



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
**ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ И ИНФОРМАТИКИ**

Е. Е. Демчук, Е. Ю. Орлова, И. Ф. Межман

**СУЩНОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ**

Учебное пособие

Самара - 2015

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО СВЯЗИ
Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего профессионального образования
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ И
ИНФОРМАТИКИ»

Кафедра физического воспитания

Е.Е. Демчук, Е.Ю. Орлова, И.Ф. Межман

СУЩНОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Учебное пособие

Самара
2015

УДК 796

Д

Рекомендовано к изданию методическим советом ПГУТИ,
протокол № , от

Демчук Е.Е., Орлова Е.Ю., Межман И.Ф.

Физическая культура: учебное пособие по дисциплине (сущность самостоятельной работы студентов по физическому состоянию здоровья) / Е.Е. Демчук, Е.Ю. Орлова, И.Ф. Межман. – Самара: ПГУТИ, 2015. – 31 с.

Представлено учебное пособие в виде учебного материала программы в соответствии с основными принципами физического воспитания. Содержит теоретические, практические и контрольные знания, необходимые для самостоятельных занятий студентов по физическому воспитанию разного уровня состояния здоровья. Предназначено для студентов и преподавателей ПГУТИ. Печатается по решению редакционно-издательского совета университета.

ISBN

©, Демчук Е.Е., 2015

Оглавление

Введение.....	4
1. Выбор методики самостоятельных занятий.....	5
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.....	7
3. Методика построения тренировочных занятий.....	8
4. Особенности врачебного контроля и самоконтроля.....	9
5. Виды спорта, рекомендуемые для самостоятельных занятий	11
6. Основные советы для студентов.....	17
Заключение.....	21
Библиографический список	32

Введение

По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Движения, мышечные напряжения, физическая работа были и остаются важнейшим условием поддержания здоровья. Физические упражнения действуют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом, вызывая изменения не только в структуре мышц, суставов, связок, но и во внутренних органах и их функциях, обмене веществ, иммунной системе.

Крепкое здоровье способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной. От общего состояния здоровья и физических возможностей человека во многом зависит память, внимание, усидчивость и результативность умственной деятельности.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок - один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования. Образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Совершенствование подготовки профессиональных кадров связано с поддержанием здоровья, повышением работоспособности и адаптационных свойств личности. В этой связи главными компонентами физического воспитания являются адаптационный, заключающийся в самосохранении общества, и человекотворческий, связанный с саморазвитием человека. Взаимосвязь и взаимовлияние этих двух направлений способствуют реализации внешней функции физической культуры и физического воспитания, обеспечивая общество через двигательную деятельность индивида всем необходимым для его существования и развития.

Предмет «Физическая культура», с 1994 года входит в качестве обязательной дисциплины в гуманитарный компонент государственного стандарта высшего профессионального образования, ценность, которой должна проявляться через гармоничное развитие личности, ее духовное, физическое и психическое здоровье.

Вместе с тем, анализ научной литературы и педагогические исследования свидетельствуют о том, что физическое воспитание студентов не лишено серьезных недостатков. Поэтому, содержательная сторона физического воспитания в вузах нуждается в существенной модернизации на основе гуманизации и компетентностного подхода в учебно-воспитательном процессе.

В соответствии с «Положением о врачебном контроле над лицами, занимающимися физкультурой», утвержденным Министерством здравоохранения (приказ № 986 от 04 ноября 1977 г.), учащиеся учебных заведений, учитывая результаты медицинского обследования, уровень физического развития и подготовленности, определяют в следующие группы:

- 1) основная – подавляющее большинство практически здоровых учащихся;
- 2) подготовительная – учащиеся физически недостаточно развитые и физически слабо подготовленные, с незначительными отклонениями в состоянии здоровья;
- 3) специальная – учащиеся с выраженными временными или постоянными отклонениями в состоянии здоровья, однако допущенные к учебной и производственной работе.

Здоровый образ жизни и физическая подготовленность студенческой молодежи - важнейшие критерии физического совершенства личности и общества в целом. Формирование физической культуры будущих специалистов вузов может стать возможным лишь при выявле-

нии и мобилизации физических, интеллектуальных, психических резервов личности, развития различных видов деятельности студентов, средствами новых форм, тенденций физической культуры.

Инновационные тенденции в области физической культуры повлияют в дальнейшем на развитие общественного мнения, личностных мотивов и потребностей к освоению ценностей здорового стиля жизни в каждом молодом человеке. Необходимость решения проблемы по формированию здорового образа жизни студенческой молодежи однозначна и выявляет проблему соотношения физической культуры современного общества и личности, структуру мотивов и потребностей в физкультурной деятельности, объемом и характером образовательного уровня студенческой молодежи в этом аспекте. Это позволит улучшить содержание учебной и педагогической деятельности, направленной на достижение более высокого уровня физической культуры студентов, поддержания здоровья во время всего обучения в вузе. В данный момент существует противоречие между потенциалом личностной физической культуры молодого человека, уровнем, объемом общественного знания, культурного наследия в сфере физкультурной образованности и физическим совершенствованием молодого поколения с одной стороны, и уровнем, объемом личностного знания студента в этом аспекте с другой стороны. Именно в настоящий переходный период социокультурной ситуации место физической культуры, здорового образа жизни в системе общекультурных ценностей молодого человека, студенческой молодежи не соответствует значению этой ценности как важнейшего показателя общей культуры студентов. Поэтому первоочередными задачами высшей школы на современном этапе в условиях гуманизации образования являются целенаправленное формирование у студенческой молодежи системы общеобразовательных знаний, умений, двигательных навыков, профессиональной компетентности, личностно-творческого отношения к учебной, трудовой деятельности, общей культуры, органическим видом которой является физическая культура и ее разновидности. Поэтому одной из важных основ успешного развития вуза является гибкое изменение содержания вузовских образовательных программ в соответствии с тенденциями изменения сферы труда и трудоспособности, адекватное современным требованиям к молодым специалистам (к их квалификации, реальным профессиональным знаниям, навыкам, компетенциям поддержания здоровья).

1. Выбор методики самостоятельных занятий

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями недостаточно. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность. К объективным факторам относятся: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

На формирование мотивов, побуждающих студентов к самостоятельным занятиям, влияют следующие субъективные факторы: соответствие эстетическим вкусам; понимание личностной значимости занятия; понимание общественной значимости занятий; духовное обо-

гащение; развитие познавательных способностей. Значимой причиной психологической переориентации студентов является повышение требовательности к физкультурно-спортивной деятельности. Студенты старших курсов более критично оценивают содержательный и функциональный аспекты занятий, их связь с профессиональной подготовкой.

Если мотивы, побуждающие к самостоятельным занятиям, сформировались, то определяется цель занятий, ею может быть: укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития, повышение функциональных возможностей организма; подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками; достижение наивысших спортивных результатов; активный отдых.

1) Выбор видов спорта для укрепления здоровья, исправления недостатков физического развития.

Виды спорта, связанные с активной двигательной деятельностью, способствуют нормальному функционированию организма, а также поддерживают и укрепляют здоровье. Занятия определенными видами спорта и физическими упражнениями способствуют развитию определенных органов (систем организма), например, гимнастика влияет на развитие плечевого пояса и мышц верхних конечностей (но при занятиях гимнастикой мышцы нижних конечностей развиваются значительно слабее), конькобежный спорт – на развитие грудной клетки, мышц бедер и т.д.

На поддержание здоровья, его укрепление направлены в основном виды спорта и упражнения, регулярные занятия которыми относительно равномерно влияют на все системы и органы организма, например, такие как шейпинг или атлетическая гимнастика.

2) Повышение функциональных возможностей организма.

В ВУЗах используют три простых теста для определения физической подготовки студента: бег на короткие дистанции (100 м), бег на длинные дистанции (2000 или 3000 м) и силовые упражнения. Результаты тестов дают возможность определить такие физические качества студента как быстрота, выносливость и сила соответственно.

После этого студент стоит перед выбором:

а) заниматься видом спорта, который способствует развитию более слабого качества; мотивацией выбора при этом является оздоровление, общее физическое развитие. Этот вариант рекомендован студентам с низкой общей физической подготовленностью;

б) или спортом, который совершенствует уже развитое качество; мотивация выбора при этом – достижение спортивных результатов. Вариант рекомендован студентам в хорошей общей физической и спортивной форме.

3) Подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками.

Цель выбора - достичь лучшей специальной психофизической подготовленности в соответствии с выбранной профессией. Допустим, если профессия требует повышенной общей выносливости, то выбирают вид спорта, развивающий это качество, например, бег на длинные дистанции и т.д.

4) Выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.

Многие студенты воспринимают занятия спортом как активный отдых.

Если такие занятия вызывают интерес у студента, то такие занятия, несомненно приносят больше пользы. Занятия нужно подбирать индивидуально в зависимости от психологической настроенности и темперамента человека:

- для людей, которые легко отвлекаются от работы, а затем быстро в нее включаются – игровые виды спорта или единоборства;

- для усидчивых, которые сосредоточены на работе и склонны к однородной деятельности – бег, лыжный спорт, плавание;

- замкнутым, необщительным, неуверенным в себе не стоит заниматься постоянно в группах.

5) Выбор видов спорта для достижения спортивных результатов.

Выбирая этот путь, нужно объективно оценить все его плюсы и минусы, сопоставить цели с реальными возможностями, так как в возрасте 17-19 лет истинно одаренный спортсмен уже имеет 5-8-летнюю подготовку в выбранном виде спорта и заметен в спортивном мире. Кроме этого, в каждом виде спорта разработаны основы отбора молодежи, определены этапы многолетней подготовки к рекордным результатам, установлены контрольные требования к физическому развитию, параметрам психической устойчивости и многое другое для каждого этапа многолетней подготовки.

2. Формы и содержание самостоятельных занятий

После определения цели подбираются направление использования средств физической культуры, а также формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация-восстановление), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами.

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой). При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку, на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать ее до средних величин.

Эффективность утренней гимнастики зависит от подбора упражнений, дозировки нагрузок и интенсивности выполнения упражнений.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки большое значение придается правильному выполнению дыхания. Во время выполнения упражнений рекомендуется сочетать вдох и выдох с движениями.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5-7 мин.) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

При построении комплекса следует исходить из следующих рекомендаций:

1. Последовательность выполнения:

- ходьба на месте или в движении;
- упражнения на потягивание;
- упражнения с наклонами вперед, в стороны, с поворотами туловища вправо и влево;
- упражнения на силу мышц рук (сгибание и разгибание рук в упоре или вися);
- упражнения на растягивание, махи ногами в различных направлениях;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (поднимание ног, туловища из положения, лежа на спине или сидя на полу, стуле);

- упражнения для развития мышц ног (подскоки то на одной, то на другой ноге, прыжки на месте на обеих ногах, приседания).

2. При наклонах, приседаниях и других упражнениях, сопровождающихся силовым напряжением и сужением грудной клетки, делают выдох, при расширении (выпрямлении) - вдох.

3. Упражнения следует выполнять с постепенным нарастанием нагрузки.

4. Необходимо сочетать силовые упражнения с упражнениями на растягивание и расслабление.

5. После выполнения комплекса применяются водные процедуры.

6. Через каждые 2 недели комплекс следует менять.

Упражнения в течение дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 мин. через каждые 1-1,5 часа работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

В комплекс занятий в течение дня относятся следующие формы организации физических упражнений: вводная гимнастика, физкультурные пауза и минутка.

Вводная гимнастика. Работоспособность человека в процессе труда не бывает постоянной. Когда человек приступает к работе, то лишь через 30-90 мин. достигается уровень устойчивой работоспособности. Для более быстрого «втягивания» в работу применяется вводная гимнастика. Комплекс состоит из 8-9 упражнений и должен разносторонне влиять на мышечную систему и умеренно активизировать сердечную деятельность; не утомлять и не перевозбуждать; положительно влиять на осанку; состоять из знакомых упражнений; вызывать эмоциональный подъем. Со второй половины комплекса нагрузка постепенно снижается и заканчивается легкими, спокойными упражнениями. Комплекс меняется 1 раз в месяц.

Физкультпауза и физкультминутка. Учебные занятия студентов связаны с длительным сидением за столом в определенном положении, часто в довольно напряженном состоянии (во время письма). Это вызывает нежелательные (застойные) явления в организме: застойные явления крови в ногах, в области таза, живота, изменения в положении позвоночника, плеч, грудной клетки. Для снятия такого утомления применяют физкультурную паузу и физкультминутку, которые содействуют выпрямлению позвоночника, активизируют кратковременный отдых. После 2-2,5 часов работы начинает ощущаться усталость. В это время необходима пауза в работе. Для борьбы с утомлением следует выполнять комплекс упражнений, снижающих утомление и восстанавливающий работоспособность всех органов и систем (так называемая физкультпауза). Комплекс состоит из 5-6 упражнений (преимущественно на расслабление). Упражнения выполняются в течение 5 мин. Менять комплекс 1 раз в 2-3 недели.

Комплекс упражнений физкультминутки выполняется непосредственно на рабочем месте для снятия локального утомления. Состоит из 3-4 упражнений. Продолжительность 1-1,5 мин.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

3. Методика построения тренировочных занятий

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей; подготовительная часть (разминка) делится на две части - общеразогревающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин.), медленного бега (женщины - 6-8 мин., мужчины - 8-12 мин.), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц.

Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно - координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств (быстрота, сила, выносливость).

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин.), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При тренировочных занятиях (продолжительность 60 или 90 мин.) можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий: подготовительная 15-20 (25-30) мин., основная 30-40 (45-55) мин., заключительная 5-10 (5-15) мин.

В практике проведения самостоятельных тренировок наибольшее распространение приобрели занятия спортивными играми, атлетической гимнастикой, оздоровительным бегом, лыжными прогулками. В последнее время у студенток растущей популярностью стали пользоваться ритмическая гимнастика (аэробика) и шейпинг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч, хоккей, бадминтон, теннис и настольный теннис оказывают разностороннее воздействие на занимающихся, улучшая функциональное состояние, физическую подготовку и координацию движений. Для того чтобы тренировки оказались более эффективными, необходимо соблюдать следующие правила:

- увеличивать продолжительность и нагрузки на занятиях постепенно;
- до начала игр проводить разминку, включающую медленный бег (3-5 мин.), общеразвивающие упражнения и упражнения для тех групп мышц, которые принимают наибольшую нагрузку в данной игре;
- соблюдать все правила, связанные с техникой безопасности, обращая внимание на соответствие обуви, инвентаря, ровность покрытия площадки и др. требования.

4. Особенности врачебного контроля и самоконтроля

Необычная, быстрорастущая популярность самостоятельных занятий спортом и физкультурой радует истораживает одновременно, т.к. требует разрешения многих возникающих проблем. Одной из проблем является врачебный контроль.

Врачебное обследование необходимо перед началом регулярных занятий, а в дальнейшем – дополнительно на разных этапах годового цикла. Устанавливая состояние здоровья, степень физической подготовки, врач должен дать соответствующие рекомендации начинающему. Определить соответствие нагрузок и возможностей организма может и сам тренирующийся. Субъективное ощущение своего здоровья во многом определяется состоянием работы сердца. Ухудшению состояния сердечно-сосудистой системы сопутствует такое ощущение, как

сердцебиение, боли в грудной клетке, стеснение в груди. Основным объективным показателем воздействия нагрузки на организм является частота пульса.

Каждому занимающемуся необходимо знать максимально допустимую частоту своего пульса, при котором сердце работает на допустимом пределе своих возможностей.

Людам физически ослабленным, давно не занимающимся спортом, следует придерживаться рекомендацией:

- 20-30 лет – 140-150 уд/мин.;
- 30-40 лет – 130-140 уд/мин.;
- 40-50 лет – 120-130 уд/мин.;
- старше 50 лет – 110-120 уд/мин.

Если со здоровьем всё в порядке, то пульс после нагрузки не должен превышать величины 180 минус возраст.

Измерять пульс надо сразу после нагрузки в течение 10-15 секунд, с последующим умножением на 6 или 4, т.к. при изменении на 30 секунд или 1 мин. пульс резко падает, и полученные результаты измерений будут не точны.

Немаловажное значение для правильного регулирования объема нагрузок имеет и восстановление пульса. Если через 10 мин. пульс снижается на 30-40% – нагрузка умеренная, на 20-30% – нагрузка повышенная, менее 20% – нагрузка большая.

В последнем случае ощущается слабость, вялость, ухудшается трудоспособность. В этом случае нагрузку необходимо уменьшить. В других случаях может возникнуть легкое утомление, но оно быстро проходит.

Если нагрузка выбрана правильно, то после ходьбы пульс должен вернуться к исходной величине через 5-10 мин., а после нагрузки через 15-20 мин.

Самоконтроль имеет особенно большое значение в первые недели и месяцы занятий. Необходимо научиться прислушиваться к сигналам своего организма и правильно на них реагировать. Если почувствуете после первых занятий боли в ногах и во всем теле – не прекращайте занятий, а лишь уменьшите интенсивность. Через несколько дней всё пройдет.

Если после нагрузки наблюдается сильные боли в мышцах (не растяжении связок), необходимо попарить ноги или сделать горячую ванну и массаж.

Для профилактики перегрузки вен ног перед сном выполнить следующие упражнения: лечь на спину и коснуться поднятыми ногами стены (3-5 мин.), с одновременным поглаживанием ноги от стоп к бедрам и туловищу. Затем проделать несколько раз упражнение, имитирующее езду на велосипеде.

Если во время занятий появились боли в области печени, перейдите на ходьбу и ладонью правой руки поглаживаете живот по часовой стрелке, делая сколько глубоких вдохов-выдохов. После того, как боль пройдет, можно продолжать занятия, снизив его интенсивность.

Избавиться от болей в боку поможет и другое упражнение: отжимание от края стола, прогибаясь как можно больше и широко расставив стопы.

Мозолистые болезненные образования на ногах можно вылечить следующим образом. В течение 15-20 мин. распарьте ноги в горячей мыльной воде, затем тщательно вытрите их насухо. Наденьте шерстяные носки, обмотайте ноги полотенцем и ложитесь, подняв их вверх на 5-10 мин. Проводите ежедневно до тех пор, пока мозоли на ногах не исчезнут.

При растяжении связок стопы на больное место надо наложить холодный компресс и забинтовать ногу. В следующее дни делают горячую ванну. Как только боль пройдет, можно возобновить тренировку, уменьшив скорость и продолжительность занятия.

При травмах стопы, пятки, воспаление надкостницы (симптом - острая боль в ногах) занятия надо прекратить. После прекращения болей можно начать заниматься, но с меньшей нагрузкой.

При появлении болей в мышцах бедра и спины увеличьте в разминке количество наклонов, приседаний, отжиманий.

При заболевании острым катаром верхних дыхательных путей, гриппом, ангиной занятия необходимо прекратить.

Если при возобновлении тренировок появится отдышка, вялость, боли в области сердца, необходимо уменьшить нагрузку или сделать на несколько дней перерыв в занятиях. Если это не поможет, обратиться к врачу.

Продолжительность занятий после болезни необходимо снижать в зависимости от характера перенесенного заболевания и вашего самочувствия.

Про ОРЗ приступать к занятиям через 1 неделю после полного выздоровления, снизив нагрузку на 50% и выйти на уровень обычных тренировок через 2-3 недели.

При ангине и обострении хронического тонзиллита возобновлять занятия можно через 2 недели после полного выздоровления, доводя нагрузки к обычному уровню через 1 месяц.

Снижать нагрузки необходимо и в том случае, если в занятиях по каким-либо причинам был длительный перерыв.

Физические нагрузки, как и любое лекарство, противопоказаны при:

- гипертонической болезни II и III стадии и повышенном артериальном давлении любого происхождения со склонностью к гипертоническим кризисам;

- инфаркте миокарда и инсульте;

- частых приступах желчекаменной, почечно-каменной болезни;

- глаукоме и прогрессирующей близорукости, угрожающей отслойки сетчатки;

- распространенном остеохондрозе позвоночника и спондилоартрозе, если они сопровождаются корешковым радикулитом, вызывающим боли и затруднения движения;

- при наличии врожденных или приобретенных пороков сердца показана только дозированная ходьба;

- при бронхиальной астме с частыми приступами удушья, а также при туберкулезе легких вопрос о возможной тренировки разрешается лечащим врачом;

- в период острых заболеваний (грипп, ангина, ОРЗ, ОРВИ и др.) занятия категорически запрещаются.

Соблюдайте четыре принципа рационального питания:

1. Рациональный состав питания - ежедневное меню должно состоять из углеводов, белков и жиров в соотношении 4:2:1;

2. Умеренность - садиться за стол только тогда, когда почувствуется голод (не аппетит) и выходить из-за стола с легким чувством голода;

3. Биологическая полноценность - довести растительную пищу (овощи, фрукты, зелень) до 75% своего рациона;

4. Сокращение до минимума потребление таких продуктов как соль, сахар, острую, соленую или жирную высококалорийную пищу.

5. Виды спорта, рекомендуемые для самостоятельных занятий

Оздоровительный бег является одной из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой. Благодаря естественности и простоте движений, возможностям проводить тренировки практически в любых условиях и в процессе занятий добиваться значительного расширения функциональных возможностей, бег в последние годы стал массовым увлечением во многих странах мира. Чтобы повысить эффективность занятий, необходимо освоить рациональную технику, научиться правильно дозировать продолжительность и скорость бега.

Опыт показывает, что, тренируясь 3-4 раза в неделю даже с минимальным объемом нагрузок можно добиться существенного улучшения функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем.

Бег – наиболее доступный вид занятий физической культурой, так как не требует специально оборудованных залов, и заниматься бегом может человек практически любого возраста. Занятия оздоровительным бегом желательно проводить в парке, в сквере, лесу, на стадионе.

не, набережной или тихой улице. Не рекомендуется бегать по дорогам и городским улицам с интенсивным движением транспорта, где в воздухе содержится большое количество вредных выхлопных газов.

С первых занятий оздоровительным бегом надо последовательно и терпеливо учиться правильно дышать. Овладеть техникой правильного дыхания должен каждый человек.

Перед началом занятий оздоровительным бегом начинающий должен пройти контрольные тесты для приближенной оценки состояния сердечно-сосудистой системы:

1. Проверьте пульс в покое. В норме сердце сокращается в пределах 65-80 ударов/мин. – «хорошо», 120-140 уд/мин. – «удовлетворительно» и больше 140 уд/мин. – «плохо».

2. Медленно сделайте 20 приседаний (руки вперед, туловище прямое). Превышение пульса до 25% – «отлично», до 50% – «хорошо», до 75% – «удовлетворительно», свыше 75% – «плохо».

3. Прodelать 60 мелких подскоков за 30 сек. (высота прыжка 5-6 см). Оценки те же что и во 2 тесте. Для студентов с ослабленным здоровьем число приседаний и подскоков уменьшить в два раза.

4. После нормального выдоха задержите дыхание. Если время задержки меньше 15-20 сек. – «плохо», от 20 до 40 сек. – «удовлетворительно», от 40 до 60 сек. – «хорошо», больше 60 сек. – «отлично».

5. Определить разницу в цифрах, характеризующих окружность грудной клетки при полном выдохе. Разница равно 9 см и более – «хорошо», 7-9 см – «удовлетворительно», менее 7 см – «плохо».

После нескольких месяцев тренировки определить свою подготовленность можно по 12 минутному тесту Купера.

Измерить расстояние, покрытое вами в течение 12 мин., и по таблицам 1 и 2 определить степень своей подготовленности.

Таблица 1. 12-минутный тест для мужчин

Степень подготовленности	Расстояние в км			
	до 30 лет	30-39 лет	40-49 лет	от 50 и старше
очень плохая	менее 1,6	менее 1,5	менее 1,3	менее 1,2
плохая	1,6-2,0	1,5-1,85	1,3-1,7	1,2-1,6
удовлетворительная	2,0-2,4	1,85-2,25	1,7-2,2	1,6-2,0
хорошая	2,4-2,8	2,25-2,65	2,2-2,5	2,0-2,25
отличная	более 2,8	более 2,65	более 2,5	более 2,5

Таблица 2. 12-минутный тест для женщин

Степень подготовленности	Расстояние в км			
	до 30 лет	30-39 лет	40-49 лет	от 50 и старше
очень плохая	менее 1,5	менее 1,3	менее 1,2	менее 1,0
плохая	1,5-1,85	1,3-1,7	1,2-1,5	1,0-1,4
удовлетворительная	1,85-2,16	1,7-2,0	1,5-1,85	1,4-1,7
хорошая	2,16-2,65	2,0-2,5	1,85-2,4	1,7-2,2
отличная	Более 2,65	более 2,5	более 2,4	более 2,2

В зависимости от состояния здоровья и возраста первым занятием могут начинаться от ходьбы, чередования ходьбы и бега или непродолжительного бега.

Для физически неподготовленных людей программа занятий в ходьбе предусматривает в первые дни время ходьбы 10-15 мин., расстояние около 0,5-1 км при скорости 3-4 км/час или 70-80 шаг/мин.

Каждый день к дистанции добавлять 80-150 м. Через 2-3 месяца протяженность маршрута доводите до 10 км при скорости 5-6 км/час.

Программа занятий чередования бега и ходьбы несколько. Но все они основаны на недопустимости больших начальных нагрузок (в особенности это касается неподготовленных людей).

Вот некоторые из них:

- продолжительность бега в первые дни занятий 20 сек. Через каждые 2 занятия время бега увеличивается на 5 сек. и постепенно доводится до 4-5 мин. Бег чередовать ходьбой;

- 10 быстрых шагов, затем 5-10 шагов бегом. По мере приспособления организма к бегу, отрезки для ходьбы уменьшаются, а бега увеличиваются. Довести чередование ходьбы и бега через каждые 1,5 мин.;

- первые 3-4 занятия медленная ходьба (300 м) чередуется с легким бегом (150-200 м). Последующие занятия – медленная ходьба – 200 м, бег – 300 м, быстрая ходьба 200 м, бег – 200 м. Быстрая ходьба и бег повторяются 3 раза;

- медленный бег (6-7 мин. на 1 км) до тех пор, пока не появится затрудненное дыхание, медленная ходьба до восстановления дыхания. И так, 5-6 раз за занятие. Постепенно дыхание позволит увеличить время пробежек, а интервалы ходьбы дадут уменьшаться.

Для практически здоровых людей начинать занятия можно сразу с программы развития способности к непрерывному бегу от 5-10 мин. (см таблицу 3).

Таблица 3.

Программа оздоровительного бега

Очередность занятий	Продолжительность в минутах			
	бега	ходьбы	бега	ходьбы
1	5	5	5	5
2	5	5	4	7
3	5	5	5	9
4	5	4	5	11
5	6	5	4	11
6	5	3	5	13
7	7	5	3	13
8	2	5	2	15
9	8	5	2	15
10	8	1	5	18
11	9	5	1	18
12	10	-	-	20

При стабилизации пульса на уровне 170 уд/мин. минус возраст, который должен повторяться на протяжении 5-6 занятий, и при условии снижения пульса через 5 мин. до 100-104 ударов в минуту или ниже можно к развитию способности к непрерывному бегу от 10-30 мин. и от 30 мин. до 1 часа. При этом скорость бега постепенно доводится до 6 мин. на километр.

Здесь необходимо сделать замечание. Дело в том, что существует определенная группа людей (прежде всего женщины), которая не в состоянии бегать относительно быстро (5-6 мин. на 1 км), даже после продолжительных занятий. Зато они могут непрерывно бежать 30 мин. и больше, но со значительно меньшей скоростью.

Поэтому каждый занимающийся должен подобрать "свою" скорость, при котором он может бегать длительное время. Рекомендуемая частота занятий – 3-7 раз в неделю. Оптимальный объем нагрузок, который поможет приобрести и поддерживать хорошую физическую форму, это 20-35 мин. для женщин и 30-60 мин. для мужчин при скорости 9-11 км/час.

Советы начинающим бегунам:

- научитесь бегать медленно;
- впервые дни и недели лучше бегать одному, т.к. у каждого начинающего свой темп бега, свои слабости;
- не поддавайтесь «провокации», если что-либо обгоняет вас, до конца держитесь своей скорости;
- избегайте трасс рядом с дорогой, забитой транспортом;
- если вы курите, не курите до бега и после него в течение 1-2 часов. Никотин резко сужает сосуды и нагрузка на сердце возрастает;
- не бойтесь капризов погоды (как поется в популярной песенке: "у природы нет плохой погоды"). Обратите непогоду в своего союзника: бег в дождь и ветер укрепляет вашу волю и решительность, существенно закаливает ваш организм;
- при сильном и холодном ветре подкладывайте под майку или свитер на грудь газету, на голову необходимо надеть шапочку, закрывающую уши и лоб, а так же перчатки;
- зимой в холод и летом в жару нагрузки необходимо снижать;
- не бегайте на полный желудок и не раньше чем через 2-3 часа после приема пищи и за 2 часа до сна.

Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное вращение педалей увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие.

Езда на велосипеде хорошо дозируется по темпу и длине дистанции. Хорошо иметь велосипедный спидометр, с помощью которого можно определить скорость передвижения и расстояние.

Атлетическая гимнастика включает упражнения с гантелями, гириями, амортизатором, штангой и другими отягощениями. Бездействуя на различные мышечные группы, упражнения с отягощениями способствуют гармоническому развитию мускулатуры тела, улучшают осанку. Занятия атлетической гимнастикой рекомендуется проводить во второй половине дня. Вес отягощений выбирается таким образом, чтобы каждое упражнение можно было выполнять 8-10 раз подряд. Для развития абсолютной силы с каким-либо движением вес отягощения увеличивается, а число повторений уменьшается. Для развития силовой выносливости и уменьшения жировых отложений применяются отягощения меньшего веса с большим числом повторений (16 и более). Наиболее целесообразно в тренировке вначале выполнять упражнения с малыми отягощениями, а в последующих подходах увеличивать вес, уменьшая число повторений. Упражнения следует выполнять ритмично без задержки дыхания, делая вдох в момент расслабления мышц. Интервал отдыха между упражнениями обычно составляет 1-2 минуты, в зависимости от скорости восстановления дыхания.

Комплекс упражнений составляется таким образом, чтобы участвовали по возможности все мышечные группы.

Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, приседах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10-15 до 45-60 мин. ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В зависимости от решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности, которые могут проводиться в форме утренней гимнастики, физической паузы на производстве, спортивной разминки или специальных занятий. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый может самостоятельно составить себе такой комплекс. Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами ритмической гимнастики. Занятия реже 2-3 раз в неделю неэффективны.

Так же достаточно первостепенным направлением является пропаганда спорта ради здорового образа жизни, одним из направлений спорта является настольный теннис, так как это игра для всех.

Настольный теннис – очень популярная игра во всем мире. В нашей стране настольным теннисом занимаются миллионы людей.

Тренировочный эффект это те изменения в организме человека, которые возникают при выполнении физических упражнений. Различают срочный и накопленный, или, как говорят специалисты, кумулятивный тренировочный эффект. Под срочным имеют в виду те изменения, которые наблюдаются сразу по окончании упражнения – например, вы сделали несколько ударов по мячу и частота пульса у вас увеличилась на 10-15 ударов в минуту.

Если упражнения следуют одно за другим и вы проводите тренировочные занятия изо дня в день, то растет тренированность – это и есть накопленный тренировочный эффект.

Срочный тренировочный эффект обычно оценивают по трем показателям: частоте сердечных сокращений, потреблению кислорода и концентрации молочной кислоты в крови. Такие измерения делают не только во многих видах спорта, но и при выполнении повседневной мышечной работы в быту и на производстве. По энергозатратам игра в настольный теннис приравнивается к современным быстрым танцам, вождению автомобиля, косьбе. По

срочному тренировочному эффекту настольный теннис находится между теннисом и плаванием брассом. Дело в том, что, в отличие от циклических движений – ходьбы, бега и тому подобному, игра в настольный теннис состоит из целого ряда различных движений. В игре приходится выполнять подачи, разнообразные удары по мячу и передвижения, зачастую требующие акробатической ловкости. Только за время одной партии приходится выполнять 15-20 подач, 60-150 ударов, раз 15-20 ходить и наклоняться за мячом.

Игра в настольный теннис дает весьма ощутимый тренировочный эффект. Он особенно велик, когда партии следуют одна за другой. По данным шведских исследователей, частота пульса у теннисистов высокой квалификации к концу первой партии достигает 152 ударов в минуту, в конце второй – 165, а в конце третьей приближается к 200 ударам в минуту и может превосходить максимальную частоту пульса, зарегистрированную у тех же спортсменов, выполнявших изнурительную работу на велоэргометре.

По развитию ловкости и быстроты теннисисты превосходят людей того же возраста, не занимающихся настольным теннисом. Это и понятно. Ведь ловкостью называют точность быстрых движений. Судите сами: где же развивать ловкость, как не в настольном теннисе, – темп игры здесь изменяется от 30-120 ударов в минуту, скорость движения руки с ракеткой достигает более 11 метров в секунду (40 километров в час), скорость полета мяча при завершающих ударах бывает 47-50 метров в секунду (или 170-180 километров в час), а начальная скорость полета может достигать и 200 километров в час. И при этом мяч должен точно попадать в нужную точку стола! Правда, это еще не самая большая скорость полета мяча в играх. На первом месте – гольф; пущенный рукой мастера мяч здесь летит со скоростью до 320 километров в час и в полете принимает форму яйца. Опытные бадминтонисты могут придать мячу с перьями скорость до 250 километров. Мяч в большом теннисе летит в среднем со скоростью 135-200, а футбольный – «всего» 58-85 километров в час.

Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также умение концентрировать и переключать внимание. Любопытная деталь: скорость реакции на движущийся объект у играющих в настольный теннис больше, чем у других людей. Нередко это качество помогает в различных жизненных ситуациях. Так, теннисист может поймать на лету падающую со стола чашку, быстро отскочить от летящего в него предмета и т.п. Не случайно игру в настольный теннис используют в качестве специального тренировочного средства при подготовке космонавтов, операторов, вратарей хоккейных команд и других специалистов, которые должны уметь четко реагировать на неожиданные изменения ситуаций в экстремальных условиях.

Обладая притягательностью игр вообще, настольный теннис имеет то преимущество, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма. Игра в настольный теннис по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость, напряжение. Рекомендуются игра даже людям, страдающим нарушением дыхания, с повреждениями опорно-двигательного аппарата. Слежение за полетом мяча – прекрасная гимнастика для глаз. Комиссия ЮНЕСКО назвала настольный теннис в числе наиболее перспективных видов спорта, широко доступных и служащих на благо здоровья людей.

Футбол – одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. В России им занимается более 3 миллионов человек. Коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручки, смелости и решительности, настойчивости и инициативности.

Современный футбол являет собой яркое зрелище, в котором органично соединяются высокое исполнительское мастерство футболистов и бескомпромиссные «мужские» единоборства на каждом участке футбольного поля, физическое совершенство игроков и радость, горечь, боль многих миллионов болельщиков.

Элементы футбола, благодаря разнообразным проявлениям физических качеств, тактического мышления, часто используются в других видах спорта (и не только в игровых) как дополнительное средство подготовки.

6. Основные советы для студентов

Требования гигиены сводятся к соблюдению следующих трех правил: ешь, не переедая (вставай из-за стола с ощущением легкости в движениях, когда можешь съесть еще столько же), трудись, не перенапрягаясь (не ленись, но и не доводи себя до истощения сил), будь во всем естественным.

На основе этих требований мы шире разовьем основные правила гигиены, которые в интересах своего здоровья должен соблюдать каждый.

Если мы дышим гармонично полным дыханием в покое и в движении, по возможности чистым воздухом, то организм, а значит и мозг, получает достаточно кислорода. Следует избегать неглубокого дыхания, особенно в тех случаях, когда под влиянием нагрузки потребность организма в кислороде увеличивается. Напомним, что дышать следует только через нос.

После ежедневной утренней гимнастики полезно принимать воздушную ванну и водную процедуру, что улучшает функции кожных покровов и совершенствует терморегуляцию. Особенно полезны прохладные процедуры в виде обтираний или душа. Под их воздействием усиливается поглощение кислорода организмом, увеличивается количество гемоглобина в крови.

В процессе занятий физкультурой или физическим трудом полезно потеть – это способствует очищению организма. Тем, кто летом и осенью ходит босиком на лоне природы и купается в прохладной воде открытых водоемов, следует после зарядки принимать душ, начиная с воды 30° и постепенно снижая ее температуру до 20°, 15°.

Тем, кто летом не закалялся, после зарядки перед водной процедурой следует растереть кожные покровы сухой щеткой (2-3 раза в течение минуты): конечности растирать снизу вверх по направлению к сердцу, а спину – в любом направлении (как мочалкой в бане). При закаливании водой тело должно быть теплым, но не потным. После душа кожные покровы нужно растереть полотенцем до легкого покраснения.

Чтобы сон был крепким и глубоким, необходимо засыпать до наступления полуночи. Изголовье должно быть обращено по возможности к северу, положение тела – вдоль магнитного поля Земли. Спать следует при открытых окнах (зимой – при открытой форточке). Перед сном рекомендуется 20-минутная прогулка, сочетаемая с умеренным и ненапряженным дыханием. Под конец прогулки следует замедлить шаг, немного удлиняя выдох (чтобы вызвать зевоту).

Геронтологи утверждают, что режим питания сказывается на продолжительности жизни, влияя на обмен веществ и другие функции организма. Нарушение режима питания способно вызвать развитие атеросклеротического процесса, который нередко приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Установить индивидуальный режим питания, учитывая возраст, потребность организма в основных пищевых веществах и энергии, изменения различных органов и систем, довольно сложно. Однако существуют проверенные рекомендации по режиму питания, которые должны соблюдаться в любом возрасте. Вот некоторые из этих рекомендаций.

Необходимо избегать обильной еды. Избавиться от лишнего веса помогает повышенная активность (если нет противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы), а также монотонная диета (несколько дней употреблять только фрукты, несколько дней – только рис и т. п.). Кроме того, нужно отказаться от плотного завтрака и ужина и не перегружать организм жирами и белками. Есть надо не спеша, многократно разжевывая пищу, и только при появлении аппетита. Стараться исключить из меню мясные бульоны и супы. В рацион вводить меньше соли, сахара, крахмала и жиров.

Расслабление мышц тела до еды в течение 10 мин. улучшает деятельность пищеварительного тракта. Тотчас после нервного напряжения следует воздержаться от приема пищи. Во время еды не думайте о делах. Воду надо пить небольшими глотками в промежутках между приемами пищи. Питьевую воду из крана полезно обогатить кислородом (аэрация), несколько раз переливая из стакана в стакан.

Кратковременное оздоровительное голодание (18, 24, 36 ч) раз или два раза в месяц повышает устойчивость организма к заболеваниям и благотворно влияет на психический тонус. Во время голодания пить следует только минеральную или теплую кипяченую воду с лимонным соком. Необходимо следить за регулярностью стула. Рекомендуется приурочивать голодание к выходному дню, сочетать его с продолжительными прогулками. На следующий день после голодания надо избегать мясной пищи.

Лечебное или более длительное голодание проводить только под контролем врача. В дни оздоровительного голодания необходимо принимать меры для своевременного опорожнения кишечника. Слабительные средства освобождают кишечник не полностью. Поэтому следует прибегать к таким мерам:

- 1) питье аэрированной воды;
- 2) выполнение специальных упражнений (частое диафрагмальное дыхание);
- 3) промывание кишечника (по совету врача).

Для улучшения питания клеток мозга и обмена холестерина в организме полезно употреблять с пищей ежедневно 1-3 столовые ложки нерафинированного подсолнечного масла (в рафинированном масле нет ненасыщенных жирных кислот). Надо отказаться от курения, употребления алкоголя, ограничить применение сахара, соли, кофе и чая. Следует помнить, что под влиянием алкоголя уменьшается проницаемость капилляров коры головного мозга, а значит, ухудшается его питание.

Чтобы отвыкнуть от вредной привычки курить, необходимо каждое утро в полудремоте произносить 30 раз мысленно формулу: «Я хочу и могу преодолеть вредную привычку. Моя воля крепнет, и в этом мне помогает психологический настрой». Одновременно с сеансами самовнушения нужно сокращать количество сигарет и каждый день (в течение 2—3 месяцев) принимать один грамм витамина С (с пищей и водой).

Окись углерода из табака, соединяясь с гемоглобином, затрудняет доставку кислорода в клетки и ткани. Поэтому организм курильщика испытывает дефицит витамина С. Если появляется нестерпимое желание покурить, нужно выпить стакан аэрированной воды и выполнить несколько дыхательных упражнений.

Бросив курение, необходимо 5 дней соблюдать диету: в первый день разрешается употреблять соки, воду, свежие и вареные фрукты; во второй день – дополнительно овощи, на третий – кашу, на четвертый – молочные продукты, на пятый – обычная диета.

Большое значение для здоровья и активного долголетия имеет посильный творческий труд. Он включает те механизмы центральной нервной системы, которые создают оптимистическую, радостную настроенность. Чтобы в выходные дни под влиянием активного отдыха на лоне природы (ближние туристские походы, игры) восстановление истраченной энергии шло нормально и успешно, надо регулярно и умело тренироваться физически в условиях, удовлетворяющих требованиям гигиены.

Еще мудрецы античной Греции сформулировали основные принципы всесторонней, гармоничной и целенаправленной тренировки. Их смысл в следующем: достигай наилучшего результата наименьшими усилиями и в наикратчайший срок. В этом секрет физического и психического благополучия и современного человека, его успехов в труде, творческого долголетия и жизнерадостности. Занятия физкультурой и спортом повышают настроение, улучшают психический тонус и трофику организма. Однако не следует забывать, что превышение допустимых нагрузок, приближение их к предельным вредно. Состояние перетренированности – это уже болезнь.

Если мы внесли в свой образ жизни некоторые поправки с учетом вышесказанного, то в течение 2-3 месяцев должны появиться явные результаты, заключающиеся в:

- уменьшении объема талии (на уровне пупка) и снижении избыточного веса за счет превращения жировых накоплений в мышечную ткань;
- улучшении обмена веществ у страдающих худобой, повышении веса, округлении форм тела;
- появлении признаков большей выносливости в быту и труде, улучшении точности движений;
- появлении способности более легко и непринужденно переносить неприятности и конфликтные ситуации без нарушения нервно-психической функции организма;
- постепенном уменьшении потребности в медикаментозном лечении;
- повышении интереса к физической культуре и закаливанию.

Утреннее обновление резервных сил организма — комплекс 1

Упражнение 1 – пробуждение мозга. Утром, после сна, пока мы еще находимся в полудремотном состоянии, надо целеустремленно настроиться на предстоящую деятельность. В полудремотном состоянии легче воспринимается активное самовнушение и формируется желаемая доминанта (господствующий очаг возбуждения). Поэтому необходимо мысленно 10-30 раз произносить одну из ориентирующих формул.

Упражнение 2 – пробуждение мышц. Чтобы «разбудить» мышцы и способствовать венозному оттоку, нужно лежа на вдохе потянуться, напрягая поочередно мышцы рук, ног, туловища, а затем на выдохе одновременно их расслабить, ощущая приятную легкость. Здоровые люди это упражнение повторяют 3-4 раза. Если же артериальное кровяное давление повышено, то потягивание нужно делать во время удлинённого выдоха, а во время расслабления мышц – не дышать (пока приятно). Затем неглубоко вдохните (зевая) диафрагмой. Упражнение повторяйте 4-8 раз. Если же артериальное давление понижено, то потянуться следует на вдохе (сильно напрягая мышцы тела), особенно во время задержки дыхания, то есть на высоте вдоха. Во время короткого выдоха расслабьте мышцы. Повторяйте потягивание 6-8 раз, а затем быстро встаньте, сделайте 5-10-15 приседаний (сочетая с дыханием) и сядьте на стул.

Упражнение 3 – смена напряжения и расслабления мышц

Вариант I. Сидя на стуле, сделайте гармонично полный вдох, во время выдоха одновременно напрягите мышцы рук и ног, а затем расслабьте их. Повторите 4-6 раз. Это упражнение следует делать несколько раз в день тем, у кого преимущественно сидячая работа. После выполнения походите, сочетая ходьбу с ритмичным дыханием.

Вариант II. Сидя со скрещенными ногами (опираясь на пальцы), одновременно напрягайте мышцы ног и втягивайте задний проход, а затем расслабляйте их.

Смена напряжения и расслабления мышц является своеобразной импульсной гимнастикой вегетативных центров. Вариант II упражнения 3 благоприятно воздействует и на половую сферу.

Упражнение 4 – воздействие на позвоночник. Лежа на спине с согнутыми ногами, двигайте таз влево-вправо, не отрывая его от кровати, как бы двигая копчик «внутри футляра». Дышать произвольно. Повторить 24 раза с постепенным ускорением. Таким же образом и столько же раз двигайте в сторону верхнюю часть туловища, одновременно фиксируя таз. Затем, оставаясь в том же исходном положении, прогнитесь в области груди (не отрывая таз) и, опуская ее, приподнимите таз. Повторите 6-8 раз.

Это упражнение способствует регуляции деятельности кишечника и сохранению гибкости позвоночника и воздействует на соответствующие нервные сплетения. При остеохондрозе позвоночника это упражнение (если причиняет боль) противопоказано.

Упражнение 5 – самомассаж головы и шеи. Сидя на стуле, немного откиньте голову, растирайте лоб и волосистую часть головы кончиками пальцев. Лоб растирать от срединной линии в стороны, а волосистую часть головы кругами по всей поверхности. Затем поглаживать затылок и шею. Повторять 4-8 раз. Дышать произвольно. Затем растирать пальцами нос от бровей вниз до углов губ, нажимая вниз. Растирая нос, два пальца левой руки держать с левой стороны носа, а два пальца правой руки – с правой стороны. Растирать нос 8-12 раз.

Самомассаж головы улучшает кровоснабжение мозга, особенно в тех случаях, когда сочетается со звукодвигательными упражнениями.

«Специальные дыхательные упражнения»

Упражнение 6 – «пасть льва». С целью положительного воздействия на голосовые связки, миндалины и щитовидную железу рекомендуется во время выдоха и последующей паузы 5-10 сек.) имитировать рычание льва (без звука). Широко раскрыв рот, высунуть язык, стараясь кончиком коснуться подбородка (пальцы сжимать в кулак). Повторите 2-4 раза.

Приведенное упражнение полезно сочетать с вариантом II упражнения 3.

Это несложное упражнение, по нашим данным, способствует устойчивости организма к кислородной недостаточности, уменьшает восприимчивость организма к заболеваниям горла и ангинам. Упражнение «пасть льва» рекомендуется, предрасположенным к простудным заболеваниям, в восстановительный период после легочных заболеваний. Необходимо отметить, что эффективность этого упражнения возрастает, если оно сочетается с постепенным закаливанием организма с помощью воздушных ванн, а затем и водных обтираний.

Упражнение 7 – активизация венозного кровотока. Лежа на спине с согнутыми ногами (руки согнуты под головой), часто дышите животом. При неглубоком вдохе живот выпячивается (грудь остается в покое), а при выдохе – втягивается. Повторите 12 раз. Если побаливает печень, то следует дышать часто, трижды по 12 раз с перерывами. Затем ноги поднимите вверх, вначале попеременно, помогая руками. Подтянутые ноги держите 10-15-20 сек.; в это время дышите диафрагмой. Полусогнутые ноги медленно опустите и полежите 30 сек., расслабив мышцы всего тела. Поднятие ног противопоказано при выраженной склонности к спазмам сосудов головного мозга и при расстройствах функции щитовидной железы.

Упражнение 8 – поза головой вниз. Если артериальное кровяное давление в пределах нормы, то полезно лечь на кушетку на живот, туловище продвинуть к краю кушетки и, опираясь руками о пол, опустить голову вниз, словно бы пытаясь заглянуть под кушетку. Дышать следует диафрагмой. Продолжительность 5-10-20 сек. Затем медленно ложитесь на спину и одну минуту спокойно полежите. Эта облегченная антиортостатическая поза (головой вниз) тренирует эластичность сосудов головного мозга, улучшает кровенаполнение сердца и мозга, но применяться должна с учетом возрастных изменений организма. Более простой вариант позы – «березка».

Примечание. Упражнения 7 и 8 следует делать через день. После выполнения упражнения, в состоянии мышечной релаксации, полезно активно внушить себе одну из приведенных ниже формул. Формулы нужно произносить мысленно или шепотом, с закрытыми глазами, образно представляя соответствующее внутреннее состояние или поведение.

«Я верю в защитные силы организма и энергию мозга. Я оптимистически настроен».

«Мне становится все лучше. Я могу быть приветливым, терпеливым, добрым и благоразумным».

«Я могу отвлекаться от неприятных переживаний. Мне помогают положительные эмоции. Они возникают при физической и умственной активности».

«Истраченная энергия восстанавливается. Я бодр и творчески настроен, я счастлив в семье, в коллективе».

Упражнение 9 – самомассаж кожных покровов. В течение 1-2 мин. растереть тело и подошвы сухой щеткой (как в бане мочалкой). Такой самомассаж улучшает капиллярный кровоток, а воздушная ванна закаляет организм, оберегает его от простудных заболеваний.

Самомассаж щеткой следует чередовать с приседаниями (5-10 раз) в довольно быстром темпе (избегая одышки). Затем надо немного походить, активизируя выдох, закончить самомассаж нужно поглаживанием всего тела ладонями. Выполнять упражнение стоя. При вдохе откидывайте голову назад, медленно проводите обеими ладонями от подбородка до основания шеи (мужчины – по грудным мышцам, а женщины – под ними).левой ладонью проводите по левой, правой – по правой стороне, затем поглаживайте живот по кругу вверх от аппендикса. При выдохе, после наклона туловища, поглаживайте ноги сверху вниз и, выпрямляясь, снизу вверх (левая рука – левую ногу, правая – правую). Повторите 4-8 раз.

Дыхательные упражнения во время учебы – комплекс 2

Студент, сидя в аудитории, да и дома за компьютером находится в определенной позе, которая подчас не благоприятствует свободному дыханию. Кроме того, в учебной обстановке дыхание подчас становится поверхностным, вследствие чего вентиляция легких ухудшается, а процесс усвоения кислорода существенно нарушается. Значит, и в учебное время следует найти несколько секунд, чтобы расправить грудь, сделать два-три активных выдоха. Очень важно улучшить и венозный отток из головы. Для этого надо приподнять голову и сделать наклон назад. Проветривать же легкие надо у открытого окна, вдыхая свежий воздух. Секунды, потраченные на обновление клеток организма глотками живительного кислорода, благотворно скажутся на общем состоянии и настроении. Людям умственного труда, необходимо несколько секунд провести у открытого окна, чтобы 5-10 раз глубоко вдохнуть.

Студент, сидящий в аудитории, обычно дышит поверхностно, а между тем его малоподвижная поза вызывает венозный застой в нижних конечностях и во внутрибрюшной полости. Это же нарушает кислородный обмен в организме, особенно в мозге, где потребность в кислороде в 20-30 раз больше, чем в работающих мышцах. Для нормализации дыхания в тканях необходимо подышать глубже, усиливая выдох рывками, а при первой возможности выйти из-за парты, расправить грудь и несколько раз (10-15) подышать гармонично полным типом дыхания. После углубленного вдоха и усиленного выдоха (при помощи брюшного пресса) ни в коем случае нельзя курить – дым и ядовитые смолы будут глубоко проникать в легкие и кровь. Лучше сделать 5-10-15 приседаний и побегать трусцой.

Очень важно заранее продумать словесную формулу, помогающую преодолеть «камень преткновения» в овладении активным образом жизни. Примерными формулами могут служить:

«Мне нравится активность и стремление к психофизическому совершенству»;

«Вялость, лень, нерешительность исчезают»;

«Я воодушевлен идеей гармонического развития личности».

Каждую фразу следует произносить мысленно по 10-15 раз, тотчас после выполнения первого упражнения приступать к последующей программе, не забывая формул после выполнения восьмого упражнения.

Отметим, что программа курса самостоятельных занятий студентов подчинена основной цели – раскрытию физических и духовных сил, помогающих с подъемом учиться, радоваться жизни и не иметь нужды принимать лекарства.

Заключение

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Таким образом, в общественном сознании прочно утверждается мнение, что физическая культура общества, а так же здоровья, в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни, который, в свою очередь, – не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России.

Библиографический список

1. Афанаскина М.С., Афанаскина О.В., Рябов В.М. Культура здоровья студентов как одна из компетенций будущего специалиста // Методист. 2009. №3. С. 46-49.
2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие/ В. А. Бароненко Л. А., Л. А. Рапопорт. М. : Альфа-М, 2003
3. Зеер Э.Ф. Ключевые квалификации и компетенции в личностно ориентированном профессиональном образовании // Образование и наука. 2000. № 3.
4. Рыбачук Н.А. Педагогическая технология здоровьесбережения студентов // Педагогика. 2003. № 4. С.70.
5. Селуянов В. Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Светлов, М.П. Шестаков, И.П. Космина.- М.: СпортАкадемия Пресс, 2001
6. Шклярова О.А., Сураева Л.М., Федоракина О.В. Технология педагогики здоровья // Методист. 2002. №6. С.54.