой молодежи : достижения науки и практики на современном этапе : материалы междунар. науч.-практ. конф. Минск, 2002. С. 72.
3. *Виленский М. Я., Соловьев М. Г.* Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2001. № 3. С. 2–7.
4. *Лубышева Л. И.* Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа // Теория и практика физической культуры. 1996. № 1. С. 12–15.
5. *Покровская С. Е., Баркан Н. А.* Рейтинговая система обучения физвоспитанию студентов с ослабленным здоровьем // Физическая культура студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : материалы III Респ. науч.-практ. конф. / под ред. Т. А. Глазко. Минск : МГЛУ, 2005. С. 95–96.
6. *Матвеев Л. П.* Общая теория спорта. М. : Физкультура и спорт, 1997.
7. *Скрипко А. Д.* Технологии физического воспитания. Минск : ИСЗ, 2003.
8. *Колета В. А.* Физическая культура в формировании личности студента. Минск : БГУ, 2004.
9. *Нигреева И. Г.* Эффективность образовательных технологий по укреплению здоровья студентов // Вышэйшая школа. 2002. № 1. С. 59–63.
10. *Нигреева И. Г.* Возможность использования соревновательных форм физической культуры в специальных медицинских группах // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч. ст. и метод. рекомендаций / Бел. гос. ун-т.; отв. ред. Р. Н. Медников. Минск, 2001. С. 49–51.
11. *Нигреева И. Г., Сидюк О. Д., Жибуль Т. Б.* Об учебной и оздоровительно-массовой работе в специальных медицинских группах // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч. ст. и метод. рекомендаций / отв. ред. Р. Н. Медников. Минск, 2001. С. 61–63.

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Е. Б. Величко, В. А. Омелюсик, Н. Г. Фитисова

Белорусский государственный университет

Н. Н. Ничипорко

*Мозырский государственный педагогический университет
имени И. П. Шамякина*

Авторы статьи предлагают к использованию в учебном процессе блочно-модульную технологию формирования мотивации к оздоровительным занятиям физическими упражнениями. Модульная технология обучения позволяет определить уровень усвоения нового материала и быстро выявить пробелы в знаниях учащихся.

Authors of article offer to use in educational process block-modular technology of formation of motivation to improving employment by physical exercises. The modular technology of training allows to define level of mastering of a new material and quickly to reveal blanks in knowledge of pupils.

Ключевые слова: блочно-модульная технология, оздоровительные занятия.

Keywords: block-modular technology, improving employment.

Новые ориентиры развития физической культуры и спорта закреплены в различного рода государственных актах. В государственной программе развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011–2015 гг. говорится: «Развитие физической культуры и спорта является одним из важнейших направлений государственной социальной политики, эффективным инструментом оздоровления нации».

В концепции учебного предмета «Физическая культура и здоровье» указывается, что «одной из приоритетных задач общего среднего образования считается сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, воспитание бережного и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью других граждан, формирование гигиенических навыков и здорового образа жизни. Ее успешное решение во многом зависит от качества организации изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в каждом общеобразовательном учреждении».

Одной из главных задач государственной политики по обеспечению активной адаптации личности к жизни в современном обществе является задача по формированию у школьников мотивации к здоровому образу жизни (ЗОЖ). Ее решение возможно при правильно разработанной образовательной системе, ориентированной на создание педагогических условий для удовлетворения возрастных потребностей обучающихся ЗОЖ.

Проблема формирования ценностного отношения к здоровью особенно актуальна на современном этапе развития общества. Подростково-юношеский возраст – время больших возможностей для формирования ЗОЖ. Для эффективной работы в этом направлении важно знать представления молодых людей о здоровье, непосредственно влияющие на их поведение [2, 7].

Именно поэтому у студентов необходимо формировать потребность в ЗОЖ как источнике активности личности. Зависимость от конкретных условий существования личности выступает как система мотивов [4]. Среди них можно выделить:

- убеждение как система осознанных потребностей личности, побуждающих ее поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением, основанными на ценностях ЗОЖ (здоровье);

- интерес, который «заставляет» (побуждает) личность активно искать пути и способы удовлетворения возникшей потребности в соблюдении правил ЗОЖ. Интересы – довольно значимое звено в цепи побуждения людей к занятиям оздоровительной физической культурой. В интересах отражаются потребности человека и средства их удовлетворения;

- стремление вести ЗОЖ, активизирующее и организующее деятельность студентов.

После изучения мотивов ЗОЖ важно провести анализ здоровьесберегающих образовательных технологий педагогической деятельности по формированию ЗОЖ, укреплению здоровья учащихся и определить пути и способы совершенствования работы в данном направлении.

В отечественной педагогической науке накоплен значительный научный фонд, являющийся базой для разработки здоровьесберегающих технологий. «*Здоровьеформирующие образовательные технологии*», по определению Н. К. Смирнова, – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [6].

Здоровьесберегающая технология, по мнению В. Д. Сонькина, – это:

- условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями, гигиеническими требованиями);

- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим [3].

Рассмотрев перечисленные выше технологии, изучив их характеристики, предлагаем к использованию в учебном процессе блочно-модульную технологию формирования мотивации к оздоровительным занятиям физическими упражнениями.

Возможности модульной технологии огромны, так как центральное место в системе «учитель-ученик» занимает учащийся, а учитель управляет его обучением: мотивирует, организовывает, консультирует, контролирует.

Модуль – целевой функциональный узел, в котором объединены учебные содержания и приемы учебной деятельности по овладению этим содержанием. Множество модулей, предназначенных для изучения относительно автономной темы, образуют блок.

Модульная технология обучения позволяет определить уровень усвоения нового материала и быстро выявить пробелы в знаниях учащихся.

При модульном обучении каждый обучающийся включается в активную и эффективную учебно-познавательную деятельность, работает в системе дифференцированного подхода к обучению; происходят индивидуализация контроля, самоконтроля, коррекция, консультирование. Ученик имеет возможность самореализовываться, и это способствует мотивации учения.

Цель: 1. Внедрение здоровьесберегающей технологии в процессе физического воспитания (в физкультурно-оздоровительный процесс).

2. Формирование интереса к занятиям физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

3. Оценка эффективности физкультурно-оздоровительного процесса.

Задачи: 1. Формирование здорового стиля жизни.

2. Расширение и совершенствование знаний студентов по здоровому образу жизни и формирование умений применять полученные знания в практической деятельности.

3. Формирование устойчивой потребностно-мотивационной сферы регулярных занятий физическими упражнениями.

4. Повышение и укрепление необходимого уровня здоровья, физического развития и подготовленности.

Существенные особенности технологии:

1. Направленность тренировочного процесса на повышение уровня физического состояния.

2. Доминирующая роль доступных упражнений, не требующих высокой двигательной подготовленности и специального инвентаря.

3. Исключение из занятий травмоопасных и излишне нагрузочных упражнений.

4. Занятие должно приносить удовольствие, удовлетворение, нежелательны отрицательные эмоции.

5. Создание у занимающихся убежденности в необходимости использования физических упражнений в жизни.

Первый блок – практический. Первый модуль: Характеристика физических упражнений. Включает в себя следующий примерный перечень тем: Понятие о физических упражнениях. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность. Влияние физических упражнений на эмоциональное состояние человека. Физические упражнения как средство профилактики стресса. Оздоровительное воздействие физических упражнений. Основы использования физических упражнений с оздоровительной направленностью. Критический минимум и оптимум двигательной активности.

Второй блок – теоретический. Первый модуль: Характеристика физических упражнений. Включает в себя следующий примерный перечень тем: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Второй модуль: Результативность занятий физическими упражнениями. Включает в себя следующий примерный перечень тем: Общая характеристика факторов, определяющих эффективность воздействия физических упражнений. Индивидуальные особенности занимающихся (возрастные, половые, уровень умственной, нравственной, физической и моральной подготовленности, уровень заинтересованности в двигательной деятельности, сформированности мотивов и др.). Научные факторы. Методические факторы. Гигиенические факторы. Метеорологические факторы. Критерии эффективности физкультурно-оздоровительных занятий физическими упражнениями.

Третий модуль: Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Включает в себя следующий примерный перечень тем: Диагностика и самодиагностика состояния организма. Врачебный контроль. Педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. Определение уровня физического развития, физической подготовки и состояния лиц, занимающихся физическими упражнениями.

Третий блок – методический. Первый модуль: Банк данных. Предполагает накопление материала по популяризации оздоровительных занятий физическими упражнениями. Включает в себя мультимедийный материал, планы-конспекты бесед, уроков, рефераты, мероприятия, список литературы по данной проблеме, выпуск информационно-пропагандистских буклетов, календарей по популяризации занятий физическими упражнениями.

Итак, главная роль в направленности на ЗОЖ отводится воспитанию устойчивой мотивации. Изучение мотивов и методов, способствующих их формированию, окажет положительное влияние на побуждение к ведению ЗОЖ учащимися. Привлечение учащихся к ЗОЖ будет тем успешнее, чем шире будут использоваться знания о мотивах их поведения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011–2015 годы // Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 24.03.2011 № 372.

2. *Алексеев С. В.* Медико-социальная оценка здоровья современных подростков. Проблемы и пути их решения // Эколого-социальные вопросы защиты и охраны здоровья молодого поколения. СПб., 1998. С. 16–19.

3. *Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А.* Возрастная физиология (физиология развития) : учеб. пособие для студентов педагогических и психолого-педагогических вузов. М. : Академия, 2001.

4. *Ильин Е. П.* Мотивация и мотивы. СПб. : Питер, 2006.

5. *Криволапчук И. А.* Оздоровительные эффекты физических упражнений и их место в системе средств оптимизации функционального состояния человека // Физическая культура. № 5. 2004. С. 22–28.

6. *Смирнов Н. К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М. : АПК и ПРО, 2002.

7. *Фарино Н. Н.* Здоровье школьников: проблемы и пути решения // Здоровы лад жыцца. 2003. № 9. С. 3–6.

ПИТАЙТЕСЬ РАЗУМНО

Т. С. Подоляко, С. В. Калантай

Белорусский государственный университет

Если не будешь есть еду
как лекарство, то придется
есть лекарства как еду.

Древний трактат «Аюрведа»

В данной статье рассмотрена актуальная проблема правильного питания как составляющей здорового образа жизни современного человека. Приведены аргументы в пользу здоровой пищи, даны практические рекомендации для повышения качества рациона. Указаны вредные привычки в питании, обозначено мнение экспертов по данному вопросу в Беларуси.

This article deals with the burning issue of proper nutrition as part of a healthy lifestyle of modern people. Proved arguments in favor of healthier foods, given practical recommendations for improving the quality of the diet. Specified harmful eating habits, indicated expert advice on this issue in Belarus.

Ключевые слова: *правильное питание, здоровая пища, качество рациона*

Keywords: *proper nutrition, healthy lifestyle, quality of the diet*

Испокон веков пище придавалось сакральное значение, напрямую связанное со здоровьем и силой, долголетием и даже бессмертием – извечной мечтой человека. **Это не случайно, ведь сейчас известно, что здоровье человека в значительной степени обусловлено его питанием.** Это подтверждают данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), согласно которым здоровье человека на 70–80 % зависит от питания и образа жизни, а остальные факторы связаны с генетической наследственностью, экологией и уровнем развития медицины.

В XXI веке жизнь стала более продолжительной, чем раньше, но она не стала свободна от трудностей и проблем. Появились новые негативные факторы, воздействующие на человека. Непостоянство и непредсказуемость жизни, стресс и различные угрозы и вызовы нашего времени изменили уклад жизни миллионов людей и их отношение ко многим жизненным устоям. Одним из таких устоев является система питания, которая за последние десятилетия претерпела существенные изменения. Производство продуктов питания перешло на индустриальную основу и дешевые продукты в развитых странах стали более чем доступны, часто в ущерб качеству. Активно стали применяться пищевые добавки,

красители, консерванты, гормоны роста и прочая химия. Мир захлестнула волна фаст-фуда, а неправильный образ жизни усугубил вредные привычки в питании. Человечество не заметило, как оказалось лицом к лицу с большой проблемой. Если раньше людям приходилось бороться, добывая себе пищу, то сегодня все чаще имеют место другие проблемы, связанные с избыточной и нездоровой едой.

Ситуация представляется очень серьезной, так как неправильное питание влечет за собой поистине катастрофические последствия. Широко известно, что оно порождает или усугубляет проблемы со здоровьем и даже приводит к серьезным заболеваниям, все больше и больше распространяющимся в последнее время. Не случайно древняя китайская пословица гласит: «Свою болезнь ищи на дне тарелки». В первую очередь можно упомянуть ожирение, нарушение обмена веществ, сердечно-сосудистые заболевания, гипертонию, диабет, цингу, подагру, остеопороз, некоторые виды рака и так далее. Существует даже понятие «смертельный квартет» – гипертония, атеросклероз, сахарный диабет второго типа и избыточный вес. В значительной степени все эти недуги связаны с неправильным питанием. Наиболее распространенным является ожирение, превратившееся в настоящий бич современного общества. Это весьма опасно – согласно данным статистики и американских страховых компаний в среднем избыточный вес снижает ожидаемую продолжительность жизни у мужчин при 10 % при превышении нормы веса на 13 %, при 20 – на 25 %, при 30 – на 42 %, а у женщин соответственно на 9 %, 21 % и 30 % [4].

В противоположность неправильному, здоровое, рациональное питание – мощное средство для повышения резервов здоровья. Правильно питающийся человек, как правило, лучше выглядит, получает от жизни больше радости, более активен и меньше болеет. Недаром существуют даже так называемые лечебное и лечебно-профилактическое виды питания, широко используемые в медицине. В глубину веков уходит корнями целая наука о правильном потреблении пищи. Это диетология – «раздел медицины, изучающий принципы правильного, рационального питания здорового и больного человека, различные диеты и методы лечения различных заболеваний и патологических состояний с помощью изменения пищевого рациона, т. е. с помощью диеты – так называемую диетотерапию. Диетология также изучает расстройства, возникающие в организме человека при тех или иных нарушениях питания, при недостатке или избытке определенных питательных веществ» [2]. В различных странах накоплен огромный многовековой опыт здорового и исцеляющего питания.

Для полноценного, здорового питания нужен широкий ряд различных питательных веществ всех видов, причем в определенных пропорциях. Следовательно, пища должна быть сбалансированной с точки зрения ее питательной ценности.

Существует понятие хороших и плохих продуктов. Во все времена людей интересовало не только количество, но и качество потребляемой пищи. Весьма

привлекательной являлась идея определить «оптимальный», «наилучший» или самый полезный набор продуктов питания. Например, в список, опубликованный газетой «Дэйли Миррор», вошли: коричневый рис, куриные яйца, молоко, шпинат, бананы, курятина, лососина, черника, травы и чеснок. Немецкие исследователи составили список продуктов, необходимых для долголетия. Регулярное употребление этих продуктов помогает человеку прожить долгую и полноценную жизнь. Это зеленый чай, яблоки, рыба, чеснок, клубника, перец чили, морковь, бананы, соя и молоко. Подобные данные не всегда имеют под собой строгую научную основу, однако следует признать, что указанные продукты занимают достойное место в рационе многих людей, ведущих здоровый образ жизни.

Все знают, что «врагами» здорового питания являются соль и сахар. Кроме того, в последнее время часто происходит пересмотр ценности продуктов с точки зрения их реальной полезности. Пища, которая еще вчера считалась «престижной» и дорогой, сегодня считается «вредной». Пример – мясо специальной обработки – колбасы, копчености, консервы. Все они содержат много соли, добавок, красителей и консервантов. Естественно, постоянной мишенью критиков является фаст-фуд с его жирной, соленой и бедной витаминами и волокнами едой. В этом смысле весьма любопытен и показателен американский документальный фильм «Двойная порция» (2004, реж. Морган Сперлок), где показан эксперимент, который проводил на себе автор, питаясь в течение 30 дней только в Макдональдсе. Это имело для него самые негативные последствия – потребляя ежедневно около 5000 килокалорий он прибавил 12 кг веса, а показатели состояния его здоровья существенно ухудшились. Ему потребовалось 14 месяцев, чтобы сбросить вес, набранный за месяц своего эксперимента [6].

Изменение технологии и применение индустриальных методов производства продуктов в значительной степени решили проблему дешевых и доступных продуктов. Однако сторонники здорового питания быстро поняли, что часто такие продукты становятся все дальше от идеала. В процессе их производства используются все достижения науки – пестициды, гербициды, различные удобрения, всевозможные добавки и консерванты. Многие из этих веществ отнюдь не полезны для здоровья потребителей. Появление генно-модифицированных продуктов породило массу противоречивых суждений вплоть до требований их полного запрета. Все это привело к тому, что в последнее время потребители уделяют все больше внимания качеству продуктов, связанному с технологией их производства. Появились и приобретают популярность так называемые «экологические», «натуральные», а также «биопродукты», выращенные под строгим контролем и без применения химикатов. Также ужесточаются требования к составу, срокам годности и маркировке продуктов.

Трудно сказать, удастся ли когда-либо окончательно поставить точку в данном вопросе, учитывая бесконечное множество факторов и точек зрения. Возможно, прав академик Амосов, утверждающий, что «ни один естественный продукт не

вреден, если его употреблять в меру при общем правильном и разнообразном питании, уже по той причине, что организм приспособлен к этому эволюцией» [1].

Для правильного питания очень важно не только ЧТО есть, но и КАК есть. *Во-первых*, имеется в виду связь количества и регулярности приема пищи. Тут действует такое правило – есть следует чаще, но при этом меньшими порциями. Большинство экспертов сходятся во мнении, что лучше всего есть 5 раз в день. При этом, согласно известному выражению, хорошо «вставать из-за стола слегка голодным». После 18 часов желательно есть совсем немного, а также воздерживаться от плотной еды перед сном. По поводу регулярности питания мнения расходятся. Кто-то считает, что лучше есть по расписанию, кто-то считает, что это не имеет особого значения. Насчет распределения дневного рациона специалисты придерживаются примерно одинакового мнения. Вот типичный пример:

- первый и второй завтрак 35 % дневного рациона;
- обед – 25 %;
- полдник – 10 %;
- ужин – 25 %;
- дополнительное (вечернее) принятие пищи – 5 %.

Во-вторых, имеет значение способ приготовления пищи. Для здорового питания рекомендуется употреблять больше свежей и меньше жареной, пастеризованной и консервированной пищи, так как в ней разрушаются полезные вещества. Наилучшими считаются способы минимальной тепловой обработки, сохраняющие максимум полезных веществ – быстрая варка или готовка на пару.

Важны также психологические установки и субъективные ощущения, связанные со здоровым питанием. Трудно представить пользу от еды, если она не приносит никаких положительных эмоций. Поэтому хорошо, когда правильное питание сочетается с удовольствием от приготовления и принятия пищи, удовлетворением от правильного выбора продуктов и осознанием пользы, получаемой от здорового питания.

Однако порой невозможно выстроить систему правильного питания без учета индивидуальных, социокультурных особенностей людей или их образа жизни. Например, мусульмане не употребляют свинины, иудеи вряд ли примут питание без кошерных продуктов, а у народов Севера свой традиционный перечень продуктов, без которых они не мыслят свой рацион. А в некоторых регионах существует избыток или недостаток определенных питательных веществ. Например, в Беларуси наблюдается нехватка йода, и это следует учитывать при составлении здорового рациона. В культурном смысле показательной является традиция поста, существующая во многих конфессиях, в том числе и православной. Пост часто содержит оздоровительный элемент и может также хорошо вписываться в систему здорового питания.

Хорошей иллюстрацией и обобщением того, как надо питаться, выступает перечень ошибок, свойственных в питании многим из нас. Его составили немецкие ученые – медики, диетологи и физиологи:

- слишком много потребляется калорий, особенно по вечерам, в выходные и праздники. Такое питание не соответствует энергетическим затратам организма;

- избышек липидов – в среднем 132 г жира при норме 80 г;

- неправильно составленный рацион приводит к тому, что наш организм получает недостаточное количество свежих овощей, фруктов, клетчатки, молока, рыбы, зато слишком много белого хлеба, пирожных и прочих мучных изделий, мало натуральных продуктов и много консервов, замороженных продуктов и полуфабрикатов;

- неумеренное потребление алкоголя и сладких напитков;

- нерегулярное, слишком быстрое и бесконтрольное потребление пищи.

Вместо 5-ти раз в день – 3 раза, причем большими порциями;

- избыточное употребление сладостей и лакомств;

- злоупотребление солью, жаркой и варкой при приготовлении пищи;

- питание без учета возрастных особенностей организма – каждый ребенок в возрасте от 6 до 10 лет перекормлен, а пожилые люди зачастую забывают о том, что им следует есть значительно меньше из-за снижения расхода энергии;

- недостаточный интерес и информированность о правильном питании.

Участники круглого стола, организованного редакцией газеты «Комсомольская правда», отвечали на вопросы о питании белорусов. К сожалению, результаты неутешительны – и медики, и диетологи, участвовавшие в этой встрече, пришли к общему заключению: питание среднего белоруса нельзя назвать здоровым и сбалансированным. Эксперты высказали свое мнение и о причинах такого положения. Данные мониторинга питания белорусов свидетельствуют о том, что в нашем рационе преобладают насыщенные животные жиры и легкие углеводы, причем доля кондитерских изделий составляет иногда до 47 % рациона. Как показывают этнографические исследования, наша национальная кухня ориентирована на вегетарианство – ее основой были овощи, фрукты, злаки, ягоды, грибы, которые произрастали на нашей земле. Статистические данные свидетельствуют о том, что только 10 % из нас осознают, что питание оказывает серьезное влияние на здоровье, и прививают культуру здорового питания детям [3].

По информации Минздрава Республики Беларусь 53 % населения страдает избыточным весом и каждый четвертый – ожирением, что приводит к массе заболеваний, прежде всего сердечно-сосудистых. Таким образом, вне всяких сомнений, наш стиль питания – одна из причин невысокой продолжительности жизни в стране. По статистике в этом мировом рейтинге Беларусь занимает 140-е место – 70,3 года. Почти на 12 лет меньше, чем

у самой долгоживущей нации в мире – японцев, которые в среднем живут 82,2 года. Ученые давно раскрыли этот секрет: в основе долгой жизни японцев лежит здоровое питание.

Правильное питание играет одну из главных ролей в жизнедеятельности человека как важный элемент особого образа жизни, индивидуального для каждого человека, стремящегося к здоровью и долголетию. Неправильное питание ведет к развитию патологических процессов, болезням и ухудшению качества жизни.

Прекрасным дополнением к здоровому питанию должны служить другие составляющие здорового образа жизни, например, отказ от вредных привычек, физическая активность, физкультура и спорт.

Важным фактором здорового питания является качество продуктов. Они не только должны быть свежими. Здесь имеет значение технология их производства, состав, питательная ценность, сроки реализации и многое другое. Это затрагивает право потребителей на достоверную информацию о продуктах и соответствующих способах информирования. Многие из этих вопросов лежат в области социальной ответственности бизнеса и государственного регулирования. Поэтому для здорового питания важную роль играют некоторые законы и правила, устанавливающие требования к условиям производства продуктов, их составу, перечню разрешенных пищевых добавок, маркировке продуктов и предоставлению потребителям значимой информации.

Здоровое питание невозможно без пропаганды идей здорового образа жизни, особенно среди молодежи. Для этого нужны всевозможные информационные мероприятия: круглые столы, конференции, статьи, телепередачи с участием диетологов, педиатров, терапевтов, деятелей культуры, спортсменов.

В сегодняшних реалиях правильное питание доступно каждому человеку, и для него не нужно иметь какую-либо специальную подготовку. Надо лишь больше думать о своем здоровье и здоровье своих близких. В наше время главная заповедь здоровья должна звучать так: питайтесь разумно!

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Амосов Н. М.* Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Донецк : АСТ, Сталкер, 2004.

2. Диетология. <http://ru.wikipedia.org/>

3. *Кочеткова И.* Круглый стол «Здоровое питание»: «Поедая жареную картошку у телевизора, долгожителем не станешь!» Комсомольская правда. 29.01.2010.

4. *Чайковский А. М., Шенкман С. Б.* Искусство быть здоровым. М. : Физкультура и спорт, 1984. С. 234–235.

5. <http://ydik.doctor.by/>

6. http://en.wikipedia.org/wiki/Super_Size_Me

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ГЛАВНЫЙ ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ХОРОШЕГО ЗРЕНИЯ

А. И. Расолько

Белорусский государственный университет

В данной статье описано, как неправильное питание косвенным образом воздействует на силу мышц глаза. Показана роль витаминов в укреплении здоровья и зрения. Даны рекомендации по соблюдению правил питания.

This article shows how a poor diet influences the strength of eye muscles. The role of vitamins in improving the health and saving eyes is shown. Recommendations about diet rules are given.

Ключевые слова: неправильное питание, витамины, правила питания.

Keywords: poor diet, vitamins, diet rules.

С древних времен, как пишет Васант Лад в трактате «Аюрведа», лечение зрения начиналось с правильного питания, одного из основных источников лечения не только зрения, но и всего организма в целом.

Уильям Горацио Бэйтс, Поль Брэгг, Динак Чопра, Эрнст Шротп и другие в своих трудах уделяют большое внимание натуральным естественным методам лечения зрения. Линия, которой придерживаются авторы в своих рекомендациях по восстановлению зрения естественными методами, незначительно отличается от той, что принята в других широко известных системах здорового образа жизни. Это прежде всего акцент на пищу растительного происхождения с богатым содержанием витаминов и микроэлементов.

Неправильное питание, ухудшая общее состояние организма, косвенным образом воздействует на силу мышц глаза, поскольку их состояние зависит от питательных веществ, приносимых кровью, от качества очистки крови от шлаков, от количества кислорода в крови и т. д. Плохое или несбалансированное обеспечение необходимыми веществами сетчатки глаза приводит к неспособности генерировать сильные нервные импульсы, сказываясь, таким образом, на изображении, формируемом мозгом. Поэтому разработка рациональной диеты с достаточным количеством питательных веществ, витаминов и микроэлементов должна стать предметом внимания всех, чье зрение начало ухудшаться.

Безусловно, любые витамины в разумных количествах полезны и необходимы для сохранения здорового состояния организма. Само слово «витамин» происходит от латинского «vita», что значит «жизнь». Витамины нужны и для

возврата в норму ослабшей жизненной системы. Их роль в обмене веществ чрезвычайно велика.

Витамины либо поступают в организм человека с пищей, либо вырабатываются в самом организме. Большая часть витаминов приобретается с пищей. Поль Брэгг рекомендует максимизировать в питании человека с нарушенным зрением долю пищи с содержанием витамина А, витаминов группы В (В₁, В₂, В₆, В₁₂), а также витамина С.

Витамин А (аксерофтол) – и это признано всеми врачами – чрезвычайно важен для зрения. Он является составной частью светочувствительного вещества в сетчатке глаза. Недостаток витамина А в организме человека может привести к «куриной» слепоте, при которой зрение с наступлением сумерек и в темноте слабеет.

Основные поставщики витамина А – печень трески и животных, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло, рыбий жир, витаминизированный маргарин, китовый жир, сыр. Кроме того, витамин А может синтезироваться и самим организмом из провитамина А – каротина. Наиболее богаты каротином морковь (65%), сладкий перец, облепиха, шиповник, зеленый лук, петрушка, щавель, абрикосы, шпинат (необработанный, сырой), салат, плоды рябины. Следует учитывать, что усвоение организмом каротина из моркови происходит значительно активнее (в 10–12 раз), если морковь употребляется в пищу с растительным маслом. Ежесуточная потребность в витамине А для взрослого человека составляет 1,5–2,5 мг.

Витамины группы В – это еще одни хранители здоровья человека и его зрения. В атомный век возросших эмоциональных нагрузок, непрерывных стрессовых ситуаций нервная система нуждается в повышенном внимании. Поддерживать ее в порядке, в числе прочих факторов, призваны витамины группы В.

Глаза представляют собой своеобразный клубок нервов. Им также нужно достаточное количество витаминов группы В. Среди них особенно важны витамины В₁, В₂, В₆.

Витамин В₁ (тиамин) нужен для нормальной иннервации глаз. При его недостатке человек становится нервным, снижается умственная и физическая работоспособность, ухудшается самочувствие. Все это неблагоприятно сказывается на зрении.

Основные поставщики витамина В₁: мясо, печень, почки, ржаной хлеб, ячмень, пшеничные ростки, дрожжи, соевые бобы, картофель, стручковые, все виды овощей. Минимальная суточная потребность человека в витамине В₁, согласно П. Брэггу – 15 млгр.

Витамин В₂ (рибофлавин) также важен для зрения, влияя на все виды обмена веществ, в частности, в роговице и хрусталике. Он способствует кислородному обмену, участвует в «сжигании» углеводов, превращая их в энергию, необходимую для мышц глаз. Недостаток его в организме может привести к нарушению зрения в сумерках и ночное время. У вас может также

появиться чувство жжения в глазах и веках. Дефицит V_2 приводит к разрыву мелких кровеносных сосудов глаза, что способствует распусканию в глазах «кровоавых побегов». В современной офтальмологии витамин V_2 широко используется при лечении катаракты, болезней сетчатки зрительного нерва. Витамином V_2 богаты яблоки, дрожжи, зародыши и оболочка зерен пшеницы, зерновые в целом, молоко, сыр, творог, яйца, орехи, мясо, печень. Минимальная суточная потребность человека в витамине V_2 – 5 мг/р.

Витамин V_6 (пиридоксин) принимает участие в клеточном (особенно белковом) обмене, оказывает заметное влияние на состояние нервной системы. При недостатке этого витамина глаза сильно напрягаются и очень быстро утомляются. Может также появиться подергивание глаз.

Основные поставщики витамина V_6 – дрожжи, молоко, печень, капуста, пшеничные зародыши, зерновые, желток, рыба всех видов. Минимальная суточная потребность человека в витамине V_6 – 2 мг/р.

Витамин С (аскорбиновая кислота) – пожалуй, наиболее широко применяемый среди всех витаминов, поскольку его рекомендуют принимать в качестве профилактического средства против простудных заболеваний, как общеукрепляющее средство и т. д. Регулируя окислительно-восстановительные процессы, углеводный обмен, поддерживая проницаемость капилляров на нормальном уровне, этот витамин важен для глаз, как и перечисленные выше витамины. Его недостаток в пище может привести к деструкции тканей глаз, кровоизлияниям в глаза из-за повысившейся в результате дефицита витамина хрупкости их кровеносных сосудов и другим негативным последствиям. Витамин С принимает участие в формировании коллагена, от которого в свою очередь зависит прочность связей между клетками тела. Недостаток витамина С приводит к снижению тонуса глазных мышц и, как следствие, к ослаблению зрения.

Очень много витамина С содержится в высушенных плодах шиповника (в 30 раз больше, чем в плодах апельсина), плодах рябины (больше, чем в лимонах), красном перце, шпинате, щавеле, красной моркови, помидорах, картофеле (особенно осенью), белокочанной капусте.

Поскольку тело неспособно производить витамин С самостоятельно, вам необходимо принимать его ежедневно. Минимальная суточная потребность взрослого человека в витамине С составляет 70–100 мг/р.

Рекомендации Брэгга относительно витамина С важны и потому, что специальными исследованиями было показано, что прием этого витамина полезен при повышенных нервно-психических нагрузках, которыми отличается наша жизнь. Эти нагрузки, согласно Бэйтсу, являются первопричиной ухудшения зрения.

Избыток витаминов группы В и С выводится из организма через органы выделения, и это делает их прием более безопасным. Но и здесь все же желательно знать разумные пределы. Определив свой обычный рацион, для чего

достаточно неделю или две недели записывать количество и вид основных потребляемых продуктов (для каждого сезона свой), вы можете примерно узнать количество поступающих в организм витаминов и, соответственно, определить необходимость дополнительного их приема в виде драже.

Известно, что витамины С и В₂ растворяются в воде, окисляются на воздухе и разрушаются при нагревании. Так, витамин С при горячей кулинарной обработке разрушается на 90–95 %. Поэтому не рекомендуется овощи, содержащие витамины С и В₂, длительно кипятить. При варке лучше всего залить их кипятком и закрыть крышкой. Следует также учесть, что витамин С быстро разрушается при соприкосновении с медью и железом. По возможности следует избегать контакта овощей и фруктов, содержащих этот витамин, с металлическими предметами, сделанными с применением железа или меди. П. Брэгг доказал, что ежедневный прием пищи с адекватным количеством протеина – важное условие сохранения зрения в хорошем состоянии, поскольку ткани глаза состоят главным образом из белка. Пища, богатая фосфором и железом, также имеет значение для хорошего питания глаз.

Особое внимание нужно уделить калию. «Если вы хотите иметь сильные, живые глаза, – пишет П. Брэгг, – вам необходимо следить за тем, чтобы вы получали достаточное количество калия». «Слабость глаз, их преждевременное старение и тусклость – это первый признак недостатка калия». Основными источниками калия являются яблоки, уксус из яблочного сока и мед. В больших количествах он содержится и в петрушке, сельдерее, картофеле, дыне, зеленом луке, апельсинах, изюме, кураге.

Губительными, подрывающими силу глаз являются такие виды пищи, как алкоголь, кофе, чай, рафинированный белый сахар и белая мука. Следует избегать любой деминерализованной и девитаминизированной пищи. Глаза, являясь составной частью тела, получают питание из той же кровеносной системы, что и весь остальной организм. Недостаток витаминов и других жизненно важных элементов сказывается отрицательно не только на глазах, но и на других органах тела. Поэтому говорить о рациональном питании только для глаз было бы некорректно. Разумная диета для глаз означает разумную диету для всего организма, и наоборот. Речь можно вести лишь о некоторых нюансах, может быть, большей чувствительности глаз к недостатку определенных питательных веществ или витаминов. Так, признаки ночной слепоты могут начать ощущаться раньше, нежели станет заметным шелушение кожи, также вызываемое недостатком витамина А.

Только сбалансированное по количеству и качеству питание приносит пользу. Избыточное поглощение каких-либо определенных продуктов с целью «набора» необходимых питательных веществ мало результативно. Акцент следует делать на самой *разнообразной и здоровой* пище с включением в свою диету богатых витаминами продуктов. Не ударный прием продуктов, богатых определенными витаминами или минеральными веществами, а регулярное

следование принципам рациональной диеты – вот, что важно для ваших глаз. Результаты не замедлят сказаться.

Рекомендации относительно правильной диеты? Основные положения кратко можно свести к следующим ключевым указаниям:

Жить надо не для того, чтобы есть, а есть надо для того, чтобы жить, а не для того, чтобы доставлять себе удовольствие. Пищу ешьте не столько приятную на вкус, сколько богатую необходимыми питательными веществами.

Избегайте рафинированной и деминерализованной пищи: сахара, хлеба, круп и т. д; консервированных и измельченных продуктов: фруктов, мяса, рыбы и т. д; сладких блюд типа варенья, шоколада, пирожных и других аналогичных продуктов.

Употребляйте натуральные продукты, не подвергшиеся кулинарной обработке, – свежие фрукты, зелень, овощи, корнеплоды, орехи, высушенные плоды и молочные продукты.

Включайте в свой рацион морские продукты, но их надо есть не очень много (достаточно 1 раз в день). При этом рыба должна быть максимально свежа (никаких консервированных и заготовленных впрок продуктов).

Избегайте диеты, богатой крахмалом, сахаром, белками, кондитерских изделий, белого сахара, белого хлеба. Вредны мясо, рыба и яйца, потребляемые 2–4 раза в день.

Во время еды не пользуйтесь приправами или питьем (напитками, в том числе и спиртным). До минимума сократите потребление чая и кофе. Если вам все же захотелось выпить чая, пейте его слабым и без сахара.

Продукты должны быть самой высокой свежести. Исключите из рациона копчености и консервы.

Как пишет М. Гоголан, надо придерживаться следующих правил:

Первое правило – чем больше естественных витаминов, тем лучше для организма.

Второе правило – заболевание возникает тогда, когда витамины принимаются не в комплексе.

Третье правило – микроэлементы принимаются вместе с витаминами, а не по одному.

Четвертое правило – все витамины должны поступать в организм в больших количествах в виде овощей, фруктов, соков.

Пятое правило – нельзя пользоваться фармацевтическими витаминами дольше, чем это необходимо. Никакая таблетка витаминов не может заменить 4–5 стаканов фруктового сока. Все витамины, микроэлементы, минеральные соли между собой взаимосвязаны. Без микроэлементов витамины не усваиваются.

Например: вместе с соком лимона или апельсина в организм поступают также минеральные соли, углеводы, гормоны, жирные аминокислоты. Все эти вещества необходимо использовать в комплексе с младенческого возраста, чтобы быть здоровым.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Бэйтс У. Г.* Улучшение зрения без очков по методу Бэйтса. Как приобрести хорошее зрение без очков. М., 1995. С. 190, 193–194, 265.
2. *Брэгг П.* Классика здоровья. Лучшие методики оздоровления. М.; СПб.: Сова, 2007.
3. *Чопра Д.* Современное здоровье. М.: БИНОМ; СПб.: Золотой век, 1995.
4. *Лад В.* Аюрведа для начинающих. Древнейшая наука для самоисцеления и долголетия. М.: Гранд, 2002; С. 78–80.
5. *Медкова И. Л., Павлова Т. Н.* Вегетарианство – здоровье физическое и душевное // Популярный справочник естественного лечения. М.: Педагогика-Пресс, 1994.
6. *Гогулан М.* Законы здоровья. М.: Советский спорт, 2004. С. 89, 142–145.

РОЛЬ ЛЫЖНОГО СПОРТА В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

О. В. Василенок

Белорусский государственный университет

Между умственным и физическим развитием
человека существует тесная связь...
умственный рост и развитие
требуют соответствующего
развития физического.
П. Ф. Лесгафт

Данная статья посвящена физической культуре как части общей культуры. Цель современного физического воспитания – выработать у молодых людей потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями. Лыжный спорт – один из самых массовых и доступных видов спорта, укрепляющий организм человека.

This article is about the physical culture as a parts of the general culture. The objective of a present physical education – to develop young people’s need for regular exercise. Skiing is one of the most popular and accessible sports giving strength to human body.

Ключевые слова: лыжный спорт, массовый и доступный вид спорта.

Keywords: skiing, popular and accessible sports.

Сегодня перед человечеством со всей остротой стоит вопрос, как организовывать образ жизни в соответствии с биологической природой человека и его социальными потребностями, жить творческой жизнью, не болея. Ответ на этот вопрос на первый взгляд прост и однозначен – вести здоровый образ жизни (ЗОЖ). Однако в современном обществе ЗОЖ – это сложное многофункциональное явление.

Охрана здоровья населения введена в рамки государственного закона нашей страны. Особое внимание обращается на охрану здоровья детей и молодежи. Физическое воспитание – неотъемлемая часть обучения и профессиональной подготовки специалистов в высших учебных заведениях – направлено на укрепление здоровья студентов и их подготовку к высокопроизводительному труду. Государством затрачиваются значительные средства на создание благоприятных условий для воспитания здорового подрастающего поколения, успехи медицинских наук очевидны, но здоровье и физическое состояние молодежи

не улучшается. Сегодня только 20–22 % студенческой молодежи считаются практически здоровыми.

Эти неблагоприятные тенденции диктуют необходимость поиска различных действенных мер, направленных на улучшение физического состояния молодежи. На сегодня усилия медицинской науки и здравоохранения, направленные на поиск более совершенных методов диагностики и лечения, не привели к существенному улучшению психофизического состояния молодежи.

По мнению специалистов наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением для улучшения физического состояния нации является внедрение физической культуры как ведущего компонента здорового образа жизни в быт общества. Важным для коренного улучшения здоровья нации также является изменение психологии отношения и ответственности за свое физическое состояние, ведь формирование потребности ведения здорового образа жизни среди молодежи – это самый ближний путь к здоровью нации, от которого во многом зависит благополучие нашей страны.

Физическая культура, являясь частью общей культуры общества и сферой социальной деятельности, направлена на укрепление здоровья, развитие двигательных способностей человека и использование их в соответствии с потребностями личности и общественной практики, включает систему физического воспитания населения, специальные научные знания, развитие спорта и уровень спортивных достижений, а также общественную и личную гигиену, гигиену труда, быта, режим отдыха, использование естественных сил природы (солнца, воды и воздуха) в целях оздоровления и закаливания организма. Результатом такой деятельности является физическая подготовленность, совершенство двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Сегодня в Республике Беларусь огромное значение придается развитию физической культуры и спорта, предоставлено большое количество спортивных площадок, теннисных кортов, бассейнов, спортивных залов, ледовых дворцов, лыжероллерных трасс, велосипедных дорожек, что, безусловно, привлекает к занятиям спортом все слои населения.

Говоря о студенческой молодежи как об элементе социальной общности, следует отметить специфические характеристики: в этот период организм приобретает зрелость, под которой понимают прежде всего социальную способность к труду в общественном производстве; в эти годы происходит выбор профессии, т. е. определение индивидом своего места в системе общественного разделения труда. Для молодых людей характерны ускоренное формирование основополагающих потребностей, их закрепление, выработка нравственной модели поведения.

Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель

обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы студенческая молодежь успешно адаптировалась к условиям обучения в учебном заведении, сохранила и укрепила здоровье за время учебы, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

Отношение студентов к физической культуре – одна из актуальных педагогических проблем, поэтому укрепление и поддержание здоровья студентов средствами физической культуры, приобщение к здоровому образу жизни необходимо рассматривать как главную задачу физического воспитания в вузе.

Стратегическая цель современного физического воспитания студентов к моменту окончания вузовского курса – выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, дать знания по вопросам физической культуры и здорового образа жизни, привить организаторские и конструктивные умения, навыки при проведении физических упражнений для использования в профессиональной деятельности и семейной жизни. Стратегическая цель реализуется преподавателем последовательно при совокупности решения воспитательных, оздоровительно-развивающих и образовательных задач, где приоритет должен принадлежать воспитательной задаче с использованием психолого-педагогических методов.

Задача всестороннего развития физических качеств решается в основном при овладении умениями и навыками в технически сложных видах спорта (плавание, лыжные гонки, стрельба, бег на короткие и длинные дистанции) и дополнительно при прохождении программного материала по таким видам спорта как гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Остановимся на лыжном спорте как одном из самых массовых и доступных видов спорта, популярном у людей любого возраста. Особенно широкое распространение в нашей стране получили лыжные гонки. Лыжная подготовка проводится по государственным программам и является обязательным разделом физического воспитания в общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях. Большое влияние на развитие лыжного спорта в нашей стране оказывает количество и качество подготовки специалистов по лыжному спорту – тренеров, преподавателей и учителей физической культуры, так как основы лыжного спорта закладываются на уроках физической культуры и самостоятельных занятиях в общеобразовательных школах и детских юношеских спортивных школах.

Лыжная подготовка имеет прежде всего огромное закаляющее значение. Проведение занятий по физической культуре на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма студентов. Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствуют, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие двигательной активности, выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эста-

феты), которые способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы, а тем самым – общему укреплению здоровья. Оздоровительное значение занятий лыжным спортом проявляется в улучшении функционирования дыхательной (уменьшение частоты дыхания, увеличение жизненной емкости легких и времени задержки дыхания) и сердечно-сосудистой (снижение величины пульса, нормализация артериального давления) систем. В процессе выполнения физических упражнений на открытом воздухе вентиляция легких увеличивается почти в 30 раз.

Занимаясь на улице, мы насыщаем свой организм кислородом, а это значит, что улучшаются окислительные процессы, быстрее выводятся шлаки, происходит очищение организма от продуктов распада. При занятиях на свежем воздухе увеличиваются энергозатраты на выполнение физических упражнений при плюсовой температуре на 5–6 %, при минусовой на 10–12 % по сравнению с занятиями, проводимыми в помещении. Тренировки в любую погоду повышают устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, в том числе и к болезнетворным бактериям.

В морозном сухом воздухе плотность кислорода больше, чем в теплом, вот почему у человека, который дышит им, появляется ощущение, будто он пьет своего рода «напиток бодрости». Морозный воздух обладает еще одним свойством: при его вдыхании усиливается сторание высокоэнергетических продуктов обмена, в частности, холестерина, отложение на стенках которого является одной из главных причин такого тяжелого заболевания, как атеросклероз. Действуя на обнаженную кожу, прохладный воздух, благодаря своим физическим свойствам (температуре, влажности, скорости ветра), создает условия для тренировки сосудов и чувствительных нервных клеток (терморецепторов) кожи.

Лыжный спорт улучшает физическое развитие, физическую подготовленность человека, так как в процессе занятий лыжами совершенствуются все двигательные качества (выносливость, координация движений, сила), воспитываются смелость, настойчивость, находчивость.

Республиканский календарь предусматривает проведение самых различных соревнований, начиная от первенств коллективов физической культуры предприятий, учреждений, вузов и школ до первенств спортивных обществ, ведомств и чемпионатов страны. Установленные в нем сроки проведения должны соблюдать все спортивные организации при планировании соревнований (открытий и закрытий сезонов, отборочных, розыгрышей различных призов). Такой порядок позволяет до начала зимнего сезона планировать учебно-тренировочную работу с учетом постепенного роста тренировочных нагрузок и увеличения длины соревновательных дистанций.

Основными местами проведения соревнований по лыжному гонкам в Республике Беларусь являются спортивные комплексы «Раубичи», «Логойск», лыже-

роллерные трассы в микрорайонах Веснянка и Уручье, а также спортивные базы в областных и районных центрах. Что касается соревнований среди студенческой молодежи, то такая возможность предоставляется на чемпионатах Республики Беларусь, соревнованиях среди высших учебных заведений, а для студентов, занимающихся профессионально, на всемирных универсиадах.

В связи с вышеизложенным можно сделать вывод о том, что физическая подготовленность необходима для сохранения здоровья и выполнения трудовых функций. Лыжная подготовка, проводимая государственными программами и являющаяся обязательным разделом физического воспитания, занятия лыжным спортом являются частью здорового образа жизни и способствуют оптимизации физического состояния, режима труда и отдыха.

Студенческие годы – период наиболее активной профессиональной подготовки, социального формирования личности и высокой спортивной активности. Заканчивая вуз, студент должен иметь хорошую профессионально-прикладную подготовку, общую закалку, обладать необходимым объемом знаний по здоровому образу жизни, частью которого и является физическое воспитание (лыжный спорт).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Березин Г. В., Бути И. М.* Лыжный спорт. Минск, 2002.
2. *Купчинов Р. И.* Физическое воспитание : учеб. пособие. Минск : Тетрасистем, 2001.
3. *Купчинов Р. И., Глазко Т. А.* Физическая культура и здоровый образ жизни : учеб. пособие. Минск, 2004.
4. *Марков В. В.* Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. Минск : АСАДЕМА, 2001.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ПУТЬ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ НАЦИИ

В. А. Овсянкин, Е. М. Андреева, Т. Е. Андреев

Белорусский государственный университет

В статье рассматривается роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студента, проанализированы причины, снижающие активность в занятиях физической культурой и спортом учащейся молодежи.

This article discusses the role of physical culture and sports in the formation of a student's healthy way of life, analyzed the reasons reducing activity in physical education and sport for young students.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, активность.

Keywords: healthy way of life, physical culture, activity.

Основу здорового образа жизни составляют следующие компоненты: разумный режим труда и отдыха, рациональное питание, оптимальный двигательный режим и закаливание, соблюдение правил личной и общественной гигиены, психогигиены. Антиподы здорового образа жизни – курение, злоупотребление спиртными напитками, применение возбуждающих и наркотических средств, приверженность к некоторым стилям поведения, вредным для здоровья, недостаточная двигательная активность.

Если таким образом подойти к рассмотрению понятия о здоровом образе жизни, то нетрудно убедиться, что оно тесно соприкасается с физической культурой. Очевидно, это и имел в виду один из основоположников советского здравоохранения Н. А. Семашко, когда выдвинул лозунг «Физкультура – 24 часа в сутки!».

Убедить студенческую молодежь вести здоровый образ жизни, заниматься физическими упражнениями в целях укрепления здоровья не всегда удастся, так как большинство молодых людей не задумываются об этом, считая, что всегда будут здоровы. Поэтому важно, чтобы молодые люди знали свои физические кондиции, причины, вызвавшие отклонения в состоянии здоровья, и понимали важность здорового образа жизни в формировании и сохранении здоровья.

Отсутствие потребности вести здоровый образ жизни присуще, как правило, людям с неразвитыми духовными запросами и недостаточной общей культурой. Укоренившиеся неразумные и вредные привычки являются серьезным препятствием здоровому образу жизни. Чем выше уровень духовной культуры

человека, тем выше его потребность в культуре физической, в здоровом образе жизни.

Анализ социологического обследования студентов показывает, что одна вредная привычка обычно порождает другую. Курение и употребление спиртного, например, чаще всего – спутники в жизни человека. Проведенные нами массовые обследования студенческой молодежи засвидетельствовали: чем больше употребление алкоголя, тем сильнее привычка к курению. Если среди непьющих курит почти каждый третий, то среди употребляющих алкоголь курят уже двое из трех студентов. Так один порок стимулирует другой.

Тесная связь имеется не только между употреблением алкоголя и курением, но и между курением и употреблением наркотиков. По данным американских ученых курящих подростков, употребляющих сильные наркотики, в 14 раз больше, чем некурящих.

Физическая культура и спорт – одно из важнейших условий социальной политики, которая может воплотить в жизнь гуманистические идеалы, ценности и нормы поведения, откроет широкий простор для выявления способностей личности.

Еще в глубокой древности детей готовили к будущим общественным и воинским обязанностям с помощью специальной системы физических упражнений, формировали умения и навыки и совершенствовали физические качества, необходимые в трудовой и бытовой деятельности. Таким образом молодые люди приспосабливались к условиям жизни, овладевали определенным уровнем жизненно важных умений и навыков, с помощью которых могли удовлетворить свои интересы и потребности, выявить свои способности.

Студентам университета при подготовке к будущей профессиональной деятельности необходимы знания по контролю и оценке своего физического состояния, а также нормам и правилам здорового образа жизни. Это будет способствовать изменению целевых установок относительно режима двигательной активности, формированию новых черт и правил поведения.

Несмотря на значительные усилия, прилагаемые государством по созданию условий для занятий молодежи физической культурой и спортом, по-прежнему количество занимающихся остается небольшим. Наблюдается прогрессирующая тенденция уменьшения здоровых студентов. При анализе состояния здоровья по результатам медосмотров в 2011 г. (данные 33-й студенческой поликлиники) обращает на себя внимание высокий удельный вес в подготовительной группе (49,8 %) студентов, имеющих факторы риска хронических заболеваний или хронические заболевания в стадии ремиссии.

Возникновению и развитию заболеваний в студенческой среде, как считают специалисты 33-й поликлиники, способствуют следующие факторы:

- большая умственная и психоэмоциональная нагрузка;
- нерегулярное питание;

- несоблюдение режима сна и бодрствования;
- вредные привычки (курение, употребление алкоголя);
- отсутствие мотивации и установки на сохранение здоровья;
- низкая двигательная активность.

По данным анкетирования распространенность вредных привычек среди студентов увеличивается к старшему курсу:

- табакокурение от 23 % на первом курсе до 48 % на пятом курсе;
- эпизодическое употребление алкоголя от 25 % на первом курсе до 35 % на пятом курсе.

Среди состоящих на учете в наркологическом диспансере доля студентов составляет 1,3 %.

Такое положение обусловлено целым комплексом социально-экономических и экологических факторов, характерных для нашей республики, а также уровнем интереса к спорту и физической культуре как составному компоненту образа жизни. Проведенные ранее исследования на базе педагогического университета убедительно доказали, что система физического воспитания студентов в вузах направлена в лучшем случае на развитие основных физических качеств и связанных с ними двигательных умений и навыков и не способствует формированию у студентов социальных установок, мотивов, потребностей к активным занятиям физической культурой и спортом. По результатам данного исследования большинство студентов характеризуется недостаточной активностью на спортивных занятиях. Это обусловлено низким уровнем интереса к физической культуре и спорту и их незначительным местом в системе ценностных ориентаций, несмотря на то, что 90 % опрошенных студентов указали на необходимость занятий в рамках программы. Также отсутствуют положительные установки на здоровый образ жизни. Следовательно, учебный процесс необходимо ориентировать на формирование у студентов устойчивых внутренних побуждений к активным занятиям физической культурой и спортом. Как показывают проведенные нами исследования, круг ценностных ориентаций и мотивов студентов по физической культуре достаточно широк и разнообразен. Они направлены на здоровье, на получение положительных эмоций, на развитие физических качеств (45 %), на формирование красивой фигуры, на возможность личных достижений и удовлетворения своего честолюбия, на закалку характера и т. д. Не менее сильными при занятиях физической культурой являются потребности в общении, тяга к коллективу занимающихся, желание подражать моде, обязательность занятий для зачета.

Естественно, что приоритет в приведенных ценностных ориентациях и мотивах зависит в первую очередь от возраста, пола, социального положения, условий жизни. По данным многочисленных опросов для студенток БГПУ в настоящее время приоритетными являются: желание сформировать красивую фигуру (67 %), укрепить здоровье (87 %), улучшить самочувствие (78 %), скорректировать фи-

зическое развитие (58 %), повысить двигательную активность (45 %), получить удовольствие в игре (32 %), получить положительные эмоции во время занятий (39 %), получить зачет (89 %). И хотя каждый из вышеназванных мотивов достаточно силен, исследования в студенческой среде показывают, что на практике более чем у 80 % респондентов полностью отсутствует проявление физкультурной активности в свободное время.

Полезность и необходимость занятий физической культурой и спортом большинством студентов осознаются, но основным препятствием на пути их реализации остается нехватка времени (81 %), перегрузка учебной подготовкой (78 %), дальнейшее расположение спортивной базы (57 %), отсутствие коллектива для занятий (32 %) и обычная лень (30 %).

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в жизни, распространяется на его состояние здоровья, самочувствие, настроение. Поэтому очень важно иметь знания по самоконтролю, проводить его регулярно и с помощью физических упражнений корректировать свое физическое состояние.

Здоровый образ жизни – не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, решению многих социальных проблем.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Купер К.* Аэробика для хорошего самочувствия. М., 1989.
2. *Давиденко Д. Н.* Валеология как научная основа здорового образа жизни : учеб. пособие. СПб., 2007.
3. *Амосов Н. Н.* Раздумья о здоровье. М. : Молодая гвардия, 1979.
4. *Бака Р., Давиденко Д.* Состояние и пути совершенствования формирования физической культуры студентов: монография. СПб. : Стратегия будущего, 2007.
5. *Куценко Г. И., Новиков Ю. В.* Книга о здоровом образе жизни. СПб., 1997.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ

Т. В. Зернова, В. М. Киселев

Белорусский государственный университет

В. И. Зернов

*Белорусский государственный университет
физической культуры*

В статье рассматривается целесообразность использования занятий плаванием в процессе обучения в высшем учебном заведении с учетом потребностей и возможностей студентов. Рекомендуется использовать занятия плаванием для укрепления здоровья, повышения работоспособности, снятия стресса, гармоничного развития физических качеств, формирования профессионально-прикладных знаний и навыков.

The suitability of the application of swimming classes in the process of trainings in High School, accounting the needs and capabilities of students, is specified in the article. It is recommended to apply swimming classes to enhance health, to boost working capacity, to sooth away stress, to achieve harmonious development of physical quality, to mould professional knowledge and skills.

Ключевые слова: плавание, профессионально-прикладные навыки, работоспособность.

Keywords: swimming, professional knowledge, working capacity.

Практика использования плавания как средства физического воспитания свидетельствует о возможности повышения эффективности учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» посредством расширения применения этого вида физической активности в целях совершенствования функциональных способностей студентов, развития физических качеств и укрепления здоровья.

В процессе занятий плаванием со студентами решаются следующие основные задачи:

- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- укрепление здоровья, закаливание и повышение уровня работоспособности (физической и умственной);
- содействие устранению функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии и двигательной подготовленности;
- коррекция остаточных явлений после перенесенных заболеваний;

- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- приобретение знаний и навыков использования плавания с учетом особенностей будущей трудовой деятельности (профессионально-прикладная подготовка);
- формирование у студентов знаний и навыков самостоятельных занятий оздоровительным плаванием;
- повышение уровня спортивной подготовленности (в спортивном учебном отделении).

Занятия плаванием оказывают всестороннее положительное воздействие на организм, поднимая настроение, улучшая процессы пищеварения и обмена веществ, облегчая последствия заболеваний. Систематические занятия плаванием содействуют формированию правильной осанки и гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, укреплению мышечного корсета. Равномерное и симметричное распределение нагрузки на все группы мышц (в этом отношении у плавания преимущество перед другими видами физической активности), дополняемое чередованием напряжения и расслабления мышечных групп в совокупности с действием температурных факторов повышают мышечную силу и работоспособность организма, способствуют развитию мускулатуры при максимальной разгрузке позвоночника. Благодаря гидростатическому давлению создается чувство стабильности в суставах конечностей.

Тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем повышает функциональные возможности организма. Развитие аэробной производительности (выносливости) создает предпосылки для укрепления здоровья и развития других физических качеств (силы, гибкости, скорости).

Занимаясь в воде, студенты, имеющие ограниченные физические возможности выполнения упражнений на суше, могут самореализоваться и самосовершенствоваться. Плавание как средство оздоровления можно применять при многих заболеваниях и патологиях. Занятия плаванием ускоряют течение процессов регенерации тканей, помогают восстановлению после гипокинезии и травм опорно-двигательного аппарата, тренировке вестибулярного аппарата и систем анализаторов. Занятия оздоровительным плаванием способствуют моторной коррекции и формированию необходимых двигательных компенсаций, создавая условия для гармоничного физического развития в условиях положительных эмоций.

Воздействие воды на организм человека во время плавания начинается с взаимодействия с самым большим (по площади поверхности) органом человеческого тела – кожей. Плотность и теплопроводность воды значительно отличаются от плотности и теплопроводности воздуха. Рецепторы кожи передают многочисленные импульсы по нервным путям в головной мозг, в результате этого осуществляется приспособление организма к условиям пребывания в водной среде. При систематических занятиях организм вырабатывает стойкие приспособительные реакции (происходит совершенствование аппарата терморегуляции), в чем и заключается эффект закаливания. Вода, обтекая тело, массирует находящиеся в коже и мышцах

нервные окончания, благотворно воздействуя на центральную нервную систему, успокаивая и снимая напряжение. Плавание уравнивает процессы возбуждения и торможения, улучшает кровоснабжение мозга.

Пребывание в воде сопровождается повышением обмена веществ и увеличением легочной вентиляции. Дыхание происходит в необычных условиях: давление воды на грудную клетку несколько затрудняет вдох, выдох сопровождается преодолением сопротивления воды. Эти особенности позволяют использовать плавание для развития дыхательных мышц и увеличения подвижности грудной клетки.

Тело студента, погруженное в воду, испытывает гидравлическое давление, повышающееся с увеличением погружения, и преодолевает сопротивление воды, возрастающее по мере повышения скорости движения. Раздражение тактильного, температурного, проприоцептивного и вестибулярного рецепторов повышает устойчивость вестибулярного анализатора. Дополнительные мышечные усилия, затрачиваемые на преодоление сопротивления воды, требуют большего расходования энергии.

Плавание характеризуется горизонтальным положением тела и уменьшением его веса при погружении в воду, что не требует такого напряжения мышц, которое необходимо для поддержания положения тела на суше. Это позволяет лучше расслабить мышцы и способствует выполнению движений, которые вне водной стихии утомительны. Почти полное отсутствие статического напряжения скелетных мышц и их сокращение при динамической работе циклического характера, сочетающееся с глубоким дыханием облегчают работу сердца. Занятия плаванием способствуют повышению сократительной способности мышечной стенки сосудов, увеличению силы сердечной мышцы, улучшают венозную гемодинамику; существенно повышают циркуляцию крови и лимфы, способствуют более быстрой транспортировке насыщенной кислородом крови к периферическим участкам тела и внутренним органам. Поэтому плавание может использоваться как средство повышения функциональной устойчивости сердечно-сосудистой системы. Изменение частоты сердечных сокращений и величины кровяного давления зависит от длины проплываемой дистанции, интенсивности работы и применяемого способа плавания.

Плавание стимулирует кроветворение, увеличивает количество лейкоцитов в крови, повышает иммунные свойства крови (защитную функцию в отношении болезнетворных организмов и токсических веществ).

Возможности использования плавания для комплексного гармоничного развития физических качеств на основе повышения общей выносливости выше, нежели у бега. Так как у пловцов сила мышц рук возрастает в большей степени, чем у занимающихся бегом, соотношение суммарной силы мышц рук к силе мышц ног более гармонично у пловцов.

Образовательно-развивающее значение плавания для студентов заключается в повышении уровня здоровья, физического развития, базовой физической

и плавательной подготовленности. Оздоровительная составляющая плавания обеспечивает индивидуальный востребованный уровень психофизиологической и психофизической надежности и готовности к активной жизнедеятельности. Прикладное плавание способствует безопасности на воде (ныряние, спасение тонущего, преодоление водных преград).

При планировании и проведении учебных занятий следует уделять внимание индивидуальному подбору плавательных упражнений и дозированию нагрузки, соблюдая принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся. Распределение учебного материала следует планировать так, чтобы физиологическая кривая ответной реакции организма на физическую нагрузку имела наибольший подъем во второй половине основной части занятия. При выполнении заданий следует обращать особое внимание студентов на правильное дыхание. В связи с большой теплоотдачей путем теплопроводения деятельность потовых желез при плавании уменьшается, и большая часть продуктов обмена веществ выводится через почки, следует с осторожностью повышать нагрузку и увеличивать время нахождения в воде при занятиях со студентами, имеющими отклонения в их деятельности или предрасположенность к ним.

Организация занятий зависит от состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности студентов. Признаком адекватности нагрузок являются высокая активность, хорошее настроение и желание заниматься (тренироваться). После занятия студент должен быть бодрым, не должен чувствовать боли, разбитости и сильного утомления. Нарушения ночного сна, вялость, раздражительность и сонливость утром, мышечные боли, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями являются признаками, требующими коррекции индивидуальных нагрузок.

Использование плавания как основного вида физических упражнений дает возможность студентам успешно выполнять требования учебной программы и достигать хорошего уровня функционального развития.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Плавание : учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. М. : Физкультура и спорт, 2001.
2. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник. М. : Советский спорт, 2008.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНО

С. Ф. Герасимчик, В. В. Жуков, А. В. Таболич

Белорусский государственный университет

Комплексное воспитание быстроты и силы является основным условием для достижения высоких спортивных результатов в видах спорта скоростно-силового характера. В статье доступно изложены средства и методы, используемые в легкой атлетике для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств при самостоятельных занятиях. Рассматриваются методы самоконтроля.

Complex training of speed and power is an essential condition to achieve high results in the sports speed-strength of character. The article shows the methods used in athletics to develop and improve speed-strength in self-training; describes problems with the methods of the subjective self control.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, быстрота, сила, самоконтроль.

Keywords: speed-strength of character, speed, power, self control.

Существует необходимый и достаточный уровень физической активности человека, характеризуемый общими показателями рационального содержания, структуры и использования двигательного режима. Этот уровень определяется анаболическим восстановлением после активной трудовой деятельности, при котором происходит увеличение и накопление пластических и энергетических ресурсов организма, повышающих его потенциал и работоспособность.

Регулярная физическая тренировка, интенсивный двигательный режим способствуют повышению функциональных возможностей организма, улучшению здоровья. Рациональная форма двигательной активности обеспечивает необходимые и достаточные показатели физического развития и готовности к выполнению основных социальных функций, высокую профессионально-трудовую работоспособность, относительно низкую утомляемость, прочное здоровье в стандартных и меняющихся условиях труда и быта.

Одной из главных задач физической подготовки является воспитание и всестороннее развитие физических качеств. Можно добиться значительных результатов в развитии основных двигательных качеств, занимаясь физическими упражнениями самостоятельно, но для этого необходимо знать методику

их развития. В нашей работе мы раскрываем основные средства и методы, применяемые для развития скоростно-силовых качеств.

Средства и методы скоростно-силовой подготовки.

Одним из основных условий достижения высоких спортивных результатов в большинстве видов спорта является скоростно-силовая подготовка. Под скоростно-силовой подготовкой понимается эффективное сочетание средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы.

Скоростно-силовая подготовка включает разнообразные средства и методы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев.

Для решения конкретных задач скоростно-силовой подготовки применяются разнообразные упражнения:

- с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения (поднятие тяжестей и на гимнастических снарядах);

- с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет) в беге, в прыжковых упражнениях, прыжках и метаниях;

- с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру, в кроссовках и босиком);

- с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса (набивные мячи, гантели, гири), в метаниях различных снарядов (набивные мячи, камни и ядра различного веса, гири).

Скоростно-силовая подготовка может обеспечивать развитие качеств быстроты и силы в самом широком диапазоне их сочетаний. Она включает три основных направления, деление на которые носит условный характер и принято для простоты, четкости изложения и точности применения упражнений.

Первое. При скоростном направлении в подготовке решается задача повышать абсолютную скорость выполнения упражнения (бег, прыжок, метание) или отдельных его элементов (различные движения рук, ног, корпуса), а также их сочетаний (стартовый разгон и бег по дистанции, разбег и отталкивание в прыжках, разгон тела и финальная часть в метаниях). Необходимо облегчать условия выполнения этих упражнений (бег или многоскоки под гору, по ветру). Движения должны выполняться максимально быстро, желательно быстрее основного упражнения или его элемента и чередоваться с заданной скоростью – 95–100 % от максимальной. Быстрота движений достигается за счет совершенствования координации и согласованности в работе групп мышц (напряжение – расслабление). При непрерывном повторении упражнений быстроту можно повышать до максимальной

постепенно – это сохранит свободу и амплитуду движений. Закрепощение и даже натуживание – серьезный враг быстроты. Эти упражнения лучше выполнять в начале тренировочного занятия, после разминки, тщательно разогрев мышцы в предварительных повторениях (с меньшей скоростью) избранного упражнения.

Второе. При скоростно-силовом направлении в подготовке решается задача увеличить силу сокращения мышц и скорость движений. Используются основные упражнения или отдельные их элементы, а также их сочетания без отягощений или с небольшим отягощением в виде пояса, жилета, манжеты в беге, прыжках, многоскоках с разных разбегов; бег, прыжки против ветра, в гору, увеличение длины шагов, расстояния между препятствиями, высоты препятствий. Упражнения выполняются максимально быстро, в них достигается наибольшая мощность движений и сохраняется их полная амплитуда.

Третье. При силовом направлении в подготовке решается задача развить наибольшую силу сокращения мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения или сопротивления составляет от 80 % до максимального, а характер и темп выполнения упражнений различный – от 60 % до максимально быстрого. Чем больше проявляется сила сокращения мышц и связанные с этим волевые усилия, тем эффективнее она развивается. В этих упражнениях обеспечиваются наивысшие показатели абсолютной силы мышц.

При выполнении специальных упражнений следует придерживаться следующих методических правил:

- ясно понимать, какая двигательная задача решается в данном упражнении;
- развивать двигательные ощущения, мышечную память и контроль за свободой движений;
- следить за правильным рисунком, амплитудой, темпом и акцентами, а также угловыми значениями проявления максимальных мышечных усилий для избирательного и наиболее точного воздействия на определенные группы мышц в соответствии с рабочими фазами соревновательного упражнения;
- повторное исполнение неточных движений чаще приносит только вред;
- чем быстрее выполняется смена направления движения, переход от уступающего режима в работе мышц к преодолевающему, тем большее воздействие испытывает опорно-двигательный аппарат в данном упражнении, концентрируйте волевые усилия на энергичном взрывном характере проявления усилий;
- помнить, что число повторений в одном подходе должно быть до чувства легкого утомления, оптимально 25–30 в прыжковых упражнениях и без отягощений, 10–15 в упражнениях с применением малых отягощений или усилий на тренажерах;
- увеличить дозировку до чувства утомления – 4–6 повторений в подходе в упражнениях со средними отягощениями или усилиями и 1–3 – в упражнениях с большими и максимальными отягощениями. Продолжительность одного подхода для развития силы в пределах 10 с. Чем большее число повторений и время работы, тем больше развивается силовая выносливость. Отдых между подходами 3 мин.

Рекомендуем использовать смешанные режимы:

- использовать эффект последствия – «свежих следов», чередуя применение малых отягощений в основном и специальных упражнениях на технику и без отягощений;

- изменение скорости движений при выполнении специальных и основного упражнений (от медленного, среднего, быстрого до очень быстрого) значительно обновляет их содержание и вносит новое в ощущения исполнителя. Поэтому правильные, но медленные движения следует рассматривать только как разминочные и настроечные;

- увеличение нагрузки в силовой подготовке в недельном цикле как по объему (большее число повторений), так и по интенсивности (увеличения веса отягощений или быстроты, темпа выполнения упражнений).

Направленность и особенности организации скоростно-силовой подготовки.

В целом занятия по развитию скоростно-силовых качеств разнообразны, однако все они должны строиться в соответствии с общими закономерностями физической подготовки. Знание этих закономерностей позволяет в каждом случае разумно и с наибольшей эффективностью решать поставленную задачу.

Мы рекомендуем поэтапную организацию скоростно-силовой подготовки. Упражнения скоростно-силовой подготовки предъявляют высокие требования к общефизической подготовленности занимающихся и уровню развития их опорно-двигательного аппарата. В соответствии с этими требованиями в начале тренировочного процесса необходимо решать задачи:

- повышения уровня общефизической подготовленности;
- укрепления опорно-двигательного аппарата.

Для решения первой тренировочной задачи применяются комплексы общеразвивающих упражнений, спортивные игры, плавание и т. д. Для повышения аэробной производительности организма хорошим тренировочным средством служит длительный бег, проводимый на природе (в лесу, на берегу реки). Скорость бега регулируется по ЧСС – пульс 155–160 уд./мин свидетельствует о правильно выбранной скорости бега.

Для укрепления мышечного и опорно-двигательного аппарата хороший тренирующий эффект дают прыжковые упражнения, выполняемые свободно (с отталкиванием не в полную силу) на мягком грунте на отрезках 30–80 м. Общий объем прыжковых упражнений рекомендуется распределять таким образом, чтобы нагрузка возрастала постепенно. Упражнения с отягощением выполняются с небольшим весом в относительно невысоком темпе и при большом количестве повторений. На этом этапе отрабатывается техника упражнений и повышается выносливость. Продолжительность этапа 3–4 недели.

Основная задача следующего этапа подготовки (осень – зима) заключается в повышении скоростно-силовой и общей физической подготовленности. Для

решения поставленной задачи преимущественно используются упражнения с отягощением и разнообразные прыжковые упражнения.

Организация скоростно-силовой подготовки на этапе должна строиться по принципу комбинирования различных средств и методов тренировки и обеспечивать планомерное включение в тренировку упражнений с повышенным тренирующим эффектом. Для правильного восстановления нагрузки необходимо планировать таким образом, чтобы объем работы был высоким в течение трех недель со значительным снижением на четвертой. В этом проявляется еще один важный принцип спортивной тренировки – оптимальное соотношение между работой и отдыхом. Можно рекомендовать следующую организацию скоростно-силовой подготовки:

- первые две недели доминируют «длинные» прыжковые упражнения (свыше десяти отталкиваний в одном упражнении) с отталкиванием не в полную силу (например, прыжки с ноги на ногу на отрезках 30–60 м);

- после недели со значительным снижением тренировочной нагрузки в течение трех недель доминируют упражнения с отягощением. Вес отягощений и количество повторений подбираются таким образом, чтобы преимущественно повышалась абсолютная сила мышц;

- после второй восстановительной недели в скоростно-силовой подготовке преимущественно используются «короткие» прыжковые упражнения (например, тройной и пятикратный прыжки с ноги на ногу и на одной ноге) в сочетании с упражнениями с отягощением. Вес отягощений и количество повторений подбираются с таким расчетом, чтобы преимущественно развивалась взрывная сила мышц.

Основной задачей следующего этапа тренировки (весна – лето), как и на осенне-зимнем этапе, является повышение уровня скоростно-силовой подготовленности занимающихся и повышение общего уровня функциональных возможностей организма.

На рассматриваемом этапе можно рекомендовать следующую организацию скоростно-силовой подготовки:

- первые две недели доминируют упражнения с отягощением. Вес отягощений и количество повторений подбираются таким образом, чтобы преимущественно развивалась абсолютная сила мышц;

- после восстановительной недели в течение трех недель доминируют упражнения с отягощением весом 25–30 % от максимума (выполняемые в быстром темпе) в сочетании с интенсивными прыжковыми упражнениями (в основном «короткие» прыжки с использованием отягощений, прыжки в гору и т. д.);

- после восстановительной недели в тренировке преимущественно выполняют «длинные» прыжковые упражнения, выполняемые с акцентом на максимальную скорость передвижения (например, прыжки с ноги на ногу 40 м с фиксацией времени). В то же время выполняются прыжки в глубину (с высоты 0,5–0,8 м, в одном занятии 3–4 серии по 10 прыжков) или выпрыгивания вверх с гирей 16–32 кг.

При планировании скоростно-силовой подготовки необходимо при средней величине нагрузки постоянно добиваться прироста показателей скоростно-силовой подготовленности. Это достигается за счет систематического исключения из тренировки упражнений, утративших тренирующий эффект, и включения вместо них упражнений, обладающих более высоким тренирующим воздействием на организм занимающегося. Для реализации этого направления необходимо основные тренировочные средства скоростно-силовой направленности ранжировать по силе их тренирующего воздействия:

- «длинные» прыжковые упражнения с отталкиванием не в полную силу;
- «короткие» прыжковые упражнения;
- упражнения с отягощением (штангой);
- «длинные» прыжковые упражнения с акцентом на максимальную скорость движения;
- ударный метод развития силы мышц (например, прыжки в глубину).

Положительные сдвиги под влиянием физических упражнений возникают при условии систематических занятий, правильной дозировке нагрузки, учета состояния здоровья, соблюдения требований гигиены, рационального отдыха. Необходимо самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физическим развитием. Следует обращать внимание на оценку уровня своей работоспособности, сна, аппетита и т. д. При возникновении неприятных ощущений, болей следует обратиться к врачу.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике / под общ. ред. В. Г. Алабина и М. П. Кривоносова. М. : Физкультура и спорт, 1976.
2. Алабин В. Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов (на примере скоростно-силовых видов). Минск : Выш. школа, 1981.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ИХ ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

М. Н. Цадко, Э. И. Савко, Т. С. Подоляко,
С. В. Калантай, С. Н. Снегирев, А. В. Силич

Белорусский государственный университет

В статье говорится о здоровом образе жизни как процессе сохранения и укрепления здоровья студентов, об их отношении к употреблению спиртных напитков и курению. В деле первостепенной важности – охране здоровья студенческой молодежи – главную роль играет отношение к физической культуре. Даются рекомендации положительного и активного отношения к занятиям спортом, которые регулируют поведение и деятельность личности в соответствии с поставленными целями, принятыми решениями.

The article refers to a healthy way of life of the students, as the process of maintaining health, maintaining and enhancing it, as well as their relation to alcohol consumption, smoking and other toxic substances the body. In the case of primary importance in protecting and promoting the health of the younger generation, especially students – a major role played by their attitude toward physical education. The recommendations of the positive and active attitude to physical education as a result of willpower that regulate the conduct and activities of the individual in accordance with the objectives, the decisions made.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, сохранение здоровья.

Keywords: healthy way of life, maintaining health.

Здоровый образ жизни – современный стиль жизни. В наше время быть здоровым становится «модным» и престижным. Народная мудрость гласит, что две вещи обнаруживают свою истинную ценность после их потери – молодость и здоровье [7]. Как же сохранить здоровье, не растерять его преждевременно, суметь предотвратить болезнь? Однозначно ответить на этот вопрос трудно. Идеального рецепта, пригодного на все случаи жизни для каждого из нас, не существует. Забота об укреплении здоровья должна выражаться прежде всего в формировании такого образа жизни, который благотворно влияет на все-стороннее развитие личности, поддержание высокой физической активности студента во всех сферах его жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованной, активной учебно-трудовой деятельности, позволяющий до глубокой старости сохранять здоровье. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и учебы, искоренение вредных

привычек, оптимальный двигательный режим, занятия физической культурой. Рациональный режим труда и учебы – необходимый элемент здорового образа жизни студенческой молодежи. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья. Важно постоянно помнить: если хорошо «взять старт», т. е. если начало процесса умственной деятельности было удачным, то обычно и все последующие операции протекают непрерывно, без срывов и без необходимости «включения» дополнительных импульсов. Залог успеха – в планировании своего времени. Студент, который регулярно 10 минут планирует свой рабочий день, сможет ежедневно сэкономить 2 часа, а также вернее и лучше справиться с важными делами. Надо взять за правило каждый день выигрывать один час. В течение этого часа никто и ничто не может помешать. Так студент получает, возможно, самое важное для человека – личное время. Его можно потратить по своему усмотрению: на отдых, на самообразование, хобби либо для внезапных или чрезвычайных дел [4].

Систематический, посильный и хорошо организованный процесс умственного труда чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат – на весь организм человека. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. Напротив, безделье приводит к вялости мышц, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению. Человек без движения «загнивает», «портится» и «плесневеет». Студент должен правильно чередовать труд и отдых. После занятий в университете и обеда 1,5–2 часа необходимо потратить на активный отдых. Отдых после работы вовсе не означает состояние полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы студента («контрастный» принцип построения отдыха). Вечернюю работу следует проводить с 17 до 23 часов. Во время работы через каждые 50 мин сосредоточенного труда отдыхать 10 минут (сделать легкую гимнастику, проветрить комнату, пройтись по коридору, не мешая работать другим) [5].

Необходимо избегать переутомления и однообразного труда. Например, нецелесообразно 4 часа подряд читать книги. Лучше всего заниматься 2–3 видами труда: чтением, расчетными или графическими работами, конспектированием. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Чередование смен работы и есть активный отдых, что благоприятно отражается на всех системах организма и здоровье в целом. Студент, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть отдыха проводить на свежем воздухе. Желательно отдыхать вне помещений – на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах, на экскурсиях, за работой на садовых участках.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек – курения и пьянства – причины многих заболеваний, резко сокращающих продолжительность жизни, снижающих работоспособность, пагубно отражающихся на здоровье подрастающего поколения.

Очень многие начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили специалисты, через 5–9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15 %, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Эксперимент показал, что из-за курения снижается восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества в табачном дыме – около половины достается тем, кто находится рядом. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни – юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, приводя к рождению слабых детей с низким весом, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни.

Следующая непростая задача – преодоление пьянства и алкоголизма. Алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается пристрастие к нему:

- потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;
- нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т. п.) и функций внутренних органов.

Изменяется психика, даже при эпизодическом приеме алкоголя наблюдается возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т. п. [4]. Особенно вредное влияние алкоголизм оказывает на печень: при длительном систематическом злоупотреблении алкоголем развивается алкогольный цирроз печени. Алкоголизм – одна из частых причин заболевания поджелудочной железы (панкреатита, сахарного диабета). Наряду с изменениями, затрагивающими здоровье пьющего, злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается и социальными последствиями, приносящими вред как окружающим больного алкоголизмом, так и обществу в целом. Алкоголизм как ни одно другое заболе-

вание обуславливает целый комплекс отрицательных социальных последствий, которые выходят далеко за рамки здравоохранения и касаются в той или иной степени всех сторон жизни современного общества. К последствиям алкоголизма следует отнести и ухудшение показателей здоровья лиц, злоупотребляющих спиртными напитками, и связанное с ним снижение общих показателей здоровья населения. Алкоголизм и сопутствующие болезни как причина смерти уступают лишь сердечно-сосудистым заболеваниям и раку.

Занятия физической культурой и выполнение оптимального двигательного режима – важнейшее условие здорового образа жизни. Однако опрос показал, что 100 % студентов СМГ и ЛФК занимается физической культурой только на занятиях.

Общая двигательная активность включает утреннюю зарядку, так необходимую при ведении здорового образа жизни. Наше исследование показало, что девушек больше, чем ребят занимает эта проблема, но лишь 40 % делают зарядку по утрам от случая к случаю, а остальная часть молодежи не считает нужным это делать.

Гёте утверждал: «Здоровье – наивысшее благо». Состояние здоровья человека зависит не только от условий его жизни и наследственности, но и от его собственного отношения к здоровью, основывающегося на таких понятиях, как мотивация здоровья, факторы риска, болезни поведения [3]. Все же решающим фактором является усилие самого человека по сохранению и укреплению здоровья. Подтверждением этому служат независимые мнения ученых, высказывающих мысль о том, что наше здоровье – в наших руках, и необходим переход воспитания человека к другой парадигме: «забота о здоровье – обязанность каждого». Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя. Здоровье – это та вершина, на которую каждый человек должен взобраться сам.

Аристотель утверждал, что здоровье является основным даром богов: «Счастлив тот, кто здоров телом, восприимчив к прекрасному и податлив к воспитанию». Эта мысль стала основополагающей в системе античного воспитания гармонично развитой личности.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Когда-то Сократ сказал: «Здоровье не все, но все без здоровья – ничто». Хотя сегодня здоровье большинством людей признается глобальной и важной ценностью, сознательное построение своего стиля жизни в целях его сохранения и укрепления достигается далеко не всеми. Все отчетливее выявляются так называемые «болезни поведения» и люди, в том числе и студенты, которые ведут рискованный образ жизни и нерационально используют свои жизненные ресурсы. Здоровье – первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду, учебе, обеспечивающая гармоничное развитие личности.

Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Ведение здорового образа жизни как процесс сохранения и укрепления здоровья – закономерный результат усилий самого человека. Можно выстроить следующую логическую цепочку умозаключений:

1) усилия молодого человека в каком-либо направлении есть форма его деятельности;

2) согласно учению о развитии личности деятельность человека является условием его развития: чем выше активность человека, тем интенсивнее его развитие;

3) развитие в первую очередь приводит к изменению уровня развивающейся компоненты системы, а затем – к изменению всей целостной системы [4, 7].

Следовательно, чем интенсивнее развитие человека, тем выше достигнутый им уровень развития в данной области (будь то знания, культура, интеллект, физическая тренировка или что-либо другое). Чем выше уровень развития человека, тем больше его потенциал, т. е. сила или энергия, обуславливающая достижения человека в этой области его развития и самосовершенствования. Если целесообразно управлять усилиями индивида в плане здоровья, регулируя деятельность активность в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и конкретными условиями среды обитания, то возможно в определенных границах изменять уровень его здоровья.

В ведении ЗОЖ представлены в единстве прирожденное и приобретенное, т. е. потенциал здоровья и определяемые им программы функционального развития человека, и наработанные в опыте индивидуального развития культурные навыки поддержания и развития этого потенциала в соответствии, *во-первых*, с заложенными от природы программами жизнедеятельности организма человека, *во-вторых*, с общепринятыми в данном обществе нормами и ценностями здоровья, и *в-третьих*, с собственными представлениями о возможностях своего организма в данных конкретных условиях его существования.

Физическая культура является видом общей культуры, в которой существуют лишь две основополагающие функции – внешняя и внутренняя. Внешняя направлена на обеспечение общества всем необходимым для успешного противоборства с природой, для его прогрессивного преемственного развития. Внутренняя – на обеспечение собственной мобильности, динамичности, продуктивности, эффективности всех механизмов, постоянного повышения коэффициента их полезного действия, т. е. безостановочного самосознания, самопознания, самоуправления, самосовершенствования и самосозидания. Каждая из них представляет собой некий ансамбль частных функций, но, соединяясь вместе, они дают гармонию и высокую культуру личности.

Физическая культура личности – социально детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специаль-

ной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания, интегрированных физкультурно-спортивной деятельностью личности, культурой образа жизни, духовностью и психофизическим здоровьем. В этой связи формирование физической культуры личности – это прежде всего проблема воспитания отношения к ней. Тема формирования положительного и активного отношения к физической культуре является малоизученным вопросом в современной психолого-педагогической науке.

Волевые усилия регулируют поведение и деятельность личности в соответствии с поставленными целями, принятыми решениями. Волевая активность определяется силой мотива: если я очень хочу достичь цели, то буду проявлять и более интенсивное, и более длительное волевое усилие, направляемое разумом, моральным чувством, нравственными убеждениями. Физкультурно-спортивная деятельность развивает волевые качества: упорство в достижении цели и поставленных задач, которое проявляется через постепенность, постоянство, терпеливость и настойчивость. К волевым качествам относятся решительность, характеризующаяся минимальным временем принятия решения в значимой для человека ситуации, и инициативность, которая определяется взятием на себя ответственности за принимаемое решение.

Рассуждая о личности в связи с проблемой ее здоровья, следует упомянуть, что общепризнанным считается наличие трех факторов, определяющих протекание процесса развития личности: наследственность, среда и воспитание. Согласно закону взаимосвязи целого и части то же можно сказать и о здоровье, т. е. состояние и динамика здоровья человека также определяются наследственностью, средой и воспитанием. При этом считается, что на 20 % здоровье зависит от наследственности, на 30 % от условий среды обитания человека (включая состояние экологии и уровень развития медицинской науки и практики) и на 50 % от характера жизни и деятельности человека, которые складываются преимущественно в результате воспитательных воздействий [4]. На основании этого правомерно говорить о педагогических способах воздействия на здоровье человека и культуре его отношения к здоровью как результату этого воздействия.

Народ здоров, если здорово общество. И. И. Брехман дает следующую оценку здоровью: «Именно здоровье людей должно служить главной визитной карточкой «преуспевающего общества» [2]. Его определение вытекает из концепции «человек в потоке информации»: здоровье человека – его способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации.

Здоровье человека – прежде всего процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

В деле первостепенной важности – охране и укреплении здоровья студенческой молодежи – главную роль играет образ жизни. Это биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его учебной деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

Несмотря на то, что здоровье большинством людей признается глобальной и важной ценностью, сознательное построение своего стиля жизни в целях его сохранения и укрепления достигается далеко не всяким предпринимающим такие попытки. Наше исследование выясняло, каков здоровый образ жизни студенческой молодежи, ее отношение к физической культуре и вредным привычкам.

Для решения задачи была разработана анкета из 17 вопросов. В анкетном опросе приняли участие 140 студентов первого курса факультета философии и социальных наук (ФФСН) Белорусского государственного университета.

Результаты исследования по ведению здорового образа жизни представлены в табл. 1:

Таблица 1

Результаты анкетного опроса студентов I курса факультета философии и социальных наук (%)

Вопросы анкетного опроса	Основное учебное отделение		Подготовительное учебное отделение		Специальное учебное отделение		Студенты ЛФК	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Курите ли Вы? Да.	26,7	26,7	40,0	22,8	50,0	20,5	50,0	20,3
Употребляете ли Вы спиртные напитки? Да.	60,0	70,5	60,1	65,9	83,3	78,0	85,5	78,3
Включаете ли вы зарядку в свой режим дня? Да.	25,2	35,9	34,3	40,0	29,0	36,7	17,5	20,5
Занимаетесь ли Вы физ. культурой только на занятиях? Да.	53,4	88,5	80,0	80,0	100,0	90,5	100,0	100,0

Примечание: Ю – юноши; Д – девушки; ЛФК – лечебная физическая культура

В анкетном опросе участвовали: 30,6 % юношей и 69,4 % девушек, занимающиеся в основном учебном отделении (ОУО); 60,4 % и 39,6 % соответственно в подготовительном учебном отделении (ПУО); 22,7 % юношей и 77,3 % девушек в специальном учебном отделении (СУО) и по 6 % – занимающиеся ЛФК.

Из табл. 1 видно, что курящих юношей СУО и ЛФК почти в два раза больше, чем юношей ОУО и ПУО. Курящих девушек приблизительно одинаковое

процентное соотношение во всех УО. Следует отметить, что студенты СУО и ЛФК употребляют спиртные напитки почти на 20 % больше, чем студенты основного и подготовительного учебных отделений. Ежедневная гимнастика – обязательный минимум ведения здорового образа жизни и физической нагрузки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Однако студенты, СУО и ЛФК делают зарядку от случая к случаю и в два раза реже студентов отнесенных к двум первым группам.

Основными качествами, характеризующими физическую подготовленность студента, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере.

Анкетный опрос показал, что только 46,6 % юношей и 11,5 % девушек основного отделения и 20 % подготовительного занимаются спортом. В то время как студенты специального отделения предпочтение отдают только урокам физической культуры.

Для студенческой молодежи систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет «сидячий» образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный молодой человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры [4, 5, 6].

Для студентов, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на учебу пешком и гулять вечером. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе хотя бы 1–1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка, как часть необходимой дневной тренировки, полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание, что так необходимо студентам после 8 часов неподвижной работы.

Но для ведения здорового образа жизни нужна сила воли и желание (так ответили около 50 % всех опрошенных), чего не хватает нашим студентам.

Исходя из вышеизложенного, необходимо большое внимание обратить на следующие моменты:

- главный акцент в физическом воспитании должен быть сделан на здоровье молодого поколения, так как здоровье в рейтинге студентов оказалось на 3-м месте;

- особое внимание нужно обратить на студентов СМГ и ЛФК, потому что курящих среди них почти в два раза больше, чем в основной и подготовительной группах;
- необходимо совершенствовать систему физического воспитания студенческой молодежи, особенно по месту учебы, больше внимания уделять культуре и здоровью.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Амосов Н. М.* Раздумья о здоровье. М. : Знание, 1987. С. 64
2. *Брехман И. И.* Валеология – наука о здоровье. М., 1990.
3. *Гёте И. В.* Природа. Избранные философские произведения. М., 1964.
4. *Васильева О. С., Филатов Ф. Р.* Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2001.
5. *Муравов И. В.* Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. Киев, 1989.
6. *Савко Э. И.* Приоритет здоровья в физическом воспитании студентов : учеб.-метод. пособие для студентов БГУ. Минск : БГУ, 2010.
7. Формирование здорового образа жизни российских подростков : для классных руководителей 5–9 классов : учеб.-метод. пособие / под ред. Л. В. Баль, С. В. Барканова. М. : ВЛАДОС, 2002.

ПРИНЦИПЫ И РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

М. А. Молчан, В. А. Махновец,
С. В. Молчан, А. А. Степченко

Белорусский государственный университет

В данной статье рассмотрена роль современных оздоровительных систем в физическом воспитании студентов, их целей и задач, направленных на приобретение теоретических знаний по применению физических упражнений и фитнес-программ. Также описываются методы и принципы, используемые в физическом воспитании студентов.

In this article a basic position is consideration of a role of modern improving systems in physical training of students and its purposes and the tasks are directed on acquisition of theoretical knowledge the application of physical exercises and fitness programs. And also methods and principles which are used in physical training of students are described.

Ключевые слова: современные оздоровительные системы, фитнес.

Keywords: modern improving systems in physical training, fitness.

Современные оздоровительные системы (СОС) являются частью фитнеса. *Фитнес* – система оздоровительных процедур и физических упражнений оздоровительной направленности, согласованная с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определенности и личной заинтересованности [3].

Оздоровительные системы условно делят на традиционные и современные: *традиционные* оздоровительные системы пришли из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры – Индии и Китая (у-шу, цигун, тайчи, дзен-практика, йога и др.);

современные оздоровительные системы формируются в странах молодой культуры на основе системного (целостного) подхода – калланетика, пилатес, оздоровительная аэробика, шейпинг, фитнес-йога, бодифлекс.

Современные оздоровительные системы входят в типовую программу для высших учебных заведений, которая утверждена Министерством образования Республики Беларусь 14 апреля 2008 г. Необходимость включения их в учебный процесс определяется:

- соответствием современных оздоровительных систем целям и задачам системы физической культуры;

- потребностью студенческой молодежи в современном подходе к физической культуре для удовлетворения двигательной активности;
- приобретением двигательных умений и навыков, оптимального развития морфофункциональных качеств посредством современных оздоровительных систем для выполнения студентом его социальных обязанностей;
- требованием к специальной физической подготовленности в сфере профессионального труда.

Современные оздоровительные системы – знания и практические методики, позволяющие обеспечить формирование душевного и физического здоровья.

Главной *целью* СОС является целенаправленное воздействие на психоэмоциональное состояние индивида, его физическое совершенствование и укрепление здоровья.

Для достижения данной цели в процессе учебных занятий необходимо поэтапное решение следующих задач:

1. Приобретение теоретических знаний по применению оздоровительных систем.
2. Применение теоретических знаний на практике.
3. Усовершенствование физических упражнений и фитнес-программ.

В процессе решения задач СОС используется комплекс средств и методов физической культуры.

Для решения *первой задачи* применяется метод рассказа, где в доступной форме даются сведения о возникновении данной системы, ее значении в области физического воспитания. В процессе объяснения СОС рассматривается в более глубоком ее понимании:

- эффективность предлагаемой системы;
- принципы и правила системы;
- показания, противопоказания по применению;
- структура занятия;
- параметры для корректировки физической нагрузки.

Для определения усвоения теоретического материала используется метод беседы. Он представляет собой вопросно-ответную форму, которая позволит преподавателю проанализировать допущенные ошибки (преподавателя, студента) и выявить их первопричины.

Для решения *второй задачи* в процессе практических занятий следует:

- освоить технику выполнения упражнения с учетом методических принципов системы;
- освоить базовый уровень;
- последовательно осваивать средний и продвинутый (высокий) уровень.

В решении второй задачи используются методы расчлененного и целостного упражнения. В современных системах, где упражнения выполняются в медленном темпе, нет смысла осваивать некоторые движения по частям (пилатес) или используется нагрузка статического характера (калланетика, фитнес-йога)

статическая или статико-динамическая) или метод целостного упражнения. А в оздоровительной аэробике и шейпинге, где требуются значительные координационные способности в сочетании с быстрым темпом выполнения упражнения, эффективно действует метод расчлененного упражнения.

Для решения *третьей задачи* используются методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и физических способностей. Например, вариативный и соревновательный методы постоянно используются в оздоровительной аэробике, успешно применяются в других СОС.

Последовательное решение данных задач на занятиях по физической культуре обеспечивает определенный уровень подготовленности занимающегося. Занятия современными системами требуют четкого планирования учебного процесса с учетом принципов разработки программ.

Типичны для современных оздоровительных систем следующие принципы:

1. *Принцип индивидуализации занятий*, выражающийся в реализации потребностей занимающегося с учетом его особенностей.

Любая современная оздоровительная система имеет несколько уровней: начальный уровень, средний и продвинутый (высокий). Каждый из уровней соответствует физическому развитию индивида. Первичной задачей преподавателя является определение уровня физического развития индивида для успешного овладения им СОС.

2. *Принцип программирования и планирования работы* с акцентом на:

- общее состояние индивида и его группы здоровья;
- последовательность решения задач физического совершенствования с помощью современных оздоровительных систем.

Любая современная оздоровительная система имеет показания и противопоказания к ее применению. Общими противопоказаниями к занятиям являются любые заболевания, протекающие в острой форме или в фазе обострения, хронические заболевания на фоне неполного восстановления. Задача преподавателя научить индивида использовать практические рекомендации по применению средств физической культуры с учетом группы здоровья студента. Обладая данной информацией, студент сможет умело использовать рекомендации при выборе СОС и средств оздоровления как в учебном процессе, так и в самостоятельной «взрослой» жизни.

Следует учитывать, что планирование и программирование учебных занятий по современным оздоровительным системам является ведущей и направляющей функцией в управлении учебно-педагогическим процессом. Программирование (или характеристика любой СОС) позволяет преподавателю управлять данным процессом. А центральным звеном в решении задач физического совершенствования с помощью СОС являются средства и методы, используемые в учебном процессе при освоении данной системы.

3. *Принцип адаптации*. В основе развития физических качеств с помощью средств СОС лежит механизм адаптации индивида к отдельно взятой системе – ее

уровням и каждому упражнению программы. У занимающихся под влиянием нагрузки происходят изменения морфологические, биохимические, физиологические. Что в свою очередь приводит к адаптивным изменениям в органах и системах, отвечающих за повышение физических способностей, и их росту.

4. *Принцип регламентации нагрузки.* Этот принцип оздоровительной нагрузки условно подразделяют на два.

Возмещение недостающих энергозатрат до оптимального уровня. Проводится с учетом суточной двигательной активности (ДА), но имеет свои недостатки, так как:

- не учитывает характер нагрузки;
- не учитывает факторов ухудшения здоровья (и это не только недостаточная ДА, но и экологические факторы, вредные привычки, стресс-факторы, которые невозможно «измерить»);
- не регламентирует дополнительных энергозатрат (2000 ккал в неделю), не указывает интенсивность нагрузки, что приводит к различному тренировочному, оздоровительному эффекту или полному его отсутствию.

Учет физического состояния занимающихся более удобен и применяется в работе с СОС. Он основан на учете регулирования нагрузки, а именно на регламентации:

- объема;
- интенсивности;
- кратности занятий.

Учитывается уровень физического состояния (уровень здоровья). Для определения физического уровня разработаны экспресс-системы оценки физического состояния индивида.

5. Принцип дозирования нагрузок и последовательного их увеличения тесно взаимосвязан с принципом регламентации, а именно с учетом физического состояния индивида. При выполнении одной и той же физической нагрузки у лиц, имеющих неодинаковую физическую подготовленность и физическое состояние, энергозатраты разные, соответственно и разный достигаемый тренировочный или оздоровительный эффект. Организм индивида обладает присущей только ему одной качественной определенностью в реакции на физическую нагрузку и способностью восстановления. Принцип дозирования направлен на определение индивидуального порога мощности и энергоемкости нагрузки. Но человеческий организм адаптируется к повторяющейся нагрузке (принцип стремления к адаптации). Для повышения физических способностей и развития качеств необходимо последовательное ее увеличение. Следует иметь в виду, что увеличивать нагрузку, занимаясь СОС, допустимо только после того, как полностью освоен предыдущий уровень системы. Прежде всего увеличиваются критерии нагрузки (объем, интенсивность, кратность занятий). При этом нелишним будет использовать методы, направленные на развитие

физических способностей. Например, вариативный метод, заключающийся в изменении условий и времени выполнения задания, постоянно применяется в оздоровительной аэробике.

6. *Принцип сочетания результативности занятий с их безопасностью.* Любая система направлена на развитие тех или иных физических качеств не в ущерб здоровью занимающегося. Оптимальная двигательная активность с учетом перечисленных выше принципов СОС благотворно воздействует на физическое состояние и работоспособность индивида. Определением результативности и безопасности занятий является постоянный анализ преподавателем врачебно-педагогического и медицинского контроля над изменениями функционального состояния и физической подготовленности индивида.

Роль современных оздоровительных систем в физическом воспитании студентов:

1. *Сохранение и укрепление здоровья.* Его основой является развитие морфофункциональных качеств для оптимального выполнения студентом его социальных обязанностей. Например:

- аэробика укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательные системы;
- фитнес-йога целенаправленно воздействует на связки, внутренние органы и системы;
- дыхательные гимнастики и релаксационные упражнения благотворно сказываются на психоэмоциональном состоянии индивида.

2. *Физическое совершенствование* – всестороннее физическое развитие. У студентов очень популярно совершенствование телосложения в процессе физического воспитания (шейпинг, силовые классы оздоровительной аэробики, бодибилдинг).

3. *Развитие физических качеств.* Каждая из современных оздоровительных систем в той или иной степени развивает физические качества. Оздоровительная аэробика вырабатывает общую выносливость. Силовые уроки (Body, Sculpt, ABL, ABT, Upper Body, Pump, Step-interval, интервальные уроки) развивают силовые способности. Калланетика, шейпинг, пилатес формируют силовую выносливость. Фитнес-йога, пилатес, калланетика способствуют развитию гибкости и управлению мышечным напряжением. Йога и пилатес также вырабатывают координационные способности, в частности динамическое и статическое равновесие.

СОС обеспечивают оптимальный уровень двигательных навыков и умений в широком спектре физической культуры. И здесь огромная роль отводится преподавателю, его умению выбрать методы обучения, воспитания и развития личности. Современные системы представляют собой педагогически организованный процесс, направленный на приобретение знаний, их совершенствование, развитие физических качеств и способностей; отвечают целям и задачам системы физической культуры в вузах.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Курашин Ю. Ф.* Теория и методика физической культуры : учебник. Советский спорт. М., 2003.
2. *Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В.* Аэробика : Частные методики. М., 2002. Т. 2.
3. *Менхин Ю. В., Менхин А. В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону, 2002.

ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ I–III КУРСОВ НА ЗАНЯТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

А. И. Шереметьев

Белорусский государственный университет

В данной статье описаны основные компоненты индивидуального подхода, такие как уникальность каждого студента и его индивидуальность. Образовательный процесс должен быть направлен на самореализацию студента и развитие его личностных качеств. Тестирование студентов должно стать неотъемлемой частью учебного процесса при создании преподавателем положительного эмоционального фона.

This article describes the basic components of an individual approach, such as the each student's unique character and personality. The educational process should be directed to the student's individual self-realization and the development of personal qualities. Testing students should be an integral part of the educational process. The teacher should create a positive emotional environment, which leads to the motivation of the student.

Ключевые слова: индивидуальный подход, эмоциональный фон, индивидуальность.

Keywords: individual approach, emotional environment, personality.

Физическая культура в структуре вузовского образования решает важные задачи по формированию и развитию потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, в повышении общей физической подготовленности, совершенствовании знаний, умений и навыков, исходя из личностных интересов и потребностей.

Проблема дифференцированного обучения на занятиях физической культурой в вузе является одной из важнейших среди актуальных проблем современного вузовского образования. Что же такое дифференцированное обучение и индивидуальный подход в обучении?

Индивидуальный подход – важный психолого-педагогический принцип, учитывающий особенности каждого студента. Каждый из них по-разному овладевает знаниями, умениями и навыками, обладает индивидуальными особенностями. Основное назначение дифференцированных заданий состоит в том, чтобы, зная и учитывая отличия в учебных возможностях студентов, обеспечить каждому из них оптимальные условия и возможности проявить себя в процессе учебной работы. Индивидуальный подход в значительной мере направлен на решение

такой педагогической задачи, как выравнивание успеваемости отстающих до сильнейших студентов. На эффективность индивидуального подхода на занятии указывают работы ведущих исследователей спортивной отрасли [2].

Основными компонентами этого подхода являются признание уникальности каждого студента и его индивидуальности. Здесь роль преподавателя состоит не только в передаче знаний, умений и навыков, а в организации такого образовательного процесса, который направлен на индивидуальную самореализацию студента и развитие его личностных качеств и который позволит студенту опираться на свой потенциал.

У каждого преподавателя физической культуры есть свои методы работы, но всех педагогов объединяют чуткое и внимательное отношение к студенту, индивидуальный подход к каждому, что очень важно для повышения успеваемости [1].

Первостепенная задача процесса физической подготовки студентов вузов – не только добиться повышения общей работоспособности во время учебы (период, характеризующийся напряженными умственными и физическими нагрузками), но и выработать определенную жизненную позицию, направленную на соблюдение основных принципов здорового образа жизни в будущем.

Организация физического воспитания студентов с использованием индивидуально-дифференцированного подхода к учебным занятиям будет способствовать повышению их уровня физической подготовленности и функционального состояния. Студенты особенно много и эффективно занимаются физической культурой, когда программа таких занятий направлена на совершенствование именно тех физических качеств, в которых они преуспевают и по которым им удастся показать хорошие результаты.

Физкультурное образование обязано повышать уровень физической культуры человека, а это возможно лишь при условии интеграции обучения и физического воспитания, физического развития и формирования здорового образа жизни. Что же касается приоритетов, то они могут быть правильно поняты лишь в личностно-ориентированной модели образовательного процесса, которая характеризуется созданием условий для проявления и развития особенностей каждой личности и свободой выбора в образовательном процессе [3,4].

Как же следует организовать процесс дифференцированного обучения? Эта работа требует непрерывного наблюдения, анализа и учета результатов. На кафедре физического воспитания и спорта БГУ постоянно проводится мониторинг физического здоровья студентов. Тестирование здоровья студентов, представляемое в виде таблицы результатов выполнения физических нормативов и функциональных тестов, помогает преподавателю правильно организовать занятие для различных групп учащихся (основная, подготовительная, специальная медицинская группа). Готовиться к занятию физической культуры преподаватель начинает еще при написании поурочного плана-графика и плана-конспекта.

Роль преподавателя физической культуры в данном аспекте заключается в изучении индивидуальных особенностей студентов как физических (состояние здоровья, уровень физической подготовки), так и личностных; а также в постоянном контроле и наблюдении за выполнением упражнений. Необходимо обеспечивать получение каждым студентом посильной нагрузки. Непосильные требования могут привести к разочарованиям или, что намного хуже, к недостаточно полному, поверхностному выполнению требований. Плохая организация самостоятельной работы может быстро погасить интерес молодых людей к занятиям физической культурой.

Возможности студентов выдерживать физические нагрузки очень различаются. Это обстоятельство побуждает преподавателя проводить строгую дифференциацию учебных заданий для каждого студента или группы студентов.

Нужно определить уровень развития физических качеств студентов, степень формирования двигательных навыков и проследить их динамику в процессе обучения на I–III курсах. Перед началом учебного года необходимо разделить всех студентов на несколько групп по следующим признакам:

- полу;
- уровню физической подготовленности;
- состоянию здоровья.

В первую очередь на занятиях по физической культуре учитываются гендерные особенности студентов:

- подбор упражнений только для девушек или только для юношей (например, юноши работают с мячами, а девушки – с гимнастическими палками);
- количество и время выполняемых упражнений (например, девушки приседают 15 раз, а юноши 20 раз; мальчики прыгают на скакалке 10 мин, девушки – 5 мин);
- расстановка и уборка снарядов (девушки всегда расставляют и убирают только легкий инвентарь – мячи, скакалки, а юноши – теннисные столы и т. п.).

Есть ряд факторов, которые способствуют формированию положительного отношения к занятию физической культурой:

1. Разнообразие средств и форм реализации физкультурно-спортивной деятельности студентов как фактор соперничества в процессе занятий, а также условия их организации и проведения (выявление победителя, похвала и поощрение за достигнутые успехи и т. д.) создают благоприятные условия для максимального проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий, способствуют развитию соответствующих качеств. Поэтому на занятиях следует как можно чаще использовать игровые виды спорта и проводить различные соревнования. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

2. Создание положительного эмоционального фона занятий, поддержка коллективом усилий личности, как показывает практика, является одним из условий достижения положительной направленности личностных качеств студентов на занятиях физической культурой. Похвала содействует установлению взаимопонимания. К методам и приемам, наиболее эффективно способствующим развитию интереса к физической культуре, относятся методы убеждения (беседы, лекции), практические методы (показ, демонстрация, проверка знаний и умений), методы корректировки и стимулирования деятельности (поощрение и порицание).

3. Создание условий для реализации личностных интересов, свободный выбор физкультурно-спортивной деятельности. Студент на занятиях должен испытывать от результатов только радость, получать чувство внутреннего удовлетворения. Правильно подобранная физическая нагрузка выступает важным условием для воспитания уверенности в своих силах, появления положительного психологического настроя.

Распределив студентов по уровню физической подготовленности, преподаватель должен:

1. Учитывать индивидуальные интересы каждого в физическом развитии и физической подготовленности студентов.

2. Добиться от них положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, выйти в число наиболее подготовленных в группе, по возможности привлекать к участию в различных соревнованиях (например, в БГУ проводятся внутривузовские соревнования по волейболу, футболу, баскетболу, настольному теннису, легкой атлетике и др.).

3. Повысить мотивацию к занятиям физической культурой и спортом и желание заниматься самостоятельно, стараться проявить больший интерес к определенным видам спорта, проводить спортивную специализацию.

4. Преподаватель должен радоваться вместе со студентом каждой, пусть даже самой незначительной, победе над собой. А если у студента что-то не получается, то вместе с ним найти, проанализировать и исправить ошибки во время занятия.

Следует уточнить тот факт, что индивидуальный подход не дает преподавателю права заниматься большую часть времени с отдельными студентами – как с наиболее подготовленными, так и с отстающими. Со всеми студентами должны быть одинаково доверительные отношения и полное взаимопонимание.

Но вместе с тем есть группа студентов, которые должны быть предметом постоянного пристального внимания педагога. Это девушки и юноши, безразлично или отрицательно относящиеся к занятиям физической культурой, у которых много пропусков. Преподавателю следует чаще проводить с ними беседы, уделять им больше внимания, стараться заинтересовать их во время занятий.

Дифференцированный подход позволяет обеспечить максимальное раскрытие способностей студента, удовлетворить интересы и потребности учащейся молодежи в спортивной деятельности. Спорт, физическая культура, здоровый образ жизни и спортивный стиль жизнедеятельности должны стать надежной защитой, способной помочь юношам и девушкам адаптироваться к новым условиям жизни и профессиональной деятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Литвинов Е.* Урок физкультуры. Индивидуальный подход // Интернет-журнал «Спорт в школе». 2008. № 21.
2. *Шапошникова В. И.* Индивидуализация и прогноз в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1994.
3. *Бальсевич В. К., Запорожанов В. А.* Физическая активность человека. Киев : Здоровье, 1987.
4. *Лубышева Л. И.* Ценности личной и общественной физической культуры в индивидуальном стиле и здоровом образе жизни // Здоровый образ жизни : сущность, структура, формирование. Томск, 1996. С. 99 – 109.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННОЙ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Э. И. Савко, Т. С. Подоляко

Белорусский государственный университет

В статье говорится о нетрадиционных системах, применяемых на занятиях физического воспитания со студенческой молодежью в специальном учебном отделении. Такими являются гимнастические упражнения фитнес-йоги и дыхательные упражнения, выполнение которых требует проявления силы, гибкости, внимания, концентрации и сосредоточенности. Проведен педагогический эксперимент и выявлена положительная динамика проб (Штанге и Генчи), что подтверждает благоприятное воздействие на жизненно важные функции организма студентов используемых нами методик.

The article refers to non-traditional systems used for physical education classes with students in special educational department. These are gymnastic exercise fitness yoga and breathing exercises, the implementation of which requires a display of strength, flexibility, focus, concentration and focus. Educational experiment carried out and revealed a positive dynamics of samples (Stange and Genchi), which confirms the positive effect on the vital functions of the body of the methods we used students.

Ключевые слова: фитнес-йога, дыхательные упражнения.

Keywords: fitness-yoga, breathing exercises.

Сегодня необходимо признать, что формирование и восстановление здоровья молодого человека немедикаментозными средствами, совокупность которых реализуется в процессе физического воспитания, дает более существенные результаты, чем применение медикаментозной терапии. Жизнь безотлагательно требует практического внедрения оздоровительной физической культуры с применением более простых методик, так как число студентов, отнесенных к специальному учебному отделению, с каждым годом растет. От состояния здоровья студентов зависит их успех в учебе, профессиональный и творческий рост. Большинство студентов имеют значительные отклонения в состоянии здоровья, из них 30 % направлены в специальное учебное отделение (СУО) на факультете ФФСН, а из тех, кто направлен, третья часть имеет заболевание дыхательной системы.

Жизнь и здоровье всецело зависят от правильного дыхания. Дыхание составляет важнейшую функцию тела, ибо от него зависит вся иная деятель-

ность. Неправильное дыхание вызывает преждевременное увядание организма, замедляет выздоровление в тех случаях, когда надо победить болезнь [2]. Причина заключается в том, что природа не поспешила и создала нас с большим запасом прочности. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям молодежи. Всестороннее развитие физических способностей с помощью организованной двигательной активности (физической активности) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Мышцы составляют 40–45 % массы тела человека. За время эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем организма, поэтому они очень чутко реагируют как на снижение работы дыхательной системы, так и на уменьшение двигательной активности [7]. Поэтому происходящие в мире и в нашей стране изменения требуют от специалиста высокой квалификации, ориентации в смежных областях деятельности, способности к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, готовности к профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности [1].

Для этого будущим специалистам требуется не только усвоение определенного объема знаний, умений и навыков, но и восстановление, сохранение и укрепление здоровья. Высокий уровень интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок, которые испытывает современная студенческая молодежь во время обучения в ВУЗе, приводит к тому, что с каждым годом увеличивается число студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья. К окончанию вузов около 50 % выпускников имеют хронические заболевания, 50 % – морфофункциональную патологию; у каждого второго выявляется сочетание нескольких хронических заболеваний [3].

Особое внимание к студенческой молодежи объяснено тем, что от их здоровья во многом зависит работоспособность будущих специалистов и процветание нашей страны, тот вклад, который они призваны внести в возрождение нашей Беларуси. Студенческая молодежь должна стать примером для всей молодежи, образцом, которому стали бы подражать подростки в повседневной жизни, учебе и труде. В первую очередь это относится к студентам – будущим педагогам и социологам.

Информационные, умственные и психологические нагрузки на организм студентов в процессе обучения неуклонно возрастают. Неумение расслабляться, правильно дышать, гиподинамия и нерациональное питание приводят к прогрессирующему ухудшению здоровья и снижению работоспособности – все это обуславливает необходимость поиска новых нетрадиционных оздоровительных средств физического воспитания (аэробика, шейпинг, фитбол-гимнастика, фитнес-йога, пилатес и т. д.). Появление таких оздоровительных систем – вполне естественный процесс, который необходим для дальнейшего

прогресса в сфере физической культуры. Однако при этом важна адаптация этих оздоровительных систем к отечественной системе физического воспитания.

Из нетрадиционных средств, применяемых на занятиях физического воспитания студенческой молодежи в СУО для нас представляют интерес гимнастические упражнения фитнес-йоги и дыхательные упражнения, выполнение которых требует проявления силы, гибкости, внимания, концентрации и сосредоточенности. Фитнес-йога – эффективная программа занятий, которая создает баланс между телом и разумом, позволяет сосредоточиться на внутренних ощущениях и болезненных симптомах и тем самым помогает предотвратить травмы при занятиях физической культурой, развивает концентрацию и позволяет восстановить, укрепить здоровье и обрести хорошую физическую форму [6, 8]. Фитнес-йога комбинирует элементы с традиционными упражнениями, направленными на совершенствование тела, для развития духа, растяжки мышц и функций внутренних органов. Она состоит из статических поз, дыхательных упражнений и релаксационной гимнастики [8].

Фитнес-йога – это путь к гармонии и координации через дыхательные упражнения. Выполняя упражнение, необходимо зафиксировать корпус, стараясь постоянно вытягивать позвоночник вверх или вперед, сопровождая это глубоким вдохом и последующей концентрацией внимания на собственных ощущениях внутри организма. С помощью глубокого дыхания можно быстро успокоить сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы.

Эффективность тем выше, чем правильнее производится вдох и выдох. В момент правильно выполненного вдоха объем грудной клетки, благодаря сокращению наружных межреберных мышц и растягиванию диафрагмы, увеличивается, а нижние области легких лучше заполняются воздухом, усиливается также присасывающая деятельность грудной клетки. Повышающееся при этом брюшное давление увеличивает отток крови из брюшной полости в грудную, а также накопление в крови и в клетках сердца кислорода, что имеет существенное значение для обеспечения деятельности сердца в момент мышечной нагрузки. Акцентированный выдох, который начинается с сокращения мышц живота и диафрагмы, продолжается за счет уменьшения размеров грудной клетки вследствие перемещения ребер, наиболее полно и рационально завершает процесс «выдавливания» воздуха из легких и крови, из желудочков сердца. Выдох сопровождается снижением брюшного давления, что облегчает передвижение венозной крови из нижних конечностей. Из этого следует, что в акте дыхания мышечная деятельность является главным фактором, обеспечивающим тесную физиологическую и функциональную связь между дыхательной системой и аппаратом движения. Среди дыхательных упражнений, применяемых в практике физического воспитания, самыми распространенными являются упражнения с произвольным изменением глубины дыхания [2, 4, 5].

Дыхательные упражнения (ДУ) подразделяются на 3 вида: статические, осуществляемые без дополнительных движений туловища и рук (упражнения в изометрическом режиме); динамические, когда фазы вдоха и выдоха сочетаются с движениями рук или туловища; специальные, которые определяются особенностью заболеваний дыхательного аппарата.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) оказывают оздоровительное воздействие на весь организм, готовят его к упражнениям, оказывающим специальное воздействие. Эта группа содержит четыре подгруппы, определяемые по следующим признакам: локализация действия, активность выполнения, характер упражнения и использование снарядов.

Специальные упражнения (СУ), которые оказывают направленное действие на отдельные органы и системы организма, подверженные болезни. Естественно, что при различных заболеваниях одно и то же упражнение может быть как общеукрепляющего, так и специального воздействия. Эти упражнения органически сочетаются. От объема специальных упражнений во многом зависит величина общей нагрузки.

Релаксационная гимнастика. Самой важной особенностью релаксационной гимнастики является снятие напряжения, которое остается в органах и мышцах. В этой методике, как ни в какой другой, отчетливо обращается внимание на тот факт, что функциональное состояние достигается не столько тренировкой мышц, сколько тренировкой органов и систем организма. Причем сочетание этих элементов в действительности диктуется физиологическими потребностями и глубоко учитывает природу человека как самоорганизующейся системы. Причина заключается в том, что природа не поскупилась и создала нас с большим запасом прочности. С помощью глубокого дыхания можно быстро успокоить сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, а релаксационная гимнастика способна вернуть утраченные силы.

Задача: разработка и обоснование методики оздоровительной фитнес-йоги для восстановления, укрепления, созидания здоровья и повышения эффективности физического воспитания студенческой молодежи, имеющей отклонения в состоянии здоровья.

Методы исследования. Для достижения поставленной задачи были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анкетирование, педагогические наблюдения, педагогический контроль и педагогический эксперимент. Для оценки состояния функции дыхания использовались: проба Штанге, проба Генче, замерялась ЧСС. Самой важной особенностью методики является сочетание физических упражнений с глубоким дыханием, выполнением заданий с минимальной затратой сил и наибольшим эффектом для себя – с расслаблением (релаксацией).

Для снятия напряжения в мышцах после выполнения каждого упражнения производилась частичная, а в конце занятий – полная релаксация. Это означает

частичное или полное расслабление, проходящее под контролем сознания. Первая была направлена как средство профилактики переутомления. Вторая – не только на мышечное, но и на психическое расслабление, восстановление жизненных сил.

Организация исследования. С целью выявления отношения к физической культуре студенческой молодежью, отнесенной к специальному учебному отделению (СУО), на этапе констатирующего эксперимента проводилось анкетирование студентов первого курса факультета ФФСН.

Предложенная студентам анкета состояла из 18 вопросов. Методика исследования включала в себя статистические и аналитические методы обработки информации.

В результате анкетирования было установлено, что около 8 % респондентов в школе были освобождены от занятий физическими упражнениями и не посещали занятий, приблизительно 50 % регулярно посещали уроки физической культуры, остальные – нерегулярно.

На предложение «Оцените свое состояние здоровья на данный момент» большинство опрошенных респондентов (52 %) ответили – удовлетворительно, 22 % – плохо и только 26 % студентов отлично переносят нагрузку. «Занимаетесь ли Вы ФУ только на занятиях ФВ или в других спортивных секциях, или самостоятельно?» Большинство опрошенных респондентов (75,5 %) ответили, что физическую нагрузку получают только на занятиях физической культуры, а самостоятельно – приблизительно 22 % юношей и 19 % девушек. 35 % занимаются от случая к случаю (1–2 раза в неделю) и только 4 % занимаются регулярно и следят за своим здоровьем. В то же время считают достаточным свой двигательный режим 25 % студентов; недостаточным – 57 %, затруднились ответить 18 % студентов.

На вопрос «В состоянии ли Вы переносить интенсивные либо продолжительные нагрузки?» только 30 % респондентов ответили – да, около 60 % считают себя недостаточно подготовленными и около 10 % считают, что для них это невозможно.

«Удается ли вам соблюдать правильный режим питания?» 18,5 % респондентов ответили – вполне, 38,9 % – не всегда получается и 42,6 % ответили – нет. «Курите ли Вы?» 13,5 % ответили – ежедневно, 28,9 % – иногда и только 57,6 % ответили – нет.

Подводя итоги анкетирования, мы пришли к следующим выводам:

- у студентов первого курса СУО недостаточный уровень сформированности потребности в занятиях ФУ и ЗОЖ;
- большинство студентов (75,5 %) ответили, что физическую нагрузку получают только на занятиях физической культуры.

На основании этого можно сделать заключение, что содержание учебного процесса по ФК в СУО должно быть направлено на формирование у студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья, комплекса специальных знаний; жизненно и профессионально необходимых умений и навыков; повышение функциональных возможностей различных органов и систем организма.

Для роста эффективности физического воспитания студентов СУО в учебно-воспитательном процессе использовалась нетрадиционная оздоровительная методика фитнес-йога. Выполнялись статические упражнения с задержкой дыхания на вдохе и выдохе.

С помощью дыхания можно быстро успокаивать сердечно-сосудистую и нервную системы. Следует отметить, что в начале занятий нельзя применять упражнения, сопровождающиеся частым дыханием. Занятия нужно начинать с неглубокого, редкого дыхания с удлиненным выдохом, а затем постепенно переходить к глубокому дыханию. При выдохе и после выполнения упражнения предусматривается отдых в виде кратковременного расслабления, во время которого упражнение завершает свое действие на организм, и полного расслабления (релаксации) в конце занятия.

Эксперимент, в котором участвовало 40 студенток первого курса ФФСН продолжался в течение года. Результаты проведенного педагогического эксперимента приведены в табл. 2.

Таблица 2

Средние значения результатов тестирования студенток I курса ФФСН

Показатели	В начале учебного года	В конце учебного года
ЧСС, уд./мин	89,8 ± 6,7	76,5 ± 6,2
Проба Штанге, с	30,5 ± 5,6	52,9 ± 5,6
Проба Генче, с	18,7 ± 5,6	32,9 ± 3,6
Равновесие – стойка на одной ноге с закрытыми глазами, с	21,7 ± 5,9	54,0 ± 5,1

Анализ результатов тестирования в конце учебного года позволил установить, что отмечалась достоверная тенденция улучшения исследуемых показателей.

Частота дыхательной системы, пробы Штанге и Генче с задержкой дыхания дают достаточно объективную характеристику состояния функций дыхательной системы. Отличия средних значений времени задержки дыхания в начале и конце учебного года имели достоверное различие ($P < 0,01$).

Положительная динамика проб (Штанге и Генче) говорят об улучшении работы кардиореспираторной системы, на это указывает высокий прирост данных показателей в конце учебного года, что подтверждает благоприятное воздействие на жизненно важные функции организма студенток используемой нами методики ($P < 0,01$).

Таким образом, занятия, проводимые по данной методике, заставляют каждую студентку творчески участвовать в физической реабилитации, активизируя защитные силы организма, и укреплять свое здоровье.

По итогам проведенного исследования 95 % студенток отметили, что занятия нетрадиционной оздоровительной методикой (фитнес-йогой) стимулировали их бодрое самочувствие, улучшали настроение, активизировали познавательную деятельность своего организма, активизировали желание заниматься ФУ,

способствовали восстановлению здоровья и улучшили функциональное состояние организма занимающихся, на что указывают результаты тестирования.

Выводы:

- проведение занятий по нетрадиционной методике улучшило: ЧСС – на 13,3 уд./мин; задержку дыхания на вдохе – на 22,4 с и задержку дыхания на выдохе – на 14,2 с; время удержания тела в равновесии (стойка на одной ноге с закрытыми глазами) увеличилось более чем в два раза;

- занятия по физическому воспитанию, проводимые нетрадиционной оздоровительной методикой (фитнес-йогой), в процессе которых общеразвивающие статические упражнения сочетаются с дыхательными упражнениями, способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы, на что указывает урежение ЧСС, улучшают работу дыхательной системы, формируют навыки, необходимые для восстановления и укрепления здоровья;

- результаты экспериментального исследования свидетельствуют, что использование нами методики оздоровительной фитнес-йоги в процессе физического воспитания студентов СУО позволяет улучшить их физическую и функциональную подготовленность, психоэмоциональное состояние, изменить отношение к занятиям физической культурой.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Белова И. Ю.* Становление профессиональной компетентности специалистов адаптивной физической культуры в системе вузовского образования: автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Чита, 2008.

2. *Паров Ю.* Азбука дыхания. Минск : Полымя, 1988.

3. *Парфейбартер Р., Ольсен Э.* Здоровый образ жизни. Киев : Олимпийска литература, 1999.

4. *Савко Э. И.* Применение глубокого дыхания и релаксационной гимнастики на занятиях по физической культуре со студентами СМГ – эффективный способ укрепления здоровья // 1 Машеровские чтения : материалы Республиканской науч.–практ. конф. студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (5 мая 2005 г.). Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2005. С. 170–172.

5. *Савко Э. И.* Использование полного дыхания и релаксации как способа укрепления здоровья // Интегративный подход к обеспечению и восстановлению здоровья : материалы IX междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2005 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту» / БГУФК, редкол. М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. Минск, 2006. С. 41–46.

6. *Смит Д., Холл Д.* Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия: пер. И. Крупицовой. М. : ЭКСМО, 2007.

7. *Федякин А. А.* Организация занятий по физическому воспитанию студентов специального отделения вуза // Адаптивная физическая культура. 2005. № 3. С. 25–28.

8. *Шоу Б.* Энергичная йога: пер. с англ. Д. Скворцовой. М. : Эксмо, 2006.

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЧЕЛОВЕКА

В. М. Тарасова, Г. Н. Попкович, А. В. Силич

Белорусский государственный университет

Статья посвящена влиянию регулярных физических нагрузок на психическую сферу человека. Освещаются наиболее эффективные виды физических упражнений при определенных отклонениях в психической сфере. Отражены психические и биологические реакции (механизмы), происходящие в организме человека под влиянием мышечной деятельности. Рекомендуются средства физической культуры для коррекции настроения и ощущения своего психологического благополучия.

The article is devoted to the influence of regular exercise on the human psychic sphere. Were reflected the mental and the biological reactions (mechanisms) which occur in the human body under the influence of muscle activity associated with mental processes. Also this article contains recommendations and means of physical training for mood correction and sense of your psychological wellbeing.

Ключевые слова: регулярные психологические нагрузки, психологическое благополучие.
Keywords: regular exercise of the human psychic sphere, psychological wellbeing.

Под психологическим благополучием понимают слаженность психических процессов и функций, гармонию личности, ощущение целостности, внутреннего равновесия. Для психологии личности имеет существенное значение настроение человека или субъективное благополучие. Оно оказывает постоянное влияние на различные параметры психического состояния, успешность поведения, эффективность межличностного взаимодействия, продуктивность деятельности [5].

Высокая стрессогенность социально-экономических факторов, экологических условий и стиля жизни в современном обществе обуславливает прогрессивное снижение в последние годы уровня психофизического состояния населения [10]. Психофизическое состояние – целостная реакция человека на внешнее и внутреннее воздействие. Внешнее выражает свойства объекта как целого, характеризует процессы взаимодействия объекта со средой. А внутреннее – характеризует процессы внутри самого объекта, возникающие при выполнении значимой для человека деятельности. Эти процессы направлены на достижение полезного результата. В связи с этим особую актуальность

приобретают поиск наиболее адекватных путей и методов укрепления психофизического состояния населения, а также разработка оздоровительных технологий, способных обеспечить формирование устойчивых личностных установок на здоровый стиль жизни [8].

Существуют различные способы влияния на психическое состояние человека и на его настроение. Физическая культура традиционно рассматривается как средство физического совершенствования человека, однако замечено, что физическая нагрузка влияет и на психические функции. Она выступает мощнейшим регулятором настроений и психологического благополучия человека. Меняя направленность, интенсивность и продолжительность выполняемой физической нагрузки, можно корректировать психические процессы.

Физическая активность, безусловно, имеет первостепенное значение для нормального течения психических процессов в силу того, что между деятельностью центральной нервной системы и работой опорно-двигательного аппарата человека существует очень тесная связь. В скелетной мускулатуре находятся специфические нервные окончания (проприорецепторы), которые при мышечных сокращениях, по принципу обратной связи, посылают в мозг стимулирующие импульсы. Общеизвестно, что многие функции ЦНС зависят от активности мышц. С одной стороны, задача импульсов, идущих от проприорецепторов, состоит в том, чтобы сигнализировать мозгу о реализации совершаемых движений. С другой – специфические нервные клетки одновременно повышают общий тонус коры головного мозга, в результате чего возрастает его общая функциональная способность.

Замечали ли вы, что многие люди лучше думают при ходьбе, чем в сидячем положении? Что ораторы часто сопровождают свою речь жестикуляцией, а актеры предпочитают учить свою роль во время прогулок?

У людей с недостаточно развитой мускулатурой, слабых в физическом отношении в пять раз чаще, чем у лиц тренированных и имевших развитую мускулатуру тела, встречались случаи психических срывов, тяжелых неврозов, резкого снижения трудоспособности [12]. Таким образом, регулярные занятия физической культурой и спортом являются тем универсальным средством, которое может помочь каждому противостоять напряженному ритму жизни, нервным перегрузкам, в том числе при умственном труде.

В. Н. Загорская отмечает, что существует прямая зависимость между успеваемостью студентов и их физическим развитием. Студенты, которые имели пропорционально развитую мускулатуру за счет регулярных тренировок, гораздо лучше учились, больше успевали сделать на занятиях, скорее выполняли домашние задания, меньше уставали на занятиях и быстрее восстанавливали способность усваивать новый материал. С чем это связано? Известно, что только около 10 % нервных клеток коры головного мозга участвуют в процессах умственной деятельности человека. Остальные нейроны отвечают за

работу других органов, в том числе управляют работой мышц. С периферии, т. е. от всех органов и систем, особенно от мышц и всего опорно-двигательного аппарата, в кору головного мозга поступает множество импульсов, значение которых исключительно велико для обеспечения процессов, связанных с мышлением и устойчивой аналитической деятельностью мозга. Если головной мозг лишит этой периферической импульсации, то вскоре все процессы, обеспечивающие мыслительную деятельность, затухают, кора головного мозга как бы отключается, и человек просто засыпает [3].

Следовательно, для успешной продолжительной и устойчивой работы мозга необходимым условием является любое мышечное напряжение или движение.

Утомление, которое испытывает каждый после напряженного трудового дня, связано прежде всего с усталостью коры головного мозга в результате снижения потока импульсов с периферии, понижения уровня глюкозы и кислорода в крови, накопления в организме остаточных продуктов обмена веществ [12].

Снять утомление можно несколькими способами:

- *во-первых*, длительным пассивным отдыхом;
- *во-вторых*, употреблением специальных медикаментов или кофе, чая, которые как бы «подстегивают» клетки головного мозга, что в конечном итоге приводит к их истощению;

- *в-третьих*, физической нагрузкой. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны быстрее расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определенных упражнений. Наиболее эффективны в этом плане оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, упражнения на координацию и равновесие, ритмическая гимнастика с оптимальной нагрузкой, упражнения с сопротивлением, подвижные игры. Упражнения на координацию и равновесие способствуют формированию сосредоточенности, концентрации внимания, снижению различного рода фобий. Упражнения с сопротивлением имеют целью сформировать установку на преодоление трудностей, уверенность в достижении успеха [12].

Для людей, занимающихся спортом, по сравнению с людьми, не занимающимися спортом, характерны высокий уровень мотивации достижения цели, эмоциональная устойчивость, уверенность, агрессивность, экстраверсия, твердость характера и самоконтроль.

Физическая нагрузка является одним из лучших средств снятия нервно-эмоционального напряжения, она не только устраняет отрицательное действие на организм стрессовых факторов, но и изменяет в лучшую сторону характер человека. Этот феномен объясняется тем, что при регулярной длительной физической нагрузке количество антидепрессивных гормонов в крови удваивается. Эти гормоны устраняют депрессию, придают человеку бодрость, оптимизм, способствуют спокойному, ровному поведению. Обратите внимание:

спортивные игры с более сильным противником, а также чрезмерная нагрузка усиливают синдром нервно-эмоционального перенапряжения [13].

На психический статус положительно влияют как аэробная, так и анаэробная физические нагрузки. Причем положительный эффект не зависит от наблюдающегося в «аэробных» группах повышения физической работоспособности. Однако, как утверждают П. В. Бундзен, Н. Л. Ильина, аэробная тренировка дает существенно больший психологический эффект, чем анаэробная. При этом существует мнение о неэффективности анаэробных упражнений в лечении тревожности и депрессии у больных психиатрических клиник. У высокотревожных лиц наряду с психорегулирующими воздействиями предполагается использовать элементы игры, обладающие тонизирующим эффектом, одновременно с циклическими нагрузками, повышающими уровень активации нервной системы. В случаях доминирования ипохондрической и депрессивной симптоматики следует признать целесообразным широкое использование игр, эстафет, упражнений, развивающих качества скорости и ловкости, элементов хатха-йоги, что способствует повышению эмоционального фона, развитию коммуникабельности и формированию социальной поддержки в группе занимающихся. Лицам с астеническим синдромом рекомендуется использовать физические упражнения в воде и силовые упражнения, что способствует тренировке и усилению процессов активного торможения, восстановлению и упорядочению возбудительного процесса, повышению эмоционального тонуса [2, 4]. При развитии депрессивных состояний подвижные игры, предоставляющие либо функцию лидера, либо «шефскую роль», могут оказать положительный психологический эффект [13].

Оздоровительный эффект физических упражнений, нацеленный на укрепление психического здоровья, может быть существенно усилен за счет совмещения в общую систему методов физического и психического тренинга [5].

Рассмотрим психические и биологические реакции (механизмы), происходящие в организме человека под влиянием мышечной деятельности, сопряженные с психическими процессами. В число важнейших биологических механизмов входят: транквилизирующий эффект повышения температуры тела при физических нагрузках; повышение секреции адреналина, серотонина и допамина, что вызывает улучшение настроения и повышение устойчивости к стрессорным воздействиям. Также следует отметить увеличение концентрации опиоидных пептидов, в том числе и бета-эндорфина, вызывающего позитивное психогенное состояние, спокойствие и в ряде случаев – альтернативное состояние сознания [11].

К наиболее изученным и доказанным психическим механизмам следует отнести:

- медитационный эффект физических упражнений, особенно релаксационной направленности;
- эффект десенситизации (расщепления) физиологических реакций, свойственных стрессу (сердцебиение, гипервентиляция, потоотделение), психическим компонентам (стресс-тревога, страх);

● развитие в ходе занятий таких психических качеств, как уверенность в себе, самоконтроль, удовлетворенность своими достижениями и мастерством [10].

Совершенно очевидно, что приведенные выше механизмы способны обеспечить не только изменение эмоционального фона и настроения в ходе занятий физическими упражнениями (острый эффект), но и пролонгированный эффект, уменьшая тем самым риск развития нарушений нервно-психического статуса [2].

Под действием специальных физических нагрузок в организме возникает истощение энергетических резервов и соответствующее падение трудоспособности. В период отдыха израсходованные биохимические и физиологические потенциалы восстанавливаются, трудоспособность повышается на первых порах к исходному уровню, а потом – и выше (эффект надвосстановления). Если к этому времени не будет очередной физической нагрузки, то трудоспособность возвращается к исходному уровню, а при продолжительном перерыве опускается ниже исходного. Уменьшение же объема физической активности или полнейшая бездеятельность могут привести к снижению физиологической функции и физической подготовленности.

Следует подчеркнуть, что, к сожалению, ряд вышеуказанных механизмов могут обусловить и определенные негативные влияния физических упражнений. К ним в первую очередь следует отнести синдром, известный под названием «*Exercise Dependence*». В основе данного синдрома, который выражается в чрезмерной приверженности субъектов к занятиям физическими упражнениями, лежит резкое повышение активности эндогенных опиоидов, что, несомненно, является механизмом мозгового самоподкрепления и формирования стойкой зависимости от занятий физическими упражнениями [8].

Выявленные закономерности и связи донозологических изменений психического здоровья с «энергодифицитными состояниями» показывают, что «передозировка» физических нагрузок способна не только усугубить нарушения нервно-психического статуса, но и практически разрушить мотивацию к занятиям физическими упражнениями [6].

И. В. Королев выделяет следующие основные характеристики физических упражнений, оказывающих максимальный положительный эффект на психику [8]:

- 1) аэробные упражнения с ритмичным брюшным типом дыхания;
- 2) отсутствие в системе упражнений соревновательных элементов;
- 3) умеренные по интенсивности;
- 4) продолжительностью не более 20–30 мин;
- 5) регулярные, включенные в недельный график;
- 6) приносящие удовольствие.

В современном мире увеличение эмоциональных нагрузок неизбежно, так как поток информации постоянно растет, а физические нагрузки сокращаются. Для создания условий поддержания своего здоровья на необходимом уровне нужна физическая нагрузка. Чтобы обеспечить гармоничное равновесие между

умственными и физическими нагрузками, человеку необходимо выработать в себе постоянную привычку заниматься физическими упражнениями. Это является одной из основных частей индивидуальной системы здорового образа жизни.

Исходя из изученной нами литературы, можно сказать, что стремление к психологическому благополучию – необходимое условие нормальной жизнедеятельности человека. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, мешают межличностным отношениям, нарушают баланс с окружающим миром, могут привести к профессиональной недееспособности (выгоранию), а в целом – к вынужденной коррекции планов на будущее. Использование средств физической культуры для поднятия настроения и ощущения своего психологического благополучия – обязательное условие полноценной, здоровой жизни.

Занятия спортом и физкультурой способствуют положительному изменению свойств личности, ее гармоничному развитию, служат барьером на пути возникновения вредных привычек. Благодаря физическим нагрузкам у человека развивается двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний [14].

Регулярные занятия физическими упражнениями – верный и эффективный путь к высокой работоспособности, творческой активности, физическому совершенству, красоте и долголетию.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья : тез. докл. науч. конф. / М. А. Бендюков, П. В. Бундзен, Г. А. Вайник, О. М. Евдокимова. СПб. : НИИФК, 1993. С. 8–9.

2. Бундзен П. В., Евдокимова О. М., Унесталь Л. Э. Современные технологии укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья населения (аналитический обзор) // Научно-теоретический журнал. 1996. № 8. С 12–15.

3. Загорская В. Н. Практические занятия по возрастной физиологии и школьной гигиене. М. : МГПИ им. В. И. Ленина, 2002.

4. Ильина Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2011. № 12. С. 69–74.

5. Интегрированный психофизический тренинг для населения: методология и принципы / М. А. Бендюков, П. В. Бундзен, Г. А. Вайник, О. М. Евдокимова // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья : тез. докл. итог. науч. конф. НИИФК. СПб. : [б. и.], 1993. С. 8–9.

6. Илюхина В. А., Заболотских И. Б. Энергодефицитные состояния здорового и больного человека. СПб., 1993.

7. Кабачков В. А., Родионов А. В. Психорегуляция в спорте // Новые подходы к психорегуляции в спорте : тез. докл. междунар. конф. М., 1994. С. 7.

8. *Королев И. В.* Упражнения как средство укрепления психофизического состояния здоровья физически дезадаптированного подростка // Научн.-теоретич. журнал «Ученые записки». 2008. №1(35). С. 49–51.

9. Практические занятия по психологии : пособие для ин-тов физ. культ./ под ред. Д. Я. Богдановой, И. П. Волкова. М. : Физкультура и спорт. С. 135.

10. *Судаков К. В.* Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу. М. : [б. и.], 1998.

11. *Biddle S.* Physical Activity, Health and Weil–Being // International Scientific Consensus Conference. Quebec City, 19th–21st May. Quebec : Human Kinetics, 1995. P. 50–70.

12. <http://kref.ru/infomeditsina/137217/26.html>

13. <http://steps2fortune.ru/izbavlyaemsya-ot-stressa-bez-lekarstv/>

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

М. В. Гребенчук,
Е. Е. Кострыкина, И. И. Ларченко

Белорусский государственный университет

Проведены педагогические исследования социальных проблем здоровья студенческой молодежи, в частности, рассмотрены вопросы укрепления здоровья, отношения к физической культуре и здоровому образу жизни. На основании анализа результатов исследований выявлена недостаточно сформированная потребность студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании необходимого уровня здоровья.

A social problem of students' health research has been conducted. In particular, such issues as health problems and student's attitude to physical education and a healthy lifestyle have been considered. Based on the analysis results, underdeveloped need of students in physical self-improvement and maintaining the level of health has been revealed.

Ключевые слова: исследования в области здоровья, физическое самосовершенствование.

Keywords: health research, physical self-improvement.

Здоровье, как важное свойство человеческого организма, является не только биологическим показателем, но и результатом морально-нравственных устоев социальной политики государства, формирующего у своих граждан необходимую потребность в разумном отношении к своему здоровью.

Социально ориентированная идеология государства создает устойчивые мотивации граждан к охране и укреплению своего здоровья. Не болезнь, а именно здоровье человека должно быть ведущим фактором посещения лечебных и спортивно-оздоровительных учреждений.

Важной чертой современной экономики является тот факт, что здоровье как экономический инструмент есть не только прерогатива государства, но и забота самого человека.

В настоящее время существует много определений понятия «здоровье». С физиологической точки зрения одной из определяющих является следующая формулировка: «Индивидуальное здоровье человека – это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма».

Принято выделять несколько компонентов здоровья.

Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Психическое здоровье характеризуется состоянием психической сферы, основу которого составляет степень эмоциональной устойчивости, общий душевный комфорт, обеспечивающий адекватную поведенческую реакцию.

Нравственное (социальное) здоровье определяется теми морально-этическими принципами, которые являются основой социальной жизни человека [2].

Отличительными признаками нравственного здоровья человека является прежде всего высокая духовность, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих общечеловеческим ценностям.

Здоровье человека – результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

- наследственность (генетические факторы) – 20 %;
- условия окружающей среды (экология) – 20 %;
- уровень медицинской помощи (профилактика серьезных заболеваний, своевременное выявление и эффективное их лечение) – 10 %;
- образ жизни (уровень физической активности, вес (избыточный), вредные привычки (курение, пьянство), питание и т. д.) – 50 %.

Наследственность и экологическая среда – факторы немодифицируемые (малоуправляемые). Здоровая наследственность – дар от родителей. Экологическая среда тоже некая данность, которую мы себе не выбираем. Образ жизни и медицинская помощь – те социальные факторы, которые доступны влиянию (модифицируемые). Медицинская помощь, клиническая медицина направлены на лечение уже возникших заболеваний, восстановление здоровья. Образ жизни человека может предотвращать заболевания, а может их вызывать. Именно несоблюдение правил здорового образа жизни является главной причиной возникновения социальных проблем студентов.

Рассматривая образ жизни, необходимо учитывать, что он во многом обусловлен социально-экономическими условиями, материальным положением, но в большей степени зависит от мотивов поведения конкретного человека, особенностей его психики, духовных и культурных традиций, семейного воспитания, уровня образования.

Важнейшим аспектом образа жизни является здоровый образ жизни (ЗОЖ) – такая организация труда, отдыха, творческого самовыражения человека, которые обеспечивают ему крепкое здоровье, активное долголетие, гармоничное развитие личности во всех возрастных периодах.

ЗОЖ включает в себя следующие основные компоненты: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, правильное питание и т. п. Каждый компонент ЗОЖ имеет значение как сам по себе, так и в совокупности с другими компонентами жизнедеятельности.

Именно социальные проблемы здоровья студенческой молодежи, в частности, вопросы охраны и укрепления здоровья, отношения к физической культуре и ЗОЖ стали предметом педагогических исследований в 2010–2011 учебном году на I–II курсах биологического факультета БГУ. Данные исследования проводились методами анкетирования и опроса студентов всех отделений (1117 чел.).

Так, на вопрос: «Оцените состояние своего здоровья в текущем году» большинство студентов (68,3 % – I курс, 66,3 % – II курс) ответили, что считают его удовлетворительным. Необходимо отметить, что за последние годы количество студентов, относящихся к специальному медицинскому отделению, не уменьшается и держится порядка 35–40 % от общего числа студентов.

Следует отметить, что основные заболевания составляют глазная патология и заболевания опорно-двигательного аппарата, гораздо меньше приходится на заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Что и объясняет ответ студентов на заданный вопрос, поскольку, действительно, физиологические и функциональные возможности молодого организма компенсируют отклонения в состоянии здоровья. Эти заболевания студентов не влияют на их двигательную активность, самочувствие и настроение.

Далее задавался вопрос, касающийся уровня своей физической активности в последние месяцы. Анализ ответов позволяет сделать вывод о том, что более 70 % студентов поддерживают умеренный уровень двигательной активности и к третьему курсу объем нагрузок, по их мнению, не снижается.

Следующий вопрос касался уровня физических нагрузок, предлагаемых на занятиях по физическому воспитанию. Практически 90 % студентов ответили, что уровень физических нагрузок является достаточным. Это характеризует правильно организованный учебный процесс, адекватно подобранную физическую нагрузку.

«Как изменилось ваше здоровье и самочувствие по отношению к прошлому году?» – 63 % студентов ответили, что оно не ухудшилось. Это объясняется тем, что они нашли оптимальный для себя режим учебы и отдыха. А регулярные и дозированные физические нагрузки способствуют повышению общей работоспособности, стимулируют, тренируют и приспособливают организм студента к возрастающей физической и умственной нагрузкам и приводят к функциональной адаптации. Хотя более 50 % студентов I и II курсов отметили, что систематически не высыпаются. Что касается отношения к вредным привычкам, то около 80 % студентов имеют отрицательное отношение к курению и алкоголю.

Говоря о влиянии средств массовой информации (интернет, телевидение, радио, газеты, журналы) на отношение студентов к ведению здорового образа

жизни, то 80 % студентов считают, что среди огромного информационного бума в СМИ прослеживается положительный пропагандирующий вектор, касающийся оздоровительной направленности массовых видов спорта, зрелищных спортивных мероприятий, современных направлений фитнеса, формирующих в общем «моду на здоровье». Для остальных 20 % студентов эта информация не представляет интереса.

По ответам на вопросы «Изучаете ли вы литературу по физической культуре, спорту, здоровью? Ищите интересные журналы и интересные источники?» можно сделать вывод, что студенты обладают необходимым минимумом знаний по вопросам, направленным на формирование здорового образа жизни. С нашей точки зрения необходимо давать больше информации оздоровительной направленности, проводить беседы по спортивной и медицинской тематике, пропагандировать доступные и полезные виды физической деятельности.

Из всего вышесказанного можно сделать заключение, что основной задачей в нашей работе остается формирование физической культуры студента как неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовывать его в учебной, социальной, профессиональной деятельности и семье. В этой связи усиливается роль преподавателя высшей школы, решающего задачи содействия разностороннему развитию молодого организма, сохранения и укрепления здоровья, повышения общей физической подготовленности, развития профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов. Но необходимо уделять больше внимания формированию потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании необходимого уровня здоровья для успешного обучения в вузе, а также способствовать формированию навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта.

Важным в решении социальных проблем здоровья студентов может стать овладение комплексом знаний дисциплины «Физическая культура», охватывающим философскую, социальную, естественно-научную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими и организационными основами физической культуры.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. М. : Молодая гвардия, 1979.
2. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. М. : ФиС, 1990.
3. Фурманов А. Г., Юсна М. Б. Оздоровительная физическая культура : учебник для студентов вузов. Минск, 2003.

БЕГ И ЗДОРОВЬЕ. БОЛЬШОЙ ВЕС – НЕ ПОМЕХА

С. Л. Довыдько, А. Е. Кудин,
Ж. С. Гуреева, В. С. Духович

Белорусский государственный университет

В статье описано оздоровительное влияние бега и ходьбы на здоровье человека, а также показано их преимущество перед другими циклическими видами спорта. Изложена техника бега.

The article describes the curative effect of running and walking on human health, and also their advantage before other cyclic sports. The run technique is described.

Ключевые слова: циклические виды спорта, бег, ходьба, техника бега.

Keywords: cyclis sports, running, walking, run technique.

В качестве предисловия хочется сказать о крайне низкой активности населения нашей страны в плане занятий физической культурой, т. е. оздоровлением. Известно, что «весь мир бегают», чего не скажешь о нас. На утренней либо вечерней пробежке не встретишь более 2–3 человек, занимающихся оздоровительным бегом или ходьбой. И это в огромном городе! Что это? Низкий уровень собственной культуры? Социальный фактор? Но это уже другая тема для размышлений. Мы же поговорим об оздоровительном беге и ходьбе.

В настоящее время существуют и применяются на практике многочисленные виды физических упражнений и даже систем для занятий физической культурой. Все они призваны оказывать положительное воздействие на здоровье человека. Наибольший эффект для человеческого организма дает использование нескольких факторов организации занятий, а именно:

1. Врачебно-физиологическое обоснование выбора физических упражнений (направленность их воздействия на организм).

2. Определение противопоказаний к занятиям (медицинский отбор занимающихся).

3. Врачебный контроль за состоянием здоровья и эффективностью занятий.

При выборе вида физических упражнений следует учитывать, что циклические упражнения (бег, ходьба, плавание и т. д.) играют ведущую роль, поскольку их действие направлено на наиболее общие и важные системы жизнеобеспечения организма. Именно с их воздействием связаны:

- повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним факторам (эмоциональному стрессу, отрицательным экологическим явлениям, интоксикации вследствие воздействия алкоголя и курения);

- профилактика и лечение отклонений функциональных состояний организма, вследствие чего – повышение работоспособности и устойчивости к простудным и другим заболеваниям.

Бег и ходьба занимают особое место среди физических упражнений, что обусловлено особенностями их физиологического воздействия на организм. Преимущества бега и ходьбы в занятиях физической культурой заключаются в следующем:

1. Доступность. Бег и ходьба не требуют предварительного обучения и особых навыков, как и не требуют дорогостоящего инвентаря, аренды помещений и т.д.

2. Параметры нагрузки при беге и ходьбе (их продолжительность и интенсивность) могут быть предельно детализированы в соответствии с возрастными особенностями и функциональными возможностями занимающихся.

3. Бег и ходьба создают оптимальные возможности для осуществления медицинского контроля и, что особенно важно, – самоконтроля в процессе занятий.

Доказано, что физиологическая эффективность бега и ходьбы столь велика, что всего получасовое занятие 3–4 раза в неделю компенсирует недостаток двигательной активности у лиц любого возраста, различных профессий и антропометрических особенностей. Под влиянием занятий бегом или ходьбой увеличиваются ударный и минутный объем сердечной деятельности в покое и при продолжительной нагрузке, улучшаются кровообращение и кровоснабжение работающих мышц и органов, что сказывается на частоте сердечных сокращений (ЧСС) в покое и при нагрузке, а значит – увеличивается выносливость, активизируются обменные процессы в организме.

Начинающим заниматься бегом – детям и их родителям – следует усвоить основные педагогические принципы тренировки: постепенность, систематичность и индивидуализацию.

Принцип постепенности предусматривает постепенное повышение нагрузок (увеличение длины пробегаемой дистанции и скорости бега). Не рекомендуется увеличивать длину дистанции и скорость бега одновременно. Для самоконтроля при выполнении нагрузки следует ориентироваться на ЧСС. Рекомендуемые показатели ЧСС при оздоровительном беге или ходьбе – это 120–150 уд./мин (считать за 10 с и умножить на 6). Если в середине дистанции пульс превышает 150 уд./мин, то темп следует снизить и измерить на финише. В дальнейшем надо корректировать нагрузку исходя из ЧСС.

Систематичность определяется необходимостью многократного повторения упражнения (бега или ходьбы), так как только это обеспечивает положительные изменения в органах, системах и организме в целом.

Индивидуализация базируется на определении доступности для организма собираемых нагрузок с учетом возраста и других особенностей, связанных

с уровнем развития выносливости, самочувствия, рекомендаций специалистов (врача, тренера, инструктора).

На первых занятиях следует уделять особое внимание общеразвивающим упражнениям и ускоренной ходьбе, так как, несмотря на то, что бег – самое эффективное оздоровительное средство, начинать следует все же с наиболее мягкой нагрузки (ходьба, ходьба + бег, чередуя). Такой подход особенно актуален для людей с избыточным весом тела.

Также необходимо отметить психологическую составляющую, потребуются значительные волевые усилия, решительность и преодоление возможных комплексов, чтобы сделать первый шаг, одеть спортивную форму и выйти на пробежку. Прежде всего надо думать о главном (о своем здоровье), и остальное покажется неважным.

Чаще всего люди с избыточным весом, начавшие занятия оздоровительным бегом, прекращают их в связи с болевыми ощущениями, возникающими в мышцах и суставах нижних конечностей после тренировок.

Следует отметить, что возникновение болей в мышцах на первых этапах занятий неизбежно и является следствием адаптации опорно-двигательного аппарата к тренировочным нагрузкам. Избежать болевых ощущений практически невозможно, но уменьшить их, сократить период адаптации и восстановить работоспособность после занятий может практически каждый занимающийся. Для этого необходимо выполнить ряд правил, выработанных практикой оздоровительного и спортивного бега.

Важное значение имеет техника бега, используемая людьми с избыточным весом. Она значительно отличается от техники спортивного бега и техники бегунов с нормальным весом. Необходимо выбирать ровную трассу без длинных подъемов и спусков. На ней легче избежать перегрузки опорно-двигательного аппарата.

Туловище и голову держите прямо, не следует наклонять голову вперед – это приводит к излишнему наклону туловища и затрудняет дыхание. Не надо, однако, и запрокидывать голову назад – это мешает продвижению вперед и способствует выпячиванию живота. Лучше всего смотреть вперед на 10–15 м. Руки согнуты в локтях под углом 90°. Кисти не сжимать, пальцы согнуты, но не напряженно. Следует понимать, что свобода движений обеспечивает непринужденное дыхание и отдаляет наступление усталости. Скованность движений чаще всего возникает из-за излишнего напряжения плечевого пояса и рук. Поэтому не стремитесь делать руками излишне энергичные движения.

Важнейшим элементом техники бега является постановка стопы на опору. В оздоровительном беге, особенно людям с большим весом, ногу следует ставить на всю стопу сразу, движением сверху вниз. В момент касания опоры стопу следует напрячь. Со временем беговые движения станут привычными и естественными. Следует помнить, что свобода движений рук, расслабление плечевого пояса мышц шеи во время бега является своеобразным отдыхом для них.

Уменьшить болевые ощущения после первых занятий и обеспечить профилактику травм мышечно-связочного аппарата позволяет правильно выбранный грунт для бега. Прежде всего следует выбирать ровную поверхность, без кочек и неровностей. Идеальным покрытием считается натуральный грунт, земля, лесные или парковые дорожки без корней и камней. К сожалению, таких мест в черте города остается все меньше. Не рекомендуется бегать по сыпучим или скользким поверхностям во избежание травм. Возможно проведение бега на дорожке стадиона, а при отсутствии ее бег проводят по асфальтовому покрытию, по шоссе. Однако в этих случаях необходима обувь на мягкой подошве (кеды). Бегунам с избыточным весом рекомендуется выбирать обувь со специальными супинаторами, задача которых поддерживать продольный свод стопы. Иначе под воздействием нагрузки и собственного веса подошвенные мышцы устают, и свод начинает медленно опускаться, что вызывает неприятные болевые ощущения в стопах, коленях и даже в тазобедренном суставе. Надо систематически поддерживать силу и тонус подошвенных мышц стопы. Для этого необходима специальная гимнастика по типу той, что рекомендуется при плоскостопии.

Важное значение для поддержания правильной осанки в беге и профилактики травм имеют общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц живота и спины. В процессе занятий должно быть обеспечено равномерное развитие этих мышечных групп. Также нельзя забывать об упражнениях на гибкость, упражнениях для увеличения подвижности в суставах, что также является профилактикой травм.

С уверенностью можно сказать, что при желании и терпении, придерживаясь данных рекомендаций и соблюдая определенные правила гигиены и правильного питания, можно достигнуть положительного результата.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Легкая атлетика. М., 1984. № 3.
2. *Мякинченко Е. Б., Селуянов В. Н.* Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. М. : ТВТ Дивизион, 2009.
3. *Фитзингер П., Дугаас С.* Бег по шоссе для серьезных бегунов. Тулома, 2007.

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ, ПРИМЕНЯЕМЫМИ В ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

А. В. Таболич, С. Ф. Герасимчик, В. В. Жуков

Белорусский государственный университет

В статье излагаются основные средства для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости во время занятий волейболом. Обозначена роль физических упражнений в подготовительной и основной частях занятия. Рассматривается взаимосвязь специальной и общей физической подготовки, уделено внимание вопросам педагогического контроля при развитии физических качеств.

The article outlines the basic means for the development of strength, speed, stamina, agility while playing volleyball. Defines the role of exercise in the preliminary and the main parts of the training. Examines the correlation between special and general physical training, paid attention to the pedagogical control in the development of physical qualities.

Ключевые слова: педагогический контроль, выносливость, ловкость.

Keywords: pedagogical control, stamina, agility.

В волейболе, как и в других видах спорта, можно достигнуть высоких результатов лишь сочетая углубленную специализацию с работой по общей физической подготовке.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами: *во-первых*, единством организма – органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития, *во-вторых*, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг этих навыков, освоенных спортсменом, тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности.

Задачами общей физической подготовки в волейболе являются:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию, воспитанию правильной осанки.
2. Развитие основных двигательных качеств.
3. Совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков и умений.
4. Укрепление основных систем организма волейболиста, несущих главную нагрузку при выполнении специальных заданий и непосредственно в игре.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях преимущественно используется: гимнастика, акробатика, легкая атлетика, упражнения с отягощениями, спортивные и подвижные игры. Подбор средств общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и условий, в которых они проявляются. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти в заключительную. Гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике).

Наличие разностороннего физического развития значительно облегчает достижение высокого уровня специальной физической подготовки. Тем не менее нужно иметь в виду, что чрезмерное развитие физических качеств, например, силы отдельных мышечных групп, может оказать отрицательное влияние на специальную физическую и техническую подготовку волейболиста. Поэтому необходимо сочетать общую и специальную подготовку таким образом, чтобы они взаимодополняли друг друга.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры, развитием физических качеств, специфичных для игровой деятельности. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (развитие мышц ног, рук, увеличение скорости сокращения мышц, увеличение подвижности кистей и т. д.), другие направлены на формирование тактических умений, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы.

Подбирать подготовительные упражнения следует таким образом, чтобы одни из них были связаны с техническими приемами, которые разучиваются на данном занятии, а другие готовили к выполнению технических приемов на последующих занятиях.

Исходя из законов теории и методики воспитания физических качеств последовательность подготовительных упражнений на занятии примерно следующая:

1. Упражнение на быстроту реакции, наблюдательность.
2. На координацию.
3. На быстроту ответных действий.
4. На быстроту перемещения.
5. На развитие силы и скоростно-силовых качеств.
6. На развитие выносливости.

Подготовительные упражнения обычно проводятся в подготовительной части занятия. Однако они могут применяться и в основной части перед выполнением упражнений по технике и тактике.

В подготовке волейболистов одно из главных мест занимает воспитание скоростно-силовых качеств. Под скоростно-силовыми качествами следует понимать сочетание быстроты и силы, необходимых для успешного выполнения спортивной техники, прыжков, передвижений, ударов по мячу.

Для развития быстроты рекомендуется соревновательный метод. Упражнения не следует выполнять в состоянии утомления, так как теряется координация движений и способность их быстро выполнять. Поэтому рекомендуется включать их в первую половину тренировочного занятия, причем в небольших объемах. Количество повторений в одном занятии небольшое. Примерные рекомендуемые упражнения для развития быстроты:

1. Бег с ускорением и прыжки.
2. Акробатические упражнения.
3. Подвижные игры и эстафеты.
4. Гимнастические упражнения.
5. Специальные упражнения с мячом.

Ни одно физическое упражнение немислимо без проявления силы. В то же время сила мышц способствует проявлению быстроты и, в известной степени, выносливости и ловкости.

Силу человека можно определить как его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Мышцы могут проявлять силу:

1. Без изменения своей длины (статический, изометрический уровень).
2. При уменьшении длины.
3. При удлинении.

Сила взаимосвязана с перемещаемой массой и скоростью. Во многих случаях, в частности, в игре в волейбол, нужна так называемая «взрывная сила» – способность проявлять большие величины в наименьшее время.

Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит, с одной стороны, от биохимических движений (длина плеч рычагов, возможности включения в работу наиболее крупных мышц), с другой стороны, от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

При воспитании силы большое значение имеет выбор величины сопротивления. Непредельные мышечные усилия способствуют росту выносливости, но не максимальной силы. Попытки тренировать силу, не прибегая к максимальным силовым напряжениям, оказываются неэффективными. Если же человек не применяет систематически значительных мышечных напряжений, то роста силы не происходит.

Большинство упражнений для развития силы выполняется с отягощениями. В работе над развитием силы тех мышечных групп, в которых имеется

необходимость, особенно эффективные результаты достигаются при выполнении их в виде целостных движений с отягощениями. В качестве отягощений используется штанга, сопротивление партнера, набивные мячи, резиновые амортизаторы, эспандер. Упражнения с отягощениями позволяют точно дозировать объем и интенсивность нагрузки, воздействовать как на отдельные мышцы, так и на определенную группу мышц. Вначале рекомендуется выполнять их в медленном темпе, затем – в максимально быстром. Необходимо чередовать их также с упражнениями на расслабление.

При развитии силы в сочетании с технической тренировкой используются такие упражнения, как отработка во время тренировок отдельных технических элементов (прежде всего передачи мяча) с тяжелыми мячами (футбольным, баскетбольным, небольшим набивным), отработка отдельных элементов или всей игры на мягком грунте (морском песке).

Отработка во время тренировок отдельных движений в условиях, максимально приближенных к игре, включает большое количество всех применявшихся в наше время силовых упражнений. К ним в основном принадлежат все упражнения на растягивание мускулатуры туловища и ног, приседания без нагрузки и с нагрузкой. Используются все прыжковые упражнения. Очень полезно выполнение различных бросков. Особое внимание здесь уделяется техническому исполнению, максимально приближенному к условиям игры.

В процессе воспитания силы широко используются упражнения для укрепления отдельных групп мышц. Они особенно необходимы для начинающих игроков, у которых подчас отчетливо заметны слабости отдельных мышечных пар, а также для ведущих игроков, которые желают увеличить свою предельную силу.

Большое значение для физической подготовки волейболистов имеет воспитание способности к длительному выполнению скоростно-силовых упражнений: прыжков, передвижений по площадке, ударов по мячу, бросков, падений.

Выносливостью называется способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек может поддерживать заданную интенсивность. Кроме общей выносливости, существует выносливость по отношению к определенной деятельности, называемая специальной выносливостью.

Выносливость человека определяется функциональными возможностями различных систем организма, уровнем устойчивости по отношению к неблагоприятным сдвигам внутренней среды и высокой нервной импульсацией. Она развивается лишь тогда, когда в процессе занятий занимающиеся доходят до необходимых степеней утомления. Основная задача в тренировочном занятии при воспитании выносливости – добиться в организме ответственных сдвигов желаемого характера и величины. Существуют в практике два метода воспитания выносливости: аэробный и анаэробный.

В спортивных играх, в частности в волейболе, широко используются для воспитания выносливости (прежде всего аэробных компонентов) различные циклические упражнения (кроссовый бег, ходьба на лыжах), но без применения игровых упражнений нельзя добиться высокого уровня специальной выносливости.

Выносливость прыжковая, скоростная, игровая – вот разновидности проявления специальной выносливости для волейболистов.

Особое внимание следует уделить прыжковой выносливости. Прыжковая выносливость – способность на протяжении всей встречи выполнять прыжки и серии максимально высоких прыжков. Для ее развития используются упражнения с большим количеством прыжков, выполняемых на оптимальную высоту.

Не менее важная роль скоростной выносливости. Скоростная выносливость заключается в способности на протяжении всей игры одинаково выполнять технические приемы и перемещения. Развивается она с помощью упражнений повторно-переменного характера. Это продолжительное выполнение скоростных упражнений (особенно в состоянии утомления), а также выполнение упражнений в более высоком темпе, чем соревновательный, но менее продолжительное время. Для создания такого высокого темпа можно применять следующие упражнения:

1. Нападение на одного человека.
2. Игры уменьшенным составом в коротком промежутке времени.

Успешное выполнение приемов техники волейбола связано с точно координированными движениями. Поэтому для волейболиста имеет большое значение воспитание такого качества, как *ловкость*. Она определяется, *во-первых*, как способность быстро овладевать новыми движениями и, *во-вторых*, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Координационная сложность двигательных действий служит первым мерилем ловкости. Вторым мерилем выступает точность движения.

Любое движение, каким бы оно ни было новым, выполняется всегда на основе старых координационных движений и существенно зависит от деятельности анализаторов, в частности двигательного. Ловкость также определяется пластичностью центральной нервной системы.

Воспитание ловкости складывается, *во-первых*, из воспитания способности осваивать координационно сложные двигательные действия, *во-вторых*, из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Основными путями в воспитании ловкости являются овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Это приводит к увеличению запаса двигательных навыков. Воспитание ловкости у юных волейболистов связано с симметричностью движений правой и левой руки и равномерностью их уси-

лий при верхних и нижних приемах и передачах мяча. По мере спортивного совершенствования вырабатываются тонкие дифференцировки в мышечных ощущениях, достигается их точность и экономичность.

Ловкость волейболиста тесно связана с умением владеть своим телом при выполнении различных падений, кувырков и перекатов, применяемых при приеме трудных мячей, а также при выполнении движений в безопорном положении. Очень хорошо она развивается путем выполнения упражнений, связанных с техникой и тактикой волейбола, при проведении различных игр, эстафет, особенно тех, в которых есть элемент новизны.

Для воспитания ловкости можно рекомендовать следующие упражнения:

1. Гимнастические;
2. Акробатические;
3. На батуте, подкидном мостике;
4. Подвижные игры и эстафеты;
5. Все новые упражнения, требующие большого внимания и сноровки.

Для успешного овладения сложными техническими приемами игры существенную роль играет *гибкость*. Измерителем гибкости служит максимальная амплитуда движений. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Эластичные свойства мышц могут в значительной мере меняться под влиянием центральной нервной системы.

Для воспитания гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения (упражнения на растягивание). Они делятся на две группы – активные и пассивные. Особое внимание следует обращать на развитие подвижности в тазобедренных и коленных суставах, а также в суставах кисти рук и голеностопах. Целесообразно использовать для развития гибкости небольшие отягощения, позволяющие сохранять структуру движения при увеличении амплитуды движения.

В занятиях упражнения на гибкость включают главным образом в конце основной части занятия, кроме того, – в подготовительной части во время разминки и в интервалах между другими упражнениями, особенно силовыми и скоростными. Для развития гибкости можно рекомендовать следующие упражнения:

1. Гимнастические упражнения без предметов;
2. На гимнастической стенке;
3. Парные;
4. С набивным мячом;
5. Акробатические;
6. С эспандером и амортизатором.

Большое значение имеет сочетание возбуждения и расслабления в волейболе. Недооценка его приводит к неправильному техническому исполнению, сковывает движения игрока.

Неприменение упражнений на расслабление мышц препятствует сохранению высокой работоспособности спортсмена, совершенствованию его физических качеств.

Использование в процессе обучения и тренировки упражнений, в которых силовые напряжения сменяются активным расслаблением, способствует закреплению навыка в произвольном расслаблении мышц после напряжения. Выработанная способность к глубокому произвольному расслаблению мышц после напряжения содействует скорейшему восстановлению работоспособности нервно-мышечного аппарата, улучшению функциональных возможностей (увеличению глубины дыхания, легочной вентиляции, пульсового давления, уменьшению частоты пульсовых ударов).

Процесс совершенствования физической подготовленности и развития отдельных физических качеств немислим без систематического педагогического контроля. Наиболее действенным средством контроля являются контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке. Они позволяют получить объективные данные, характеризующие уровень развития отдельных качеств. Контрольные упражнения и индивидуальные нормативы облегчают перспективное, текущее планирование общей и специальной подготовки. Для контроля физической подготовленности рекомендуем следующие упражнения:

- силовая и скоростно-силовая подготовка:
 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
 2. Становая динамометрия;
 3. Кистевая динамометрия;
 4. Подтягивание в течение 10 с;
 5. Прыжок вверх с места с двух ног;
 6. Прыжок в длину с места;
 7. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками.
- быстрота:
 1. Бег 100 м;
 2. Бег 30 м;
 3. Время простой реакции;
 4. Бег 92 м, с изменением направления;
 5. Бег 9–3–6–3–6 м;
 6. Блокирование в зоне 4, затем в зоне 2 и обратно.
- выносливость:
 1. Бег 1000 м, 3000 м;
 2. Прыжки на оптимальную высоту, касаясь предмета руками (максимальное количество прыжков).
- *ловкость*: Прыжок с поворотом.
- *гибкость*: Наклон вперед.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Ивойлов А. В.* Волейбол : очерки по биомеханике и методике тренировки. М. : Физкультура и спорт, 1981.
2. *Волков Н. И., Беляев Н. А.* Факторная структура волейболиста // Теория и практика физической культуры. 1977. № 5.
3. *Ширяев И. А., Ахмеров Э. К.* Волейбол : учеб. пособие. Минск : БГУ, 2005.
4. *Легоньков С. В.* Физическая подготовка в системе спортивной подготовки волейболистов.: учеб. пособие для преподавателей и студентов ин-тов физ. культуры. Смоленск, 2003.

РАЗВИТИЕ УСТОЙЧИВОСТИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

А. Е. Бедик, Е. В. Совпель

Белорусский государственный университет

Темп нашей современной жизни вызывает большое напряжение центральной нервной системы, что может сказаться на ухудшении работоспособности, снижении функции внутренних органов, возникновении заболеваний центральной нервной системы.

Главная задача наших студентов – получение высокого уровня образования, что связано с успешным усвоением и переработкой информации. Одним из способов лучшего усвоения знаний является тренировка центральной нервной системы. Физические упражнения позволяют расслаблять, укреплять, повышать устойчивость организма к экстремальным воздействиям. Преимущество физической активности очевидно, так как в организме происходят функциональные изменения, что приводит к оздоровительному эффекту.

The modern life is intense and often causes acute tension of the central nervous system. That can affect activity of internal organs declining their functions, can be origin of diseases of the central nervous system.

A main task of our students is to achieve a high level of education, that is tied to the successful mastering and processing of information. One of the methods of best mastering of knowledge is training the central nervous system. Physical exercises allow to relax, consolidate, increase resistance of organism to extreme influences. Advantage of physical activity is obvious, as there are functional changes in an organism, that results in a health effect.

Ключевые слова: центральная нервная система, оздоровительный эффект.

Keywords: central nervous systems, health effect.

Занимаясь физической культурой, мы приобретаем необходимые в повседневной жизни и в труде двигательные навыки. Развивается ловкость, быстрота и сила движений нашего тела. Совершенствуется управление движениями, которое осуществляется центральной нервной системой. При занятиях физическими упражнениями образуются все новые и новые условные рефлексy, которые закрепляются и складываются в длинные последовательные ряды. Благодаря этому организм приобретает способность все лучше и лучше приспосабливаться к большим и более сложным физическим нагрузкам, мы можем все легче и экономнее осуществлять движения – наш организм, как принято говорить, тренируется.

В результате тренировки улучшается работа и строение всех органов нашего тела и высших отделов центральной нервной системы. Увеличивается подвиж-

ность нервных процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий головного мозга и в других отделах нервной системы, т. е. процесс возбуждения легче переходит в процесс торможения и наоборот. Организм быстрее реагирует на всевозможные внешние и внутренние раздражения, в том числе и на раздражения, идущие к мозгу из сокращающихся мышц, в результате чего движения тела становятся более быстрыми и ловкими.

У тренированных людей нервная система легче приспосабливается к новым движениям и новым условиям работы двигательного аппарата.

Систематические занятия физкультурой и спортом улучшают общее состояние нервной системы на всех ее уровнях: кора головного мозга, подкорка, нервно-мышечный аппарат. Физическая активность расширяет пластичность нервной системы, ее способность приспосабливать организм к новой обстановке, новым видам деятельности и исключительно благотворно влияет на психическую деятельность человека: повышается его эмоциональный тонус, появляются бодрость, жизнерадостность, уверенность в себе. Физические упражнения развивают и укрепляют симпатико-адреналовую систему, увеличивая в итоге способность организма противостоять любым экстремальным воздействиям, будь то переохлаждение, болезнь или нервно-психическое перенапряжение. Повышенный функциональный уровень нейроэндокринной системы при отсутствии стрессовых ситуаций повышает работоспособность человека, увеличивает заряд бодрости и оптимизма.

В тренированном организме выше скорость обменных процессов и активность ферментных систем, и одновременно интенсивнее происходят восстановительные реакции. Именно интенсификация обменных процессов, постоянное обновление клеток и тканей организма лежат в основе тех физических качеств, которые приобретают занимающиеся физической культурой и спортсмены в результате тренировок силы, выносливости, быстроты и т. д.

Преимущества физической активности столь очевидны, что двух мнений быть не может – путь к здоровью лежит только через физическую культуру и спорт. Установлено, что в управлении мышечной деятельностью основную регулирующую роль играет центральная нервная система. Функциональное же состояние центральной нервной системы обуславливается изменениями химического состава крови, а устойчивость нервных центров неразрывно связана с быстрым протеканием восстановительных процессов, которые осуществляются в условиях недостатка кислорода за счет ресинтеза АТФ. При этом анаэробные и аэробные возможности организма являются одним из важнейших факторов, от которого зависит работоспособность.

Изменения, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями, закрепляются. От упражнения к упражнению растет возбудимость нервных центров коры головного мозга под действием импульсов из мышц. Достигнув определенного уровня возбуждения, нервная система

налаживает более эффективное управление движениями, которые затем и закрепляются в более совершенном виде.

Что же представляет собой психическое здоровье человека?

Чаще всего в валеологии (науке о здоровье и здоровом образе жизни) выделяются два основных признака, по которым можно судить о хорошем состоянии психического здоровья человека (Фомин, 1996; Зайцев, 1997).

Первый признак – это отсутствие выраженных психических расстройств и отклонений, проще говоря – неврозов и так называемых пограничных состояний. Причиной нервных отклонений и расстройств обычно являются психические стрессы, которые возникают либо в ситуациях угрозы, опасности, обиды и других психотравмирующих условий (эмоциональный стресс), либо в связи с информационной перегрузкой и невозможностью справиться с поставленной учебной, теоретической или иной задачей (информационный стресс).

Второй признак – наличие резерва психических возможностей (резерва психической адаптации), благодаря которому личность может преодолеть неожиданные трудности, возникающие в исключительных обстоятельствах. Этот резерв, с одной стороны, обусловлен наследственными факторами (особенностями темперамента и нейродинамическими характеристиками протекания корковых и вегетативных процессов), а с другой – психологической подготовленностью человека (его умениями управлять своими эмоциями и выполняемой деятельностью, несмотря на сбивающие психогенные воздействия).

Среди средств, повышающих психическую устойчивость личности к стрессам, наиболее эффективными оказываются физические упражнения, выполняемые в аэробном режиме.

Весьма благотворно мышечная работа отражается на деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и нервной систем. При выполнении физических упражнений находит свое яркое выражение гармоническое единство физической и психической деятельности человека.

Именно в связи с этим психическая деятельность людей в конечном итоге находит свое жизненное выражение в форме явных или скрытых мышечных движений. Эту, искусно завуалированную природой истину, в свое время блестяще преподнес человечеству основоположник русской физиологической школы Иван Михайлович Сеченов в своей фундаментальной работе «Рефлексы головного мозга» следующей впечатляющей формулировкой: «Все бесконечное многообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению. Смеется ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге – везде окончательным фактом является мышечное движение».

Предупреждению перегрузки центральной нервной системы (ЦНС) способствует переключение на другой вид работы, например, выполнение упражнений

производственной гимнастики или физкультурной паузы. При этом важно, чтобы в эти упражнения вовлекались группы мышц, не участвующие в рабочих операциях.

Продолжительная и напряженная умственная работа вызывает утомление в ЦНС и падение работоспособности. Хорошим средством отдыха в таких случаях является временное переключение на другой вид деятельности, лучше всего на нетрудную физическую работу – уход за садом, пешая прогулка, пробежка по парку, производственная гимнастика и т. п. Эти научно обоснованные рекомендации по возможности учитываются при составлении расписания занятий в учебных заведениях.

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки – одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению.

Физиологические механизмы этого процесса весьма сложны. Высокая работоспособность обеспечивается благодаря разнообразным сдвигам в организме приспособительного (адаптивного) характера, происходящим под влиянием регулярной тренировки: морфологическому и функциональному развитию мышцы сердца, повышению эластичности стенок кровеносных сосудов, увеличению запаса энергетически богатых веществ в мышцах и внутренних органах, высокой эффективности и устойчивости работы нервной системы. К видам спорта, акцентированно развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, велосипедный спорт (шоссейные гонки, кросс, группа классических дистанций на треке), лыжные гонки и биатлон, плавание, большая часть дистанций в конькобежном спорте, спортивное ориентирование, триатлон.

Для формирования эмоциональной устойчивости, решительности, смелости используются различные упражнения в разных видах спорта:

- гимнастика.

Сложные опорные прыжки через коня, прыжки вверх, соскоки с брусьев, колец, перекладины (для мужчин), прыжки на батуте.

- легкая атлетика.

На учебных занятиях по легкой атлетике формируются многие наиболее актуальные психофизические качества будущих специалистов. Эффективными средствами для этого являются: продолжительный непрерывный и переменный бег на дорожке стадиона и по пересеченной местности в теплое и холодное время года (для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем и системы терморегуляции, формирования устойчивости против неблагоприятных метеорологических факторов и стойкости характера); бег на короткие дистанции, бег по сложному закрытому маршруту, эстафетный бег с общей зоной передачи (для

развития быстроты реакции, оперативного мышления, эмоциональной устойчивости); прыжки в высоту, глубину (для развития решительности, смелости) и другие подготовительные и основные упражнения из легкой атлетики.

- плавание.

На занятиях по плаванию также улучшается деятельность ЦНС. Ее стойкость вырабатывается средствами длительного плавания до 30 мин, повторного проплывания отрезков 50–100 м, ныряния на дальность и в глубину. Развивается решительность и смелость многократными прыжками в воду со стартовой тумбочки, трамплина, трех и пяти метровой вышки различными способами.

- лыжный спорт.

Развитие общей выносливости благотворно влияет на устойчивость нервной системы: продолжительные (до 10–15 км) передвижения на лыжах по умеренно пересеченной местности. С целью воспитания выносливости к разнообразной работе динамического характера используются передвижения в переменном темпе с преимущественным применением комбинированных ходов по средней и сильно пересеченной местности.

С целью развития устойчивости вестибулярных реакций, сенсорно-моторной координации и эмоциональной устойчивости до 20 % учебного времени отводится на лыжную подготовку. Уделяется внимание элементам слаломной подготовки: спускам по закрытому маршруту, в высокой и основной стойке, на одной лыже, с различными поворотами и др. Для воспитания выносливости к лазанию применяются подъемы в гору на лыжах различными способами (лесенкой, елочкой, эстафеты на склонах гор с подъемами).

На занятиях по марш-броску совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, система терморегуляции, развиваются общая выносливость и устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факторам, воспитываются смелость, стойкость, настойчивость, формируются навыки рациональной ходьбы и бега.

В процессе физических упражнений увеличивается сила, уравновешенность и подвижность основных нервных процессов. Благодаря этому быстрее и успешнее устанавливаются условные рефлексы. Большинство тренированных людей относится к сильному и подвижному типу нервной системы. Под влиянием физических упражнений совершенствуются нервные процессы, которые помогают человеку успешнее настроиться на предстоящую деятельность. Мобилизация всех сил и возможностей особенно удается квалифицированным спортсменам. Подобная настройка организма обнаруживается в отношении самых разных функций организма – дыхание, кровообращение, обмен веществ. Изменение функционального состояния мозга, двигательного аппарата и вообще всех органов при физических упражнениях связано с повышением лабильности тканей. Большую роль играют изменения деятельности желез внутренней секреции при физических упражнениях, особенно много изменений функций

надпочечниковых желез в процессе тренировки. Адреналин и кортикоидные гормоны очень важны для обеспечения работоспособности человека. Деятельность желез внутренней секреции регулирует нервная система и обуславливает нормальную функцию всех органов и систем. Гормоны действуют на нервную систему, тонизируя ее, повышая ее функциональные возможности.

В процессе «воспитания движением» совершенствуется деятельность центральной нервной системы, так как освоение двигательных навыков, приобретение мастерства связаны с развитием тончайших координационных процессов с выработкой условных рефлексов. По мере совершенствования функциональных возможностей организма улучшается течение процессов возбуждения и торможения, что и лежит в основе быстроты, ловкости и экономности затрат энергии при выполнении сложных движений.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Аришовская Э., Розанова В.* Физиология и физкультура. М. : Знание, 1990.
2. *Гандельсман А., Смирнов К.* Спорт и здоровье. М. : Физкультура и спорт, 1989.
3. *Смирнов В. А.* Физическая тренировка для здоровья. СПб. : Знание, 1991.
4. Пути мобилизации функциональных резервов спортсменов : сб. науч. трудов. СПб. : Ленинград, 1991.
5. Проблемы физиологии и спорта : сб. трудов. М. : ВНИИФК, 1982.
6. *Кот М. Я.* Спортивная физиология для вузов физической культуры и спорта : учебник. М. : Физкультура и спорт, 1985.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ БАСКЕТБОЛУ

Н. А. Бузляков, Л. А. Лучинович, М. В. Цедрик

Белорусский государственный университет

В данной статье определено место подвижных игр в процессе обучения студентов. Отмечается положительное влияние подвижных игр на процесс освоения навыков игры в баскетбол и взаимодействий на площадке.

In this article the place of outdoor games in the student's learning process is considered as a means of learning. Noted the positive impact of mobile games on the process of learning the game of basketball skills and interactions on the site.

Ключевые слова: подвижные игры, взаимодействие на площадке.

Keywords: outdoor games, means of learning.

В настоящее время приоритетной задачей развития физкультурно-спортивного движения является максимальное вовлечение студенческой молодежи в активные занятия физической культурой и спортом. Важным средством физического воспитания в вузе являются спортивные игры. Особой популярностью у молодежи пользуются занятия массовыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом, теннисом, легкой атлетикой и др.

Анализ научно-методической литературы и практический опыт работы показал, что традиционные формы и методы, используемые для обучения основам техники игры в баскетбол в вузах из-за относительно слабой подготовки студентов общего курса и ограниченного объема часов, предусмотренных учебным планом, не могут обеспечить качественное обучение игре в баскетбол (Ерашев, 1993; Филина, 1997; Литвинова, 1999). В системе образования баскетбол занимает одно из ведущих мест. Он включен в программу по физическому воспитанию для вузов, что обусловлено прежде всего доступностью игры. Но главное, что определяет удельный вес баскетбола в системе физического воспитания, – ценность его как комплексного средства физического развития и воспитания молодежи. Многолетняя практика работы в вузах показывает: при обучении баскетболу студентов недостаточно используются подвижные игры. Поэтому очевидна актуальность вопроса повышения качества образовательной деятельности, совершенствования методики обучения студентов вузов навыкам игры в баскетбол посредством подвижных игр. Говоря о применении подвижных игр в обучении студентов баскетболу, важно иметь в виду как тягу студентов к игре, вузовской программой,

так и требования к уровню педагогического руководства, плановость и систематичность применения игр в студенческом коллективе, что и предопределяет ожидаемый педагогический эффект. Различные современные спортивные игры берут свое начало из обычных подвижных игр. Игра моделирует многие виды спортивной деятельности.

Баскетбол представляет собой сложнотехнический вид спорта, это подвижная игра, совмещающая чередование максимальных ускорений и прыжков с резкими остановками. Для баскетбола характерны разнообразные движения. Основными техническими приемами игры в баскетбол являются стойка, ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, передачи мяча, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперником. Преобладающим компонентом техники игры в баскетбол является умение перемещаться по площадке, для того чтобы занять удобную позицию, оторваться от соперника или преследовать его. Это умение в свою очередь является хорошей основой для уверенных действий с мячом. В подвижных играх нередко сочетаются различные действия с перемещением и решением ряда технических задач. Использование подвижных игр и эстафет в обучении студентов игре в баскетбол помогает в овладении и закреплении необходимых знаний, умений и навыков при изучении технических и тактических приемов. Игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других важных и полезных качеств.

Характерной особенностью игровой деятельности является добровольность и эмоциональность. Молодые люди получают физическую и духовную закалку, познают окружающий мир, учатся трудиться, действовать в коллективе и добиваться победы. Рассматривать игру только с точки зрения физического развития ошибочно, ее воздействие значительно шире. Необходимо учитывать, что в процессе игры функциональные явления на уровне подкорковых отделов мозга занимающихся переплетаются с некоторыми инстинктивными их реакциями. Особенно наглядно эта зависимость обнаруживается в эмоциональных действиях играющих. В процессе игры создаются благоприятные предпосылки для проявления инициативы, находчивости, выбора самостоятельности действий, двигательного творчества, ловкости, мобилизуются двигательные и морально-волевые качества.

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить студентов таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки, а также действиям с мячом: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, ловля двумя руками на уровне груди, ведение мяча правой рукой по прямой с изменением направления, при противодействии другого игрока, броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

На занятиях по баскетболу основными задачами физического воспитания студентов являются: обучение навыкам естественных видов движений и их

совершенствование в изменяющихся условиях; развитие двигательных качеств – быстроты, силы, ловкости и выносливости; обучение рациональной технике движений; воспитание коллективизма. Формирование двигательных навыков в единстве с развитием физических качеств – таково главное направление в деятельности педагога. В баскетболе основной задачей обучения является формирование определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить в соответствии с ними свои движения. Поэтому в этот период целесообразно дать много разнообразных действий, а также свободно поиграть с мячом. Большая моторность двигательных действий при игре в баскетбол требует высокого уровня развития таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, сила и гибкость. Для развития этих физических качеств на занятиях со студентами нами применялись подвижные игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, игры с кратковременным мышечным напряжением динамического и статического характера.

Игры для развития силы: «Подвижный ринг», «Петушиный бой», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Перетягивание каната», «Кто сильнее».

Игры для развития выносливости: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Бег командами», «Большая эстафета по кругу», «На горку и с горки», «Эстафета без палок».

Игры для развития быстроты: «Рывок за мячом», «День и ночь», «Колесо», «Перебежки с вырубкой», «Встречная эстафета с бегом», «Эстафета по кругу», «Сумей догнать».

Игры для развития ловкости: «Бег пингвинов», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Подвижная цель», «По наземной мишени», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Для обучения элементам баскетбола в учебном процессе необходимо применять подвижные игры специальной направленности, которые включают в себя перемещения, передачи, ловлю и ведение мяча, игры с бросками по корзине и борьбой за отскок, а также игры с тактическими действиями. Вот некоторые подвижные игры, которые мы использовали:

Подвижные игры с мячом: «Играй, играй, мяч не теряй». Задача. Учить слушать сигнал, дать студентам почувствовать физические качества мяча, формировать умение управлять мячом и играть с ним, не мешая товарищу, находить свободное место на площадке.

Игры с передвижением, остановкой и поворотами: «Пятнашки» – в парах и тройках с передвижением обычным бегом, в полуприседе, приседе, с передвижением прыжками на одной и двух ногах, прыжками в приседе. «Вызов номеров», «Третий лишний».

Игры с передачей и ловлей мяча: «Обгони мяч», «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка», «Пятнашки», «Борьба за мяч». Задача. Учить передавать,

ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой. «За мячом». Задача. Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умение ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой. «10 передач». Задача. Учить передавать – ловить мяч, развивать умение согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

Игры для обучения ведению мяча: «Ловец с мячом». Задача. Учить вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость.

Игры с бросками мяча в корзину: «Пять бросков», «Забрось мяч в корзину». Задача. Учить бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость.

Игры с ловлей, передачей и ведением мяча. «Мяч капитану». Задача. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера.

Игры для активизации внимания и повышения эмоционального состояния: «Космонавты», «Лиса и куры», «Шишки, желуди, орехи», «Узнай по голосу», «Не ошибись», «Класс! Смирно!». Для обучения и совершенствования таких элементов баскетбола, как борьба за мяч под щитом, постановка заслонов и других технико-тактических действий, есть множество подвижных игр. Например, «Пятнашки с мячом», «Борьба за мяч», «Вызов номеров», «С отскоком от щита», «Обведи и забей», «Салки с заслоном», «Салки спиной к щиту», «Быстрые перебежки». Таким образом, подвижные игры и эстафеты играют значительную роль в процессе обучения студентов игре в баскетбол. Говоря о применении подвижных игр в практике работы со студентами, надо представлять не только проявленный к игре интерес занимающихся, но и требовательность к ее проведению самим преподавателем. В обязанность преподавателя входит начать игру, разумно ее дозировать и вовремя закончить. Принимая во внимание сравнительно невысокий уровень физической работоспособности студентов, следует обратить особое внимание на дозировку. Чтобы легче было регулировать физическую и эмоциональную нагрузку, на занятиях можно использовать следующие приемы:

- изменить продолжительность и количество повторений игры;
- увеличить или уменьшить размеры площадки;
- применять инвентарь большего или меньшего веса и размеров;
- ввести короткие перерывы;
- составлять команды по самочувствию и степени подготовленности студентов;
- уменьшить или увеличить число команд в зависимости от количества участников.

Необходимо подчеркнуть, что большинство предложенных подвижных игр может найти практическое применение во всех учебных отделениях

и на каждом курсе. Но педагог всегда должен учитывать физическую подготовленность студентов и конкретные задачи, решаемые в процессе учебного занятия.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Анатаиди О. В.* Подвижные игры : метод. пособие. Армавир, 2011.
2. *Акимов В. А.* Баскетбол. Смоленск : СИФК, 1975.
3. *Былеева Л. В., Коротков И. М.* Подвижные игры : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. 5-е изд., перераб. и доп. М. : ФиС, 1988.
4. *Геллер Е. М.* Подвижные игры в спортивной подготовке студентов. Минск : Высшая школа, 1977.
5. *Кенеман А. В.* Детские народные игры. М. : Просвещение, 1995.
6. *Коротков И. М.* Подвижные игры в школе : в помощь учителям физ. культуры. М. : Просвещение, 1979.
7. *Жуков М. Н.* Подвижные игры. М. : Академия, 2000.
8. *Логинов М. И.* Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. СПб., 1998.
9. *Мальцев В. Н.* Особенности проведения занятий по баскетболу в вузе : учеб. пособие. Владимир : ВГУ, 2009.
10. *Скопинцев А. Г.* Народные спортивные игры. М. : ФиС, 1990.
11. *Пахомова С. В., Витун Е. В.* Подвижные игры и эстафеты в системе физического воспитания студентов : метод. указания. Оренбург : ГОУ ОГУ, 2005.
12. *Преображенский И. Н., Хааразянц А. А.* Баскетбол в школе. М. : Просвещение, 1969.
13. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практ. пособие. Минск : Выш. школа, 1994.

ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ВЕДЕНИЯ ЗОЖ

М. А. Журавкина, А. В. Каминский, Т. В. Глебо

Белорусский государственный университет

В данной статье показана важность занятий гимнастикой для сохранения здоровья. Авторами описаны разновидности гимнастики, а также даны правила и рекомендации по проведению утренней гимнастики, подобран комплекс упражнений.

This article shows the importance of gymnastics for the health. The authors described gymnastic types (variations), as well as the rules and recommendations concerning the morning exercises; a complex of the morning exercises is given.

Ключевые слова: гимнастика, комплекс упражнений.

Keywords: gymnastics, complex of exercises.

В Древней Греции долгое время атлеты выступали на соревнованиях в одних легких плащах. Однажды один из победителей состязаний во время бега потерял плащ, и все решили, что без плаща ему было легче бежать. С той поры все участники соревнований стали выходить на арену обнаженными. По-гречески «обнаженный» – «гимнос»; отсюда появилось слово «гимнастика», к которой в древности относили все виды физических упражнений.

Утренняя гимнастика – физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию. Во время сна центральная нервная система человека находится в состоянии своеобразного отдыха от дневной активности. При этом снижается интенсивность физиологических процессов в организме. После пробуждения возбудимость центральной нервной системы и функциональная активность различных органов постепенно повышается, но процесс этот может быть довольно длительным, что сказывается на работоспособности, которая остается сниженной по сравнению с обычной, и на самочувствии: человек ощущает сонливость, вялость, порой проявляет беспричинную раздражительность.

Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Соответственно активизируется и работа внутренних органов, обеспечивая человеку высокую работоспособность, давая ему ощутимый прилив бодрости.

Не следует путать зарядку с физической тренировкой, цель которой – получение более или менее значительной нагрузки, а также развитие необходимых человеку физических качеств.

В наше время гимнастикой называют систему специально подобранных физических упражнений, предназначенных для укрепления здоровья, физического развития и совершенствования двигательных навыков. Систематические занятия гимнастикой способствуют совершенствованию деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата, развитию мышечной силы, координации движений и т. д. Доступность и многообразие физических упражнений, используемых в гимнастике, возможность их широкого выбора позволяет заниматься гимнастикой людям всех возрастов, практически любой степени физической подготовленности.

Гимнастика имеет много разновидностей, которые широко используются в различных системах оздоровления организма.

При профессионально-прикладной гимнастике: регулярные занятия специально подобранными упражнениями предусматривают преимущественно развитие тех групп мышц и двигательных навыков, которые необходимы для более быстрого овладения трудовым мастерством в определенных профессиях.

Во всех школах и учебных заведениях есть обязательный предмет – основная гимнастика. В ее программе – обучение прикладным двигательным навыкам (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метания, преодоление различных препятствий, равновесия, переноска груза), а также несложным гимнастическим и акробатическим упражнениям. К основной гимнастике относится и так называемая оздоровительная гимнастика, предназначенная для самостоятельных занятий на досуге. Она необходима тем, кто не может почему-либо посещать занятия группы здоровья.

В тренировку каждого спортсмена непременно включаются занятия спортивно-вспомогательной гимнастикой, развивающей определенные физические качества, необходимые для разных видов спорта. Спортивно-прикладная гимнастика широко применяется для повышения общей и специальной физической подготовки в различных видах спорта. С помощью гимнастических упражнений можно избирательно воздействовать на развитие различных групп мышц, варьировать объем и характер физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Рекомендуются упражнения, сходные по структуре и характеру мышечных напряжений с двигательной деятельностью в том или ином виде спорта. Спортивно-прикладная гимнастика включает утреннюю ежедневную гимнастику (содержит сложные упражнения и длится 20–40 мин), разминку перед тренировкой или соревнованием и общую физическую подготовку.

Ритмическая гимнастика (тонизирующая гимнастика, диско-гимнастика, аэробика, аэробная гимнастика, танцевальная гимнастика и т. д.) – комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений (повороты, наклоны, вращения,

бег, прыжки, движения стоя, сидя, лежа, танцевальные элементы), гармонично организованный, с эмоционально-ритмичной музыкой.

Систематические занятия ритмической гимнастикой способствуют улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и эндокринной систем, опорно-двигательного аппарата. Разнообразие задач, решаемых в процессе занятий ритмической гимнастикой, дает возможность внедрить ее элементы во все формы массовой физкультурно-оздоровительной работы. Во время рабочего дня – это утренняя гигиеническая или производственная гимнастика, физкультпаузы; после работы – занятия в группах здоровья, общей физической подготовки, в качестве средства заполнения досуга, активного отдыха, повышения уровня работоспособности, восполнения недостатка двигательной активности. Отсутствие системы соревнований позволяет исключить излишние нагрузки на нервную систему, что выгодно отличает ритмическую гимнастику от других форм занятий физической культурой и спортом. При занятиях ритмической гимнастикой травмы очень редки, что объясняется доступностью упражнений, выбором наиболее удобных исходных положений, ориентацией при составлении программ на уровень физической подготовленности занимающихся с учетом состояния здоровья, пола и возраста. Тем не менее для занятий ритмической гимнастикой необходимо разрешение врача. Проводить их имеет право специалист с высшим физкультурным образованием, прошедший курс усовершенствования по соответствующей программе.

Составной частью физической подготовки в Вооруженных силах является военно-прикладная гимнастика. Ее задача – всестороннее развитие физических способностей к быстрым действиям в военной обстановке с учетом специфики военных специальностей.

А кто хочет обрести стройную фигуру с красивой, рельефно выделяющейся мускулатурой, тот занимается атлетической гимнастикой. Она состоит из общеразвивающих упражнений с предметами (отягощениями) и без предметов. Вместе с тем предусматриваются занятия различными видами спорта, дающими разностороннюю физическую подготовку.

Производственная гимнастика направлена на оздоровление трудящихся и повышение их работоспособности, а также на обеспечение активного отдыха в процессе трудовой деятельности.

Существуют две формы занятий: вводная гимнастика, которую делают перед началом работы или учебы с целью повышения функциональной готовности организма человека к работе, и физкультурная пауза – комплекс из 5–6 простых упражнений, ее проводят в паузах между работой с целью включения в активное состояние мышц, не участвующих при производственных процессах, и расслабления мышц, имеющих большую нагрузку. Упражнения выполняются непосредственно у рабочих мест в хорошо проветренном помещении (на предприятиях – при выключенном технологическом оборудовании).

Продолжительность производственной гимнастики 5–7 мин; в течение рабочего дня ее можно повторять.

Лечебная гимнастика призвана восстанавливать подвижность поврежденных частей тела и устранять недостатки телосложения, появившиеся в результате ранений, травм или болезней.

Что нужно знать об утренней гимнастике, чтобы она приносила радость и положительный эффект? *Во-первых*, утренняя зарядка не предназначена для тренировки организма.

Во-вторых, утренняя зарядка должна состоять исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание и призвана усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и выносливость.

В-третьих, она позволяет использовать в качестве исходных положения сидя и лежа, т. е. можно начать делать утреннюю зарядку, не вставая с постели. Утренняя зарядка предписывает все делать медленно и без резких движений. Нагрузка и интенсивность должны быть значительно меньше, чем в дневных тренировках. В целом утренняя зарядка не должна вызывать утомления. Ведь организм еще не совсем проснулся и не может работать с полной отдачей.

Предлагаем упражнения для утренней зарядки:

- спокойная ходьба со спокойным дыханием (1 мин);
- поставить ноги на ширине плеч, подниматься на носки и поднимать руки через стороны вверх и опускать вниз с вдохами и выдохами (2–5 раз);
- ноги на ширине плеч, совершать вращательные движения головой, наклонять ее вправо и влево, вперед и назад, к плечам (2–5 раз);
- расставить ноги на ширине плеч, правую руку поднять вверх и потянуться влево, левую руку отвести за спину или поставить на пояс (2–5 раз каждой рукой);
- ноги на ширине плеч, руки выпрямить параллельно полу, поворачивать верхнюю часть туловища вправо и влево (2–5 раз в каждую сторону);
- оставить ноги на ширине плеч, наклоняться вперед и назад (2–5 раз в каждую сторону);
- махи ногами назад, вперед и в сторону (2–5 раз каждой ногой);
- сидя на полу, выпрямить ноги, взяться пальцами рук за пальцы ног (2–5 раз);
- лежа на спине, согнуть ноги в коленях, повернуться так, чтобы колени коснулись пола (2–5 раз каждой ногой);
- стоя на четвереньках выгибать и прогибать спину (2–5 раз);
- сидя на пятках, тянуться руками вдоль пола вперед (2–5 раз);
- сидя на полу, прямые ноги расставить широко, тянуться то вперед, то к одной, то к другой ноге (1 мин);
- поставить ноги на ширине плеч, совершать круговые движения плечами, а затем прямыми руками (2–5 раз);

- «ножницы» руками перед собой параллельно и перпендикулярно полу (2–5 раз в каждой плоскости);

- поставить ноги вместе, руки согнуть перед грудью, делать рывковые движения согнутыми и прямыми руками на два счета (2–5 раз);

- приседания в спокойном темпе (2–5 раз);

- спокойные прыжки то на одной ноге, то на другой, то на двух вместе (1 мин);

- спокойный бег с переходом в ходьбу (1 мин);

- поставить ноги на ширине плеч, подниматься на носки и поднимать руки через стороны вверх и опускать вниз с вдохами и выдохами (2–5 раз).

Для достижения наилучшего эффекта утренняя зарядка должна заканчиваться водными процедурами: обливанием или душем.

«Лучшего средства от хвори нет – делай зарядку до старости лет», – гласит древняя индийская пословица. А зарядкой принято называть утреннюю гигиеническую гимнастику. Она помогает организму быстрее перейти от пассивного состояния к активному, необходимому для работы, создает хорошее настроение и дает заряд бодрости. Поэтому гимнастические упражнения полезно выполнять не только утром, но и днем, для чего на многих предприятиях введена производственная гимнастика. Давая отдых нервной системе, упражнения снимают утомляемость и способствуют высокой работоспособности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Бабаева Е. А.* Гимнастика на производстве. М. : Физкультура и спорт, 1959.
2. *Евсеев Ю. И.* Физическая культура. Ростов-на-Дону : Феникс, 2004.
3. *Крючек Е. С.* Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. М. : Терра-спорт, 2004.
4. *Ловицкая И. В., Фейгин С. Л.* Производственная гимнастика. М. : Профиздат, 1963.
5. *Миронов В. М., Рабиль Г. Б.* Сегодня утром, завтра и ежедневно. Минск : Полымя, 1988.
6. Производственная гимнастика : сб. науч. работ ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1964.
7. *Сосина В. Ю., Фабиан Э. М.* Ритмическая гимнастика. Киев : Рад. шк., 1990.

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Л. П. Киселева

Белорусский государственный университет

Автор данной статьи описывает влияние оздоровительного бега на все системы и органы человека, что способствует повышению сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды. Описана техника оздоровительного бега.

The author of this article describes the effect of jogging on all systems and organs, increasing the resistance of the body to unfavorable environmental factors. The jogging technique is described.

Ключевые слова: оздоровительный бег, повышение сопротивляемости.

Keywords: jogging, increasing the resistance.

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным видом циклических упражнений, а потому и самым массовым (бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста) [2].

Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния центральной нервной системы, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости.

Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Эти же факторы значительно повышают риск инфаркта миокарда в результате избыточного поступления в кровь гормонов надпочечников – адреналина и норадреналина [3].

Оздоровительный бег (в оптимальной дозировке) в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей. В результате снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Таким образом, бег является лучшим природным транквилизатором – более действенным, чем лекарственные препараты.

Успокаивающее влияние бега усиливается действием гормонов гипофиза (эндорфинов), которые выделяются в кровь при работе на выносливость. При интенсивной тренировке их содержание в крови возрастает в 5 раз по сравнению с уровнем покоя и удерживается в повышенной концентрации в течение нескольких часов. Эндорфины вызывают состояние своеобразной эйфории, ощущение беспричинной радости, физического и психического благополучия, подавляют чувство голода и боли, в результате чего резко улучшается настроение.

Занятия оздоровительным бегом оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет. При обследовании 230 мужчин и женщин среднего возраста, занимающихся оздоровительным бегом, установлено достоверное увеличение содержания в крови эритроцитов, гемоглобина и лимфоцитов, вследствие чего повышается кислородная емкость крови, ее защитные свойства. При обследовании 40 человек в возрасте от 30 до 60 лет (стаж занятий – от 2 до 20 лет) обнаружено увеличение в сыворотке крови иммуноглобулинов, что способствует снижению заболеваемости. В результате занятий оздоровительным бегом важные изменения происходят и в биохимическом составе крови, что влияет на восприимчивость организма к раковым заболеваниям. При обследовании 126 бегунов старше 40 лет обнаружены положительные сдвиги в системе противоопухолевой защиты организма (пропорционально стажу занятий оздоровительным бегом). Следовательно, чем раньше начать тренировки, тем больше устойчивость организма к раковым заболеваниям.

Таким образом, положительные изменения в результате занятий оздоровительным бегом способствуют укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды [2, 4].

Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности организма. Повышение функциональных возможностей проявляется прежде всего в увеличении сократительной и «насосной» функций сердца, росте физической работоспособности.

С помощью новейших исследований (эхокардиография) установлено, что регулярные занятия бегом приводят к увеличению массы левого желудочка (за счет утолщения его задней стенки и межжелудочковой перегородки), которое сопровождается ростом производительности сердца и способности миокарда усваивать кислород. Причем эти изменения не способствуют выраженному увеличению размеров сердца, характерному для спортсменов. Такой вариант адаптации к тренировочным нагрузкам оптимален с точки зрения функциональных возможностей организма и поддержания стабильного уровня здоровья. В отличие от патологической гипертрофии миокарда увеличение массы левого желудочка сопровождается расширением просвета коронарных артерий, капилляризацией миокарда, увеличением кровотока и способности сердечной мышцы усваивать кислород.

Согласно специально проведенному тесту у бегунов 60–69 лет показатель работоспособности выше, чем у не занимающихся бегом сверстников, а также у мужчин 40–49 лет, ведущих сидячий образ жизни. Налицо ярко выраженный омолаживающий эффект бега – задержка возрастного снижения работоспособности на целых 20 лет.

Под влиянием тренировки на выносливость снижается вязкость крови, что облегчает работу сердца и уменьшает опасность тромбообразования и развития инфаркта. Благодаря активизации жирового обмена бег является эффективным средством нормализации массы тела. У людей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом, вес тела близок к идеальному, а содержание жира в 1,5 раза меньше, чем у небегущих.

Помимо основных оздоровительных эффектов бега, связанных с воздействием на системы кровообращения и дыхания, необходимо отметить также его положительное влияние на углеводный обмен, функцию печени и желудочно-кишечного тракта, костную систему. Улучшение функции печени объясняется увеличением потребления кислорода печеночной тканью во время бега в 2–3 раза – с 50 до 100–150 мл/мин. Кроме того, при глубоком дыхании во время бега происходит массаж печени диафрагмой, что улучшает отток желчи и функцию желчных протоков, нормализуя их тонус. В результате вибрации внутренних органов, возникающей во время бега, повышается моторика кишечника и его дренажная функция.

Регулярные тренировки в оздоровительном беге положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Ограничение притока суставной жидкости (лимфы) при гиподинамии приводит к нарушению питания хрящей и потере эластичности связок, снижению амортизационных свойств суставов и развитию артрозов. Циклические упражнения (бег, велосипед, плавание) увеличивают приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшей профилактикой артроза и радикулита. Положительное влияние бега на функцию суставов возможно только при условии использования адекватных нагрузок, постепенного их увеличения в процессе занятий [2, 4].

Техника бега. Прежде всего необходимо максимально расслабиться, бегать так, чтобы расходовать меньше сил, легко, неторопливо, мягко, чтобы бег доставлял удовольствие. Шаги должны быть мелкими, семенящими. Дышать желательнее через нос. Если это затруднительно, то вдыхать можно через нос, а выдыхать ртом. Как и при выполнении релаксации, время от времени можно одновременно с выдохом пропускать сквозь себя волну расслабления. Также нужно стараться ни о чем не думать и концентрировать внимание на своих ощущениях – дыхании, расслаблении, удовольствии.

Одежда. Болоньевые куртки и штаны лучше не надевать (разве что при сильном ветре) – в них тело не дышит. Следует помнить, что одеваться надо

по погоде, но лучше так, чтобы по мере прогревания, через несколько кругов, часть одежды, например, верхнюю куртку, можно было снять. Если человек бежит уже давно, правильно питается и уверен в своих силах, то он может сочетать бег с закаливанием – постепенно, уже по ходу бега, раздеваться вплоть до спортивных трусов, конечно, с учетом собственных возможностей и погоды. Ближе к концу бега, на последних кругах, можно постепенно одеваться.

Удобнее всего дозировать нагрузку, бегая кругами на стадионе, тем более что недалеко от любого дома есть школьный стадион. Хотя бегать можно почти везде, гладкие ровные поверхности – самые лучшие и безопасные. Годится все: трава, асфальт, гаревая дорожка, искусственное покрытие, «бегущие дорожки». Однако более мягкие поверхности дают меньшую нагрузку на суставы ног, чем твердые. Занятия в помещении или на улице приносят одинаковую пользу.

Занятия на «бегущей дорожке»:

1. Позволяют бежать по ровной поверхности, поэтому существует меньшая вероятность того, что человек споткнется;

2. Безопасны с точки зрения ДТП и загрязнения окружающей среды;

3. Дают возможность получать информацию о своей скорости, расстоянии и о пульсе, что помогает управлять программой тренировок;

4. Позволяют установить нужные расстояние, скорость, наклон поверхности.

Бег на свежем воздухе:

1. Позволяет человеку заниматься бесплатно;

2. Дает возможность тренироваться тогда, когда захочется;

3. Позволяет дышать свежим воздухом, если человек бежит в сельской местности.

Заниматься бегом можно в любое время и в любую погоду через 1–1,5 часа после еды. Здесь выбор остается за каждым человеком в отдельности, в зависимости от того, какое время суток для него наиболее благоприятно. Лучше бегать одному, не подстраиваясь под чужие физические возможности.

Бегать нужно через день или три раза в неделю. Именно при таком режиме бега эффект капилляризации максимален, а опасность перетренировки мала [1, 3].

Оздоровительный бег имеет полезные свойства, которые трудно воспроизвести какими-либо другими видами физической нагрузки. В первую очередь это благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, особенно на уровне мельчайших сосудов – артериол, венул, капилляров. Недостаток движений у современного человека приводит к запустеванию и атрофии большого числа капилляров и нарушению кровоснабжения тканей. Правильно дозированный бег открывает спавшиеся, нефункционирующие капилляры, а также способствует прорастанию новых капилляров в обедненных участках и в участках, поврежденных болезнью, что особенно важно.

Также стоит сказать, что оздоровительный бег помогает преодолеть депрессию и бессонницу. На мой взгляд, это один из самых нужных сегодня

эффектов оздоровительного бега, так как многие люди подвержены влиянию этих двух наиболее распространенных болезней XXI века. Плюс ко всему следует помнить, что данный вид физической нагрузки может помочь человеку забыть на какое-то время о его проблемах, учебе, ссорах и размолвках с друзьями и другими близкими людьми. Это довольно полезно, так как всем нам просто необходимо найти оптимальный способ разрядки.

Оздоровительный бег также вызывает выброс эндорфинов, которые делают нас более счастливыми, уравновешенными и открытыми людям. На мой взгляд, это очень полезное воздействие бега, так как каждому из нас хочется пребывать в хорошем настроении и расположении духа.

Бег также помогает избавиться от лишнего веса. Но следует помнить о том, что не надо изводить себя занятиями на беговой дорожке или обычным бегом на стадионе. Все должно быть в меру, так как в противном случае можно нанести вред своему здоровью.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Гилмор Г.* Бег ради жизни. М. : ФиС, 1976.
2. *Волков В. М., Мильнер Е. Г.* Человек и бег. М. : ФиС, 1987.
3. *Мильнер Е. Г.* Формула бега. М. : ФиС, 1997.
4. *Травин Ю. Г., Устинов О. А., Мельников С. Б.* Бег для здоровья : метод. рекомендации. М., 1984.

ВЛИЯНИЕ ГРЕБНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ОРГАНИЗМ

Г. Н. Попкович, В. М. Тарасова

Белорусский государственный университет

В статье рассмотрены положительные характеристики гребли, ее оздоровительное влияние на органы и системы организма, а также уделено внимание противопоказаниям к занятиям гребными видами спорта.

The article considers the positive characteristics of rowing, its curative effect on the organs and systems of the body, as well as the attention paid to the contraindications to occupations by rowing sports.

Ключевые слова: гребля, системы организма.

Keywords: rowing, systems of the body.

По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Упражнения циклического характера: бег, коньки, плавание, гребля и др. используются как массовое средство профилактики и оздоровления населения.

Гребля – особый вид двигательной деятельности, протекающей одновременно в двух средах – воздушной и водной, на естественных водоемах и в изменчивых погодных условиях, что делает ее средством оздоровления, закаливания, повышения силы и выносливости, а также средством активной разрядки.

Установлено, что продолжительные ритмичные гребные движения прежде всего идеально укрепляют мышцу сердца [2]. Упражнения с веслом тренируют его, в особенности левый желудочек, который отвечает за транспорт обогащенной кислородом артериальной крови. Гребцы отличаются более высокими показателями объема сердца и его производительности. Под влиянием физических нагрузок увеличивается частота сердцебиения, мышца сердца сокращается сильнее, повышается выброс сердцем крови в магистральные сосуды. Постоянная тренировка системы кровообращения ведет к ее функциональному совершенствованию. Кроме того, во время работы в кровоток включается и та кровь, которая в спокойном состоянии не циркулирует по сосудам. Вовлечение в кровообращение большой массы крови не только тренирует сердце и сосуды, но и стимулирует кроветворение.

«Усиление мощности работы сердечной мышцы при одновременной интенсификации доставки к нему богатой кислородом артериальной крови благотворнейшим образом воздействует на сердце, укрепляя и создавая резервные запасы его мощности и выносливости» [4]. Занятия греблей также развивают и укрепляют сосудистую систему человеческого организма, стимулируют усиление кровотока в капиллярах. Ритмические сокращения и расслабления мышц рук и ног способствуют повышению эластичности сосудистой стенки и лучшему возврату крови по венам [2].

К положительной характеристике гребли следует отнести ритмичность движений, способствующих осуществлению глубокого дыхания. При занятиях греблей спортсмен дышит особенно чистым и ионизированным воздухом. Легкие, работающие на полную мощь, укрепляют диафрагму. Под влиянием занятий увеличиваются резервные возможности дыхания; большее количество кислорода используется из литра вентилируемого воздуха, возрастает кислородотранспортная функция кровообращения, растет кислородная емкость крови, совершенствуются механизмы тканевого дыхания, возрастает способность продолжения физических нагрузок. Интенсивная вентиляция легких способствует более полному насыщению крови, тканей, клеток кислородом. В процессе систематических занятий улучшается нейрогуморальная регуляция дыхания при мышечной работе, обеспечивается лучшее согласование работы дыхания при выполнении упражнений как с мышечной, так и с другими функциональными системами организма; отмечается нарастание процессов экономизации системы дыхания и в условиях покоя, и при стандартных физических нагрузках. В результате быстрее восстанавливаются истраченные силы, укрепляется здоровье. Занятия греблей вызывают повышенную потребность организма в кислороде. В результате чего жизненная емкость легких может возрасти на 30 %. У гребцов она достигает 7–8 л, что в два раза превышает показатель обычных людей того же возраста. Легкие при систематических занятиях греблей увеличиваются в объеме, дыхание становится более редким и глубоким, что имеет большое значение для вентиляции легких. Полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления, скопление слизи и мокроты, т. е. служит профилактикой возможных заболеваний.

Гребля активизирует эндокринную систему, через которую обеспечивается функционирование и регуляция жизнедеятельности организма, повышает иммунитет.

«Гребля, наконец, влияет и на центральную нервную систему, являясь высокоэмоциональным, увлекательным видом спорта. Она стимулирует глубину и подвижность нервных процессов, функцию нейронов и может рассматриваться как эффективное средство психотерапии» [4]. Занятия гребными видами спорта благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы, как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Также под влиянием усиленной мышечной деятельности в скелете происходят существенные изменения. Во время физической нагрузки проис-

ходит рефлекторное расширение кровеносных сосудов, улучшается питание работающего органа, прежде всего мышц, а затем и близлежащих органов, в частности кости со всеми ее компонентами (надкостница, компактный слой, губчатое вещество, костномозговая полость, хрящи, покрывающие суставные поверхности костей и др.).

Изменения в скелете под влиянием занятий греблей, касаются и химического состава костей, и внутреннего их строения, и процессов, в них происходящих «Кости, несущие большую нагрузку, богаче солями кальция, чем кости, несущие меньшую нагрузку. На рентгенограммах кости спортсменов имеют более четкий рисунок, чем кости не спортсменов, что объясняется большей оссификацией костной ткани, лучшим насыщением ее минеральными солями» [7]. Изменение внутреннего состава кости под влиянием занятий спортом выражается, в частности, в утолщении ее компактного вещества. Причем утолщение обычно больше в тех костях, на которые падает нагрузка. Но изменение компактного вещества также может происходить и без его утолщения, без изменения кости. В связи с утолщением компактного вещества костномозговая полость уменьшается. При больших статистических нагрузках она уменьшается почти до полного зарастания.

Губчатое вещество кости также претерпевает определенные изменения. Под влиянием физической нагрузки на кость перекладины губчатого вещества становятся толще, ячейки между ними больше. Переломы у занимающихся спортом срастаются быстрее. Суставной хрящ, суставные поверхности костей могут утолщаться, что усиливает амортизационные свойства и уменьшает давление на кость.

Благодаря воздействию на все механизмы кислородного обеспечения организма, гребля является универсальным средством аэробики с выраженным закалывающим эффектом. Ритмичные движения и дыхание, воздействие солнечной радиации и аэрозолей водно-воздушной среды стимулируют рефлекторные терморегуляционные механизмы, мобилизуют иммунные процессы, повышают стресс-устойчивость организма. Периодическое повышение внутрибрюшного давления оказывает стимулирующее влияние на процессы пищеварения.

Гребля на учебных судах, на байдарках, на прогулочных лодках, на академических судах с подвижной скамейкой позволяет оказывать влияние на укрепление мышц плечевого пояса, брюшного пресса и спины, нижних конечностей, на улучшение подвижности почти всех суставов конечностей и позвоночника, широко дозируя интенсивность нагрузки. Исходное положение сидя, занимаемое при гребле, позволяет с успехом использовать ее у больных со сниженной опороспособностью нижних конечностей, для укрепления их мышц и уменьшения ограниченной подвижности в суставах. Гребля – прекрасная гимнастика для суставов. Большая нагрузка приходится также на все отделы позвоночного столба.

Общее воздействие гребли в зависимости от силы и быстроты, с которой совершается проводка весел, может быть очень широкого диапазона, вызывая напряжение умеренной, большой и максимальной интенсивности.

«Есть и еще одно немаловажное преимущество у гребного спорта. Тем, кто имеет избыточную массу тела, а также людям с заболеванием опорно-двигательного аппарата заниматься бегом и даже ходьбой трудно. В лодке же «банка» – так называется сиденье – принимает на себя груз тела, освобождая от него ноги. Аналогичным преимуществом обладают еще, пожалуй, только плавание и езда на велосипеде» [4].

Если брать в целом, то гребля – это один из наиболее эффективных видов физкультуры во всех отношениях. В сравнении с игровыми видами, единоборствами, легкой атлетикой гребля не так травмоопасна и более интеллигентна. И, что наиболее важно, учебно-тренировочный процесс, особенно на начальных этапах, предполагает развитие всех физических качеств, то есть очень хорошую физическую подготовку. Но реально заниматься греблей как оздоровительно-профилактическим средством у нас невозможно. Это сезонный вид спорта, во многом зависящий от погодных условий. Кроме того, нужна лодка, нужен водоем и т. д. Можно заниматься греблей на тренажерах для общей физической подготовки (как средство лечебной физкультуры, механотерапии, как домашний тренажер и т. д.). Гребные тренажеры являются имитаторами техники гребли на академических судах, что позволяет включать в работу и ноги, и корпус, и руки. Причем возможно их использование не только для общей физической подготовки, лечебной физкультуры, но и как средство бодибилдинга, изменяя величину нагрузки по соответствующей методике. Однако, не смотря на все положительные качества гребных упражнений, существуют заболевания, которые не позволяют заниматься на гребных тренажерах. К ним относятся: радикулит, сердечно-сосудистые заболевания, нарушение мозгового кровообращения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка). М. : Академия, 2009.
2. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Возрастная анатомия и физиология. М. : Академия, 2008.
3. Плеханов Ю. А. На веслах за здоровьем. М. : Знание, 1991.
4. Дунаев А. Ф. Анализ и оценка тренировочных нагрузок в академической гребле // Методика и техника подготовки гребцов : сб. науч. тр. Л. : ЛНИИФК, 1978.
5. Физическая культура : учеб. пособие / В. А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В. А. Коледы. Минск : БГУ, 2005.
6. Анатомия человека : учебник для техникумов физической культуры / под ред. А. А. Гладышевой. М. : Физкультура и спорт, 1977.

СРЕДСТВА АКВААЭРОБИКИ КАК СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Е. П. Пехота

Белорусский государственный университет

В данной статье рассматривается применение средств аквааэробики на общеобразовательных занятиях по физической культуре в вузе с целью повышения интереса к занятиям, всестороннего развития, для достижения осознанной потребности в физических упражнениях и – как следствие – формирования здорового образа жизни.

In this article the use of funds of water aerobics is examined on base of general education classes in physical education at the university, with a view to increase in interest in classes, all-round development, and in the same way the formation of perceived needs in exercises as a consequence of the formation of healthy lifestyle.

Ключевые слова: аквааэробика, здоровый образ жизни.

Keywords: water aerobics, healthy lifestyle.

В настоящее время учебные занятия по физической культуре достаточно разнообразны: применяются элементы различного фитнеса (шейпинг, аэробика, стрейчинг, йога). Но когда занятия проходят в бассейне, мало кто задумывается над тем, как разнообразить эти занятия, отвлечь от скучного плавания от бортика к бортику и чем можно привлечь студентов, даже не умеющих плавать.

Давно известно, что вода оздоравливает организм человека. Занятия аквааэробикой, т. е. в воде, приносят гораздо большую пользу и удовольствие, чем на суше. Помимо пользы физических нагрузок на тело, на организм оказывает положительное влияние сама водная среда. Она не только облегчает физические упражнения, но и усиливает их эффект. Чем же так полезна аквааэробика? Прежде всего степенью нагрузки на организм. При физических занятиях на суше на скелет, мышцы и все системы жизнедеятельности оказывает большое воздействие сила притяжения земли. При занятиях в воде действие гравитации ослабевает, ей начинают противостоять силы выталкивания. А значит, нагрузка на суставы и вес, который они несут при занятиях на суше, значительно снижается. При выполнении прыжков удары, которым подвергаются суставы, смягчаются. Значит, в воде можно заниматься гораздо дольше без риска травматических повреждений. А это одна из главных задач при проведении учебных занятий. Сила выталкивания облегчает выполнение многих упражнений. Благодаря такому действию воды увеличивается гибкость и подвижность суставов. С другой стороны, на определенной глубине (если тело

погружено в воду частично) необходимо преодолевать силу выталкивания. Это позволяет увеличить мышечную силу, повышает выносливость и общий тонус мышц. Вода оказывает (на определенной глубине погружения) сопротивление движениям человека примерно в 12 раз большее, чем воздух. Это делает занятия в воде полезными для тех, кто привык получать большие физические нагрузки.

Акваэробiku можно проводить на учебных занятиях как с девушками, так и с юношами разной физической подготовленности, применять в группах спортивного совершенствования и специального учебного отделения.

Гидростатическое давление улучшает циркуляцию крови по телу. Оно исключает усиление кровяного потока к работающим мышцам, которое возникает при занятиях на суше. Это увеличивает объем крови, поступающей, например, в почки. Следовательно, они функционируют более активно. В этом есть своя польза для тех, у кого в организме накапливается избыточная жидкость (заболевание почек, сердечная недостаточность, недостаточность надпочечников, избыточный вес, нарушение белкового обмена).

Гидростатическое давление стимулирует кровоснабжение сердечно-сосудистой системы, благодаря чему увеличивается ударный и минутный объемы крови. Занимающиеся часто сообщают о снижении частоты пульса во время занятий, что может помочь при состояниях, вызывающих тахикардию. Давление также стимулирует возвращение венозной крови в сердце. Это снижает риск застоя крови в нижних конечностях, что очень полезно тем, кто страдает варикозным расширением вен.

Занятия акваэробикой можно проводить как под счет, так и под музыку, продолжительность может быть от 30 до 45 мин. Неумеющие плавать студенты могут заниматься на мелкой части бассейна. Упражнения, которые здесь применяются, мало отличаются от упражнений на суше, что позволяет неумеющим плавать студентам преодолеть чувство страха, почувствовать воду, стоя на дне бассейна. Ничего сложного или принципиально невыполнимого в данных упражнениях нет. Зато их регулярное выполнение может принести много пользы:

1. Ходьба на месте. При этом можно высоко поднимать колени, что обеспечит дополнительную физическую нагрузку. Различные движения руками также усложнят обычное упражнение.

2. Бег на месте с различными движениями рук.

3. Бег с захлестыванием голени.

4. Уровень воды по грудь. Скрестные касания перед собой попеременно, правая рука, левая нога и, наоборот, при этом стараемся разворачивать плечи вперед и тянуться ладонью к пятке.

5. Зайдите в воду по грудь. Встаньте прямо, ноги вместе, руки на талии. Совершайте круговые движения тазом. Для разнообразия можно выписывать бедрами «восьмерку». Помните, что при этом упражнении плечи и торс двигаться не должны.

6. Стоя в воде по плечи, руки держите разведенными в стороны ладонями вверх. В таком положении совершайте повороты туловища в стороны, постепенно наращивая темп и глубину поворотов.

7. В наклоне вперед грудью лечь на воду. Разведите руки в стороны, держа ладони перпендикулярно дну. Быстро сводите руки перед грудью и медленно разводите их.

8. Вытяните прямые руки вперед ладонями вниз. Резко опускайте и медленно поднимайте руки. Давление воды создаст превосходную нагрузку на мышцы плеч и груди.

9. Зайдите в воду по плечи. Ноги поставьте врозь, руки вытяните вперед ладонями вниз. Резко разведите руки в стороны, затем медленно верните в исходное положение. Руки, плечи и мышцы груди получают необходимую нагрузку.

10. Уровень воды по плечи. Ноги чуть согнуты в коленях. Попеременно выбрасываем руки вперед (кисть сжата в кулак как у боксера).

11. Стоя в воде, поднимите правую ногу как можно выше и совершайте ею круговые движения. Старайтесь выполнять упражнение не слишком медленно, но и не чрезвычайно быстро.

12. Держась руками за бортик, левую ногу сгибаете в колене и поднимаете ее максимально вверх. Затем с усилием отводите ногу назад, следя за тем, чтобы пятка смотрела в потолок. После чего нога снова возвращается вперед.

13. Повернитесь к бортику боком, поднимайте в воде прямую ногу в сторону и верните в исходное положение.

14. Сцепите руки в замок перед животом и двигайте ими вперед – назад. Такими движениями вы будете создавать волны, которые, в свою очередь, будут давить на мышцы живота.

15. Уровень воды по грудь, спина прямая, ноги вместе, руки вытянуты перед собой. Резко сгибаем обе ноги и подтягиваем их к животу. Теперь медленно разгибаем ноги и возвращаемся в исходное положение.

16. Прыжки, ноги вместе.

17. Те же прыжки можем соединить с поворотами туловища.

18. Как вариант, можно выполнять такое же упражнение, состоящее из прыжков, при этом разводить ноги в стороны.

19. Прыжки с подниманием бедра вперед и в стороны.

20. Прислонитесь спиной к стенке бассейна, взявшись за бортик бассейна сверху руками, и вытяните тело так, чтобы ноги лежали на поверхности воды. Расслабьте плечи, напрягите мышцы пресса и подтяните ягодицы к стенке бассейна. Затем вернитесь в исходное положение.

21. Повернуться лицом к бортику бассейна и взяться за него руками. Расслабьтесь и дайте ногам всплыть. Делайте ногами движения подобно ножницам: разведите ноги в стороны, затем сведите. Начинайте в среднем темпе, постепенно увеличивая скорость.

Упражнения на глубине мало чем отличаются от упражнений на мелкой части бассейна. Разница лишь в применении специального поддерживающего приспособления. Это могут быть жилеты либо так называемая гибкая палка нудлс.

Конечно, это не все упражнения, которые можно применить, ничего сложного и практически нового нет. Обычные упражнения, которые знает любой преподаватель. Но, заменив обычное занятие в бассейне таким, можно не только развить различные физические способности организма, но и повысить интерес занимающихся к занятиям физической культурой.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Яных Е. А., Захаркина В. А.* Аквааэробика. М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2006.

МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ В ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

В. В. Жуков, Ф. Ф. Морев

Белорусский государственный университет

Молоко и молочные продукты являются важнейшим жизненно необходимым продуктом питания человека, особенно – для умственной и физической работоспособности. В молоке содержится свыше двухсот ценнейших компонентов: 20 благоприятно сбалансированных аминокислот, 147 жирных кислот, ассортимент минеральных веществ, микроэлементы, все виды витаминов. Все компоненты молока находятся в легкоусвояемой форме. Отдельно рассматривается полезность кисломолочных продуктов и необходимость их применения при занятиях физическими упражнениями.

Milk and dairy products are an essential life-saving food, and especially for the mental and physical performance. Milk contains more than two hundred of the most valuable components: 20 favorably balanced amino acids, fatty acids 147, the range of minerals, trace elements, all kinds of vitamins. All the components of milk are easily digestible form. We consider separately the usefulness of dairy products and the need for their use in physical exercise.

Ключевые слова: продукт питания, кисломолочные продукты, жирные кислоты.

Keywords: life saving food, milk contains, fatty acid.

В системе питания занимающихся физической культурой молоко и молочные продукты занимают главенствующую позицию. В них весьма удачно сочетаются полноценные белки, легкоусвояемые жиры, некоторые минеральные вещества и витамины. Так, например, в 100 г молока содержится около 3 г белка, 3–3,5 г эмульгированного легкоусвояемого жира, большое количество легкоусвояемых соединений кальция и фосфора, а также определенные количества витаминов А, D, В₂. Кислое молоко сохраняет основные полезные свойства молока, а содержащиеся в нем микроорганизмы препятствуют развитию гнилостных микробов в толстом кишечнике. Молочные продукты содержат сравнительно большое количество незаменимой аминокислоты – метионина, обладающей выраженным липотропным действием, т. е. способностью предупреждать развитие ожирения печени.

Что касается молока, то его аминокислоты настолько хорошо сбалансированы, что белки усваиваются на 98 %. По этому показателю они уступают (и только на 2 %) белкам яйца, аминокислотный баланс которого принят Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) за эталон (100 %). Кроме того,

некоторые необходимые организму вещества встречаются только в молоке. Назовем лишь дефицитную арахидоновую кислоту, биологически активный белково-лецитиновый комплекс. Оба эти компонента препятствуют развитию атеросклеротических процессов в организме. Пищевая и биологическая ценность молока заключается в том, что:

1. Его компоненты хорошо сбалансированы.
2. Они легко усваиваются.
3. Компоненты молока используются в основном для синтетических «строительных» (пластических) целей.

В молочных продуктах содержится большое количество кальция. Кальций молока – самый легкоусвояемый из существующих в природе. Исключительно благоприятно сбалансирован в нем комплекс витаминов А, В₂, D₃, каротина, холина, токоферолов, тиамина и аскорбиновой кислоты. Все это оказывает нормализующее влияние на уровень холестерина сыворотки крови.

Для спортсменов важен тот факт, что молоко также содержит два основных белка, способствующих наиболее эффективному восстановлению мышц: казеин и сыворотку. Как правило, такая интенсивная аэробная нагрузка, как бег, игра в футбол или езда на велосипеде, приводит к повреждению мышечных волокон. Казеин и сывороточный протеин, содержащийся в молоке, – лучшие средства быстрого восстановления. Важнейшее место отводится молоку и кисломолочным продуктам в видах спорта, связанных с поддержанием веса (весовые категории).

Свойства кисломолочных продуктов изучаются очень давно. Основоположник современной микробиологии и иммунологии француз Луи Пастер первым обнаружил их микрофлору. Исследования ученого вызвали большой интерес к этой теме. Следом за Пастером ученые микробиологи начали изучать не только физиологию самих микроорганизмов, но и биохимические процессы брожения и гниения, вызываемые бактериями.

Известный русский биолог И. И. Мечников пришел к выводу, что одной из причин преждевременного старения является постоянное отравление организма продуктами распада пищи [3].

Употребление кисломолочных продуктов – залог долголетия. Они нормализуют пищеварение, очищают кишечник от токсинов, способствуют похудению, понижают уровень холестерина и сахара в крови, препятствуют возникновению камней в почках и проблем с сердцем, положительно влияют на обмен веществ, укрепляют кости и нормализуют сон.

Кисломолочные напитки делятся на две группы:

1. Продукты, получаемые в результате молочнокислого брожения (простокваша, ацидофильное молоко и др.).
2. Продукты, полученные в результате смешанного молочнокислого и спиртового брожения (кефир, кумыс, айран и др.).

В последнее время существует мнение, что в традиционных кисломолочных напитках полезные бактерии уничтожаются еще в процессе приготовления или хранения. Обычные штаммы очень деликатны и нежны и зачастую погибают от температуры тела, взаимодействия с желчью или желудочным соком.

Можно с уверенностью сказать, что бактерии в конечном продукте живы, вполне соответствуют международным стандартам, отвечают требованиям диетического и лечебного воздействия на организм человека и сохраняют свою биологическую активность в течение всего срока годности.

К слову, живые кефирные организмы и болгарская палочка И. И. Мечникова надолго в организме человека не задерживаются, но даже на кратковременном этапе польза их огромна. А особый кисловатый вкус, который придает молочная кислота, возбуждает аппетит, вызывает сильное выделение слюны, улучшает секрецию желудочного сока, что способствует быстрейшему перевариванию содержимого желудка, усиливает перистальтику желудочно-кишечного тракта и улучшает работу почек.

При хронических болезнях желудочно-кишечного тракта кефир является одним из самых надежных не только лечебных, но и питательных средств: очищает язык, прекращается рвота, исчезает боль и чувство давления в поджелудочной области. Кефир оказывает полезное действие и при общих расстройствах организма, малокровии, желтухе, после тяжелых заболеваний.

Зачастую микрофлора кишечника нарушается при приеме антибиотиков, которые убивают необходимые организму бактерии. Этому же явлению способствуют стрессы, неблагоприятная экологическая обстановка, некачественные питьевая вода и пища. Развивается дисбактериоз. Предотвратить заболевание помогают кисломолочные продукты. Прежде всего кефир и приготовленные на его основе биокефир и бифидок. Эти равноценные по составу напитки представляют собой улучшенный кефир с добавками бифидобактерий – микроорганизмов, которые помогают процессу пищеварения. Следует заметить, что наряду со всеми полезными свойствами, существуют и небольшие противопоказания. Кефир не рекомендуется пить при общем полнокровии, ожирении, ревматизме, подагре и рахите, когда нежелательно введение в организм избытка кислоты.

Наряду с традиционными потребительский рынок и наши вкусы завоевали и новые кисломолочные продукты. К ним относится йогурт. Вкусный, питательный, освежающий и чрезвычайно полезный. Так ли это на самом деле? У нас этот напиток появился сравнительно недавно и быстро завоевал популярность у широкого круга потребителей.

Известно, что в настоящее время йогурты включают в свой пищевой рацион более 3 % населения земного шара. Теперь и мы употребляем его не просто в качестве десерта, но и для профилактики кишечных расстройств и укрепления иммунной системы, в первую очередь благодаря исключительно полезным свойствам болгарской палочки И. И. Мечникова [3].

Ученые утверждают, что в баночках с йогуртом живут особо стойкие молочнокислые, специально выведенные бифидо- и лактобактерии. При попадании в организм они встречают другие бактерии, составляющие микрофлору кишечника, отчего эффект полезного воздействия значительно повышается. И в самом деле, эти молочные бактерии помогают ослабленному кишечнику восстановить собственную микрофлору и полноценные функции [2].

Как любой кисломолочный продукт, йогурт, безусловно, полезен (особенно с биодобавками), но живые бактерии сохраняются в нем, как правило, не больше 1–2 недель. Различают «живые» йогурты, которые не подвергаются термической обработке, и «неживые», которые проходят термическую обработку. Этот процесс убивает живые болгарские палочки и стрептококки. А физиологическая роль йогуртов как раз связана с наличием живых культур.

Отдельно стоит сказать о биоЙогуртах. В них помимо болгарской палочки, стрептококка, добавляются бифидобактерии, что делает продукт намного полезнее. Такие йогурты особенно положительно влияют на кишечник детского организма и способствуют нормальному пищеварению.

А как полезен йогурт женщинам! Он является незаменимым продуктом для снижения веса. Сегодня существует множество эффективных йогуртовых диет, но это уже отдельная тема.

Правда есть один момент в производстве новомодных кисломолочных продуктов, вызывающий тревогу ученых. В последнее время многие производители выводят на рынок продукты с собственными живыми бактериями. Их воздействие на организм человека окончательно не изучено. Безусловно, существенного вреда они не несут. Но избыток даже очень хороших и полезных бактерий не всегда показан организму, в котором микрофлора кишечника сформирована еще с детства.

Каким напиткам отдать предпочтение решать вам. Но не забывайте о необходимости разнообразия в питании. Лишь хочется напомнить, что кисломолочные продукты разной закваски оказывают разное влияние на микрофлору кишечника. Значит, для здоровья детей необходимо сочетать йогурт, кефир, простоквашу и ряженку, а взрослым будут полезны кумыс, айран, тан и др.

Употребляйте на здоровье те продукты, которые вам по вкусу и не вызывают дискомфорт, получайте не только существенную пользу для организма, но и огромное удовольствие!

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Петровский К. С.* Гигиена питания. М., 1984.
2. *Припутина Л. С.* Пищевые продукты в питании человека. Киев, 1984.
3. *Скурихин И. М.* Как правильно питаться. М., 1985.

УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ

Т. Е. Андреев, Е. М. Андреева

Белорусский государственный университет

Данная статья раскрывает один из вариантов мониторинга социального и физического здоровья студентов на протяжении всего периода обучения, когда включение учащихся в процесс исследований учит их управлять своим здоровьем, что является одной из задач дисциплины «Физическая культура» в вузе.

This article opens one of the options of monitoring of student's social and physical health throughout the entire period of study at the university. The student's involving in the research process of the health teaches them how to operate the health which is one of the objectives of the discipline «The physical culture» in high school.

Ключевые слова: мониторинг социального здоровья, физическая культура.

Keywords: monitoring social health, physical culture.

Здоровье – важнейший фактор реализации жизненной программы индивидуума, а обучение здоровью является ответственной задачей преподавателей физической культуры. Наиболее перспективным направлением в этом вопросе является создание у студентов стойкой индивидуальной оздоровительной мотивации при помощи реального включения учащихся в процесс исследования своего здоровья, прогнозирования желаемых результатов в сравнении с тем, что должно быть. Для этого требуется проведение мониторинга здоровья студентов при помощи карточки здоровья (табл. 1, 2) и соблюдения трех условий исследования:

Во-первых – студент участвует в обследовании своего здоровья, делает прогноз на результат и анализирует полученные результаты, а также составляет оздоровительные программы совместно с преподавателем или под контролем преподавателя;

Во-вторых – если в процессе обследования выявляется какой-то отличающийся от нормы показатель, то необходимо вместе со студентом разобраться в этом, чтобы он понял опасность, угрожающую его здоровью и необходимость принятия соответствующих мер (изменение образа жизни, прохождение углубленного обследования в медицинском учреждении или выполнение разработанной оздоровительной программы). Тогда он активно включится в процесс оздоровления и профилактики;

В-третьих – через месяц следует повторить обследование и, если при этом выявилось улучшение показателей, обязательно отметить в обсуждении этот

вопрос, чтобы усилить оздоровительную мотивацию и улучшить компетенции в вопросах своего оздоровления. Если же при повторном обследовании не выявлена положительная динамика, то потребуются внести изменения в программу оздоровления и профилактики, и обязательно с обоснованием изменений при непосредственном участии студента. Каждый студент хочет, чтобы к его потребностям и интересам в физкультурной жизни отнеслись внимательно и деятельно, конфиденциально и индивидуально.

Эта форма мониторинга быстрая, компактная, прозрачная, индивидуальная!

Вычисляем:

$$\text{ИМТ} = \text{МТ} / \text{ДТ}$$

$$\text{АП} = 0,0011 * \text{ЧП} + 0,014 * \text{САД} + 0,008 * \text{ДАД} + 0,009 * \text{МТ} - 0,009 * \text{ДТ} + 0,014 * \text{В} - 0,27$$

где ИМТ – индекс массы тела; АП – адаптационный потенциал; МТ – масса тела в кг.; ДТ – длина тела в м, а при вычислении АП – в см; ЧП – частота пульса за 1 мин; САД – систолическое артериальное давление; ДАД – диастолическое артериальное давление; В – возраст; ФК – физическая культура; Пресс – поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги держат; Подтягивания – подтягивания из висающего положения хватом сверху.

Карточка здоровья

студент _____ роспись _____ факультет _____ курс _____
 группа _____ специальность _____ отделение по ФК _____

Год, месяц Показатели		20 / 20 учебный год								Средний балл	Желаемый результат	Должный результат
		Исходный результат		Декабрь 20 г		Февраль 20 г.		Май 20 г.				
		рез	оц	рез	оц	рез	оц	рез	оц			
Социальное здоровье	Отношение к курению											
	Отношение к алкоголю											
	Отношение к ФК											
	Средний балл											

Год, месяц Показатели			20 / 20 учебный год								Средний балл	Желаемый результат	Должный результат
			Исходный результат		Декабрь 20 г		Февраль 20 г.		Май 20 г.				
			рез	оц	рез	оц	рез	оц	рез	оц			
Физическое здоровье	Функциональное состояние	ИМТ											
		АП											
		Проба Штанге											
		Проба Генчи											
		Проба 20 приседаний за 40 с											
		ЧП в покое лежа сидя											
	<i>Средний балл</i>												
	Физическая подготовка	Прыжок в длину с места											
		Челночный бег 4 x 9 м.											
		Наклон вперед											
		Пресс (ж). Подтягивания (м)											
	<i>Средний балл</i>												
	Общий балл												
	Объективные показатели	ДТ (длина тела)											
МТ (масса тела)													
В (возраст)													
САД / ДАД													
ЧП													

Таблица 2

Оценки нормативы		5 уровень	4 уровень	3 уровень	2 уровень	1 уровень
Отношение к курению		Не курю	Курю 1 пачку в месяц	Курю 1 пачку в неделю	Курю 1 пачку в день	курю > пачки в день
Отношение к алкоголю		Не употребляю	По праздникам	1 раз в месяц	1 раз в неделю	1 раз в день
Отношение к ФК		Занимаюсь спортом	Учебные занятия + самост.	100 % учебные занятия	50–75 % учебные занятия	< 50 % учебные занятия
ИМТ		18,5–24,9 норма	18,5 и < дефицит МТ	25,0–29,9 избыток МТ	30,0–34,9 ожирение	40 и > выраженное ожирение
АП		2,1 и < удовлетворительная адаптация	2,1–3,2 напряженная адаптация	3,2–4,3 неудовлетворительная адаптация	4,3 и > срыв адаптации	————
Проба Штанге	м	52 и >	44–49	38–43	32–37	31 и <
	ж	41 и >	35–40	29–34	23–28	22 и <
Проба Генчи	м	40 и >	34–39	28–33	22–27	21 и <
	ж	31 и >	25–28	21–24	17–20	16 и <
ЧП в покое лежа	м	42–57	58–68	69–79	80–89	90 и >
	ж	48–60	61–70	71–80	81–95	96 и >
Прыжок в длину с места	м	250	240	230	220	210
	ж	195	185	175	165	150
Челночный бег 4 x 9 м	м	9,2	9,4	9,7	10,0	10,5
	ж	10,2	10,8	11,1	11,5	12,0
Наклон вперед из положения сидя	м	19–20	14–16	10–12	6–8	1–4
	ж	21–22	16–18	12–14	9–11	3–7
Подтягивания	м	15	11	9	7	5
Пресс	ж	48	42	39	35	30
Проба 20 приседаний за 40 с, %		21 и <	21–40	41–60	61–75	76 и >

Для проведения мониторинга и создания оздоровительной мотивации у студента, мы предлагаем вариант карточки здоровья студента. Для выполнения исследования здоровья студентов необходимо запланировать в начале и в конце семестра, или в начале и конце учебного года по одному занятию в форме контролируемой самостоятельной работы (КСР), а также по одному методическому занятию перед каждой контролируемой самостоятельной работой по вопросам оценки показателей.

Без создания индивидуальной оздоровительной мотивации трудно добиться положительных результатов в сохранении и укреплении здоровья. Именно сознательное и активное участие студента в исследовании даст нужный результат и реально вовлечет студенчество в здоровый образ жизни. Также мониторинг социального и физического здоровья студентов по такой карточке упрощает оценку динамики всех включенных в нее показателей, дает возможность своевременно вносить изменения в конспекты учебных занятий и учебные планы на семестр, учебный год как на уровне учебной группы, так и всего учебного учреждения, что выгодно отличается от ведения студентом паспорта здоровья или дневника самоконтроля.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Физическая культура: учеб. пособие / В. А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В. А. Коледы. Минск, 2005.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
<i>Киселев В. М., Платонова Е. П., Букатая Е. М., Барташевич О. Н.</i> Двигательная активность и питание – основные факторы здоровья и долголетия человека	5
<i>Савко Э. И.</i> Здоровье и современная мода	16
<i>Савко Э. А., Гантарь В. М.</i> Туризм как средство воспитания здорового образа жизни подрастающего поколения	23
<i>Мелешко Т. А., Красильников В. В.</i> Речь как основа и показатель совершенства работы преподавателя.....	31
<i>Суворова М. В., Ключко И. В.</i> Эмоции и их влияние на человека.....	36
<i>Горбачев И. А., Горбачева Ж. Е., Горбачев А. А.</i> Формирование и использование знаний естественных восстановительных средств и методов в жизни студента.....	39
<i>Ширяев И. А.</i> Оздоровительный волейбол и его основные методические особенности.....	47
<i>Кучинский М. М., Борковская И. М.</i> Спортивные игры в профессионально-прикладной физической подготовке студентов педагогических отделений (на примере волейбола).....	51
<i>Нигреева И. Г., Атрощенко А. П., Касперович Е. В., Комкова Н. А.</i> Влияние образовательного компонента физической культуры на состояние здоровья студентов.....	55

<i>Величко Е. Б., Омелюсик В. А., Фитисова Н. Г., Ничипорко Н. Н.</i> Технология формирования мотивации к оздоровительным занятиям физическими упражнениями	61
<i>Подолько Т. С., Калантай С. В.</i> Питайтесь разумно	66
<i>Расолько А. И.</i> Рациональное питание – главный фактор укрепления здоровья и хорошего зрения.....	72
<i>Василенок О. В.</i> Роль лыжного спорта в здоровом образе жизни	78
<i>Овсянкин В. А., Андреева Е. М., Андреев Т. Е.</i> Здоровый образ жизни – путь к оздоровлению нации	83
<i>Зернова Т.В., Киселев В. М., Зернов В. И.</i> Влияние занятий плаванием на организм студентов	87
<i>Герасимчик С. Ф., Жуков В. В., Таболич А. В.</i> Развитие скоростно-иловых качеств студентов, занимающихся физической культурой самостоятельно.....	91
<i>Цадко М. Н., Савко Э. И., Подолько Т. С., Калантай С. В., Снегирев С. Н., Силич А. В.</i> Здоровый образ жизни студентов и их отношение к физической культуре	97
<i>Молчан М. А., Махноват В. А., Молчан С. В., Степченко А. А.</i> Принципы и роль современных оздоровительных систем в физическом воспитании студентов	106
<i>Шереметьев А. И.</i> Основы индивидуального подхода в работе со студентами I–III курсов на занятии физической культурой	112
<i>Савко Э. И., Подолько Т. С.</i> Использование нетрадиционной системы оздоровления в физическом воспитании студентов специального учебного отделения	117
<i>Тарасова В. М., Попкович Г. Н., Силич А. В.</i> Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на психологическое благополучие человека	124
<i>Гребенчук М. В., Кострыкина Е. Е., Ларченко И. И.</i> Социальные проблемы здоровья студенческой молодежи	131

<i>Довыдько С. Л., Кудин А. Е., Гуреева Ж. С., Духович В. С.</i> Бег и здоровье. Большой вес – не помеха	135
<i>Таболич А. В., Герасимчик С. Ф., Жуков В. В.</i> Воспитание физических качеств у студентов основного отделения средствами, применяемыми в подготовке волейболистов	139
<i>Бедик А. Е., Совпель Е. В.</i> Развитие устойчивости нервной системы при занятиях физической культурой и спортом	147
<i>Бузляков Н. А., Лучинович Л. А., Цедрик М. В.</i> Подвижные игры как средство обучения студентов баскетболу	153
<i>Журавкина М. А., Каминский А. В., Глебо Т. В.</i> Гимнастика как средство ведения ЗОЖ	158
<i>Киселева Л. П.</i> Влияние оздоровительного бега на свежем воздухе на здоровье человека	163
<i>Попкович Г. Н., Тарасова В. М.</i> Влияние гребных видов спорта на организм ...	168
<i>Пехота Е. П.</i> Средства аквааэробики как способ проведения учебных занятий	172
<i>Жуков В. В., Морев Ф. Ф.</i> Молоко и кисломолочные продукты в здоровом питании человека	176
<i>Андреев Т. Е., Андреева Е. М.</i> Учимся управлять своим здоровьем.....	180

Научное издание

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Сборник статей

Выпуск 10

В авторской редакции

Ответственный за выпуск *Е. А. Логвинович*

Дизайн обложки *С. Н. Егоровой*
Технический редактор *Т. К. Раманович*
Компьютерная верстка *А. С. Демьяненко*
Корректор *А. В. Бобков*

Подписано в печать 29.11.2013. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 10,53. Уч.-изд.л. 12,2. Тираж 100 экз. Заказ 728.

Белорусский государственный университет.
ЛИ № 02330/0494425 от 08.04.2009.
Пр. Независимости, 4, 220030, Минск.

Республиканское унитарное предприятие
«Издательский центр Белорусского государственного университета».
ЛИ № 02330/0494178 от 03.04.2009.
Ул. Красноармейская, 6, 220030, Минск.