

**Министерство высшего и среднего специального образования  
Республики Узбекистан  
Филиал Российского Государственного Университета нефти и газа (НИУ)  
имени И.М. Губкина в г.Ташкенте**



**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ**

**Методическое пособие**

**Ташкент-2017**

Комплексы упражнений для выполнения самостоятельной работы студентов по физической культуре в свободное время.

Методическое пособие. Сост.: Джалилов Б.Р. – Ташкент 2017. Методическое пособие составлено в соответствии с рабочим планом, утвержденным на совете отделения «Физическое воспитание и спорт».

В данной работе содержатся рекомендации для студентов и преподавателей по проведению самостоятельных занятий с целью укрепления здоровья. В работу включены комплексы упражнений для утренней гимнастики, для проведения разминок в течение дня, а также упражнения для повышения гибкости позвоночника и снятия нагрузок перед сном.

## Введение

Как известно, студенческий возраст является заключительным этапом поступательного возрастного развития психических, физиологических, интеллектуальных и двигательных возможностей организма. Именно в этот период систематические занятия физической культурой и спортом становятся для молодежи важнейшим средством укрепления здоровья, сохранения природной, биологической основы формирования личности, социального становления будущих специалистов, активного развития их индивидуальных, профессионально важных и личностно значимых качеств.

Студенчество, также как и остальные группы населения, требует решения целого ряда социальных проблем. Одной из проблем социального характера является проблема здоровья студенческой молодежи. Со стороны государства вопросам здоровья уделяется особое внимание. В рамках реализуемой в Узбекистане в годы независимости государственной политики, главным приоритетом стала забота о воспитании гармонично развитого молодого поколения – физически здорового и духовно зрелого, интеллектуально богатого, обладающего не только разносторонними знаниями, но и умеющего самостоятельно мыслить, смело смотреть в будущее.

Нынешней молодежи еще предстоит начать свою трудовую деятельность и от того насколько физически будут подготовлены будущие специалисты зависит их благосостояние, а значит и экономическая ситуация в стране в целом. Кроме того, насколько будет здоровым нынешнее поколение, настолько это будет отражаться на последующих поколениях. Поэтому целесообразно проводить мероприятия:

- по оздоровлению студенческой молодежи;
- по привитию культуры физически развитой личности в рамках гармонически развитого поколения.

Инновационными направлениями модернизации методик и педагогических технологий физического воспитания должны быть демократизация и гуманизация его основных положений, развитие социокультурных аспектов, усиление образовательной направленности в освоении ценностей физической культуры.

Как правило, проводимое тестирование на выявление уровня физической подготовленности показывает, что студенты с высоким уровнем физического развития в группах составляют не более 1-5% нет; средний уровень физического развития имеют 50-55 % обучающихся; 40-48 % обучающихся имеют низкий уровень физического развития.

Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих студентов, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему, поэтому в образовательном процессе необходимо организовывать самостоятельную работу, направленную на улучшение физического развития и сохранение здоровья.

«Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения, — это такая работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию и в специально предоставленное для этого время. При этом студенты сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий»

Понятие «самостоятельная работа» употребляется в двух значениях. В широком - как составная часть любого вида учебного процесса, как мера элементов творчества, инициативности в процессе усвоения теории на лекциях, семинарах и т.д. В узком - как один из видов учебного процесса, форма деятельности по овладению знаниями за пределами аудиторных учебных занятий. Иначе, самостоятельная работа студентов - это такая деятельность, в ходе которой студентами

осуществляется активная, напряженная работа по овладению сущности того или иного научного предмета как под руководством преподавателя, так и самостоятельно, без посторонней помощи.

Подобное определение самостоятельной работы требует обращения к анализу причин, от которых зависит успех обучения и самостоятельной работы. Как показало наблюдение, личный пример преподавателя, его активность в научной работе, привлечение студентов к работе в физкультурно-оздоровительных и спортивных секциях - все это приводит к формированию положительных эмоций и мотивов самостоятельной деятельности студентов.

К причинам стимулирования у студентов формирования положительных мотивов к самостоятельной работе относят: осознание студентами ближайших (непосредственных) и конечных (перспективных) целей обучения; осознание теоретической и практической значимости усвоенных знаний; эмоциональную форму изложения научной информации; наращивание содержания и новизну учебного материала; профессиональную направленность учебной деятельности; выбор адекватных задач, создающих информационные познавательные противоречия в самой структуре учебной деятельности; поддержание любознательности (диалоговая форма обучения) и «познавательного психологического климата» в учебной группе.

Как правило, для обеспечения приоритета самостоятельной работы требуются существенные изменения самого процесса преподавания. Это сложный процесс, для чего, во-первых, требуется необходимая материально-техническая база. Решение этой задачи выходит за рамки компетенции кафедры, хотя и здесь имеется определенный резерв возможностей: оптимизация режима работы кафедры, разработка методических рекомендаций по организации и проведению конкретных форм самостоятельной работы для студентов, наращивание методического фонда и др. Во-вторых, необходимо обеспечить перелом в настроениях определенной части студентов, привыкших к школярским формам обучения и порою негативно относящихся к особенностям вузовского обучения.

В этом плане, вклад высшей школы в решение ведущих социально-педагогических задач зависит от того, по какому пути пойдет и до каких высот поднимется профессиональное образование будущего специалиста. Современный выпускник высшего учебного заведения должен обладать не только профессиональными знаниями и навыками, но и богатой общей культурой, высокими нравственно-этическими качествами, потребностью и способностью к самостоятельному творчеству. Чтобы каждый выпускник высшей школы мог успешно выполнять свои профессиональные функции, образование должно быть направлено не только на формирование знаний, умений и навыков, но и на профессиональное развитие будущего специалиста.

Самостоятельная работа по физической культуре — одна из форм обучения, которая носит, как правило, индивидуальный характер.

Укрепление здоровья студенческой молодежи, повышение ее работоспособности, расширение устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды остаются актуальными задачами физического воспитания в вузе.

Физкультурно-спортивная деятельность при целенаправленном педагогическом воздействии обеспечивает гармоническое духовное и физическое развитие, способствует укреплению работоспособности, здоровья и воспитанию важных социальных качеств личности.

Сегодня возникла необходимость кардинального изменения мышления людей относительно многофункциональной социальной сущности физической культуры, ориентирующей систему физкультурного образования на формирование и воспроизводство целостности человека как биосоциального феномена, отражающего единство телесного и духовного. При этом, только взгляд на физическую культуру с

позиций качественно нового знания - приоритета духовности, одухотворения физического, рассмотрения физического как личностного - может способствовать всемерному содействию формирования человека с гармоническим развитием его сущностных (духовных и физических) сил, реальному приобщению его к освоению многообразных ценностей, полноценному включению физической культуры личности в спектр общей культуры человека и общества.

О роли и важности физического воспитания в вузе высказывались в различные годы многие авторы. Традиционно исследователи, указывая на важность физического воспитания, опирались на фундаментальный принцип оздоровительной направленности: правильное формирование организма, сохранение и улучшение здоровья, развитие физических качеств, организация здорового образа жизни студенческой и учащейся молодежи. При этом, рядом исследователей особо подчеркивалась и социальная функция физического воспитания[4].

Общеобразовательная функция физического воспитания была еще одним направлением, в котором проводились научные исследования. Важность физического воспитания виделась авторами в повышении образовательного потенциала, в интегративной сущности физического воспитания в процессе формирования личности, ее физической культуры как части общей культуры, а также в воспитании потребности в занятиях физической культурой, физического самовоспитания и самосовершенствования.

Значительное место занимает идейно-нравственное воспитание студентов, осуществляемое с помощью средств физического воспитания.

В качестве еще одного направления, определяющего важную роль физического воспитания в вузе, следует выделить связь целостного развития личности будущего специалиста с его профессией.

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.

Теоретико-практическое назначение физической культуры как учебной дисциплины определяется интегральной целью, предполагающей решение, как

образовательных задач, так и задач физического воспитания, развития и оздоровления студентов.

Разработанные на сегодняшний день основные составляющие физической культуры личности студента определяют направленность и содержание основных задач самостоятельной работы студентов по дисциплине физическая культура:

1) формирование знаний и интеллектуальных способностей, характеризующих эрудицию студента и его способности к созидательной преобразующей творческой деятельности;

2) формирование мотивационно-ценностных ориентации, положительного отношения к физической культуре, установок на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребностей в регулярных занятиях физическими упражнениями, спортом;

3) физическое совершенство - как жизнеспособность студента в целом, определяющая состояние его общей работоспособности, активности в учебной и в не учебной деятельности и обеспечивающая профессионально-прикладную физическую подготовленность;

4) формирование социально-духовных ценностей, характеризующих общекультурный духовно-нравственный и мировоззренческий уровень человека;

5) приобщение к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья,

психическое благополучие, самоопределение в физической культуре и приобретение опыта творческого использования средств физической культуры для достижения жизненных и профессиональных успехов.

### **Физическая культура и отдых студентов**

Известно, что в основном учебном отделении занимается подавляющее большинство студентов. Однако поступающая на первый курс молодежь, в целом, имеет недостаточный уровень разносторонней физической подготовленности. Вместе с тем существует мнение преподавателей, что для решения комплекса задач физического воспитания в вузе объема учебного времени, отведенного программой, недостаточно. Преподаватели объясняют это тем, что в условиях двух занятий в неделю нельзя обеспечить планомерное совершенствование физической подготовленности студентов. Основу такого суждения составляет опора на теоретические представления о механизмах повышения физических возможностей организма человека, при котором последующее учебно-тренировочное занятие должно совпадать с фазой суперкомпенсации после предыдущего. Поэтому для успешного усвоения учебного материала студентами необходимы дополнительные самостоятельные занятия. Это очень важно, ибо организованные занятия по расписанию длятся не более семи месяцев в году. Если студент не занимается самостоятельно, длительные перерывы в академических занятиях (зимняя сессия, каникулы, весенняя сессия, каникулы, сельскохозяйственные работы) приводят к тому, что каждый семестр он начинает с пониженного функционального состояния и физической подготовленности. По этой причине многие исследователи рекомендуют использование разнообразных форм повышения эффективности процесса физического воспитания студентов.

А.П. Внуков, М.Я. Виленский (1981) считают, что субъективная готовность студентов к физическому самосовершенствованию должна направляться

внешними факторами, ведущими из которых являются: личность преподавателя, содержание обучения и методика преподавания. При этом обеспечение долгосрочного результата в учебно-воспитательном процессе возможно в случае, если занимающиеся осознают меру полезности и результативности своего учебного труда, которая выражается как объективными показателями, связанными с физической подготовленностью, уровнем и качеством специальных знаний, навыков и умений, так и субъективными - интересами, эмоциональностью, пониманием соответствия своих действий социальным нормам и требованиям, удовлетворением степенью собственного обогащения и развития личности.

Выполнение самостоятельных заданий по физическому воспитанию в режиме дня позволяет увеличить объем двигательной активности студентов до 6-7 часов в неделю, а также способствует развитию основных физических качеств, что положительно сказывается на результатах выполнения учебных нормативов программы. У студентов появляется устойчивая привычка заниматься физическими упражнениями, вырабатываются навыки организации проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, так как их работа, как правило, связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Как правило, занятия физкультурой у бакалавра и специалиста проходят в форме активного отдыха.

Отдых - состояние покоя или такого рода деятельность, которая снимает утомление и способствует восстановлению работоспособности. Труд и отдых неразрывно связаны между собой в учебной, производственной и других сферах деятельности человека. Недостаточный отдых ведет к развитию утомления, а длительное отсутствие полноценного отдыха к переутомлению, что снижает защитные силы организма и может способствовать возникновению различных заболеваний, снижению или потере трудоспособности. Рациональный режим труда и отдыха позволяет сохранить здоровье и высокую трудоспособность в течение длительного времени.

Важное условие эффективного отдыха - регулярное чередование периодов работы и отдыха. Исследованиями физиологов и гигиенистов установлено особое значение так называемого активного отдыха. Русский физиолог И.М.Сеченов доказал, что наиболее быстрое восстановление работоспособности после утомительной работы одной рукой наступает не при полном покое обеих рук, а при работе другой, не работавшей ранее рукой. Переключение деятельности в процессе работы с одних мышечных групп и нервных центров на другие ускоряет восстановление утомленной группы мышц. Переключение с одного вида работы на другую, чередование умственной деятельности с легким физическим трудом устраняет чувство усталости и является своеобразной формой отдыха.

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение самостоятельной работы по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым студентов к систематическим занятиям

физическими упражнениями совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

В начале учебного года выявляется уровень развития двигательных качеств каждого студента. Исходя из этого, каждому обучающемуся предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый студент отмечает в дневнике самоконтроля контрольные упражнения, первоначальный и конечный результат за один месяц. Учителя определяют уровень своего физического развития, проводят самоконтроль.

Учеными выявлено существование так называемых критических или сенситивных (чувствительных) периодов, в которых можно добиться наибольших приростов или положительных сдвигов в развитии двигательных качеств.

Увеличение показателей быстроты движений и гибкости тела в юношеском возрасте менее выражены, и требуется значительный объем соответствующих упражнений, чтобы указанные качества продолжали развиваться.

В этот период возникают благоприятные условия для развития выносливости к динамической работе, а также имеются благоприятные условия для развития силовых качеств юношей и девушек.

Для домашних заданий по развитию быстроты, предлагаются: бег на месте — 10 секунд, бег в гору, повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки; прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без; повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м, бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе, серийные много скоки, челночный бег с предметами, прыжок в длину с места и с разбега, выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Индивидуально предлагаются упражнения для развития гибкости: наклоны вперед, упражнения на растягивание.

Для развития силы в домашних условиях предлагаются упражнения: подъем переворотом, подтягивание на высокой перекладине, сгибание рук в упоре лежа, приседание с отягощениями, поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание, бег и прыжки с грузом по лестнице, упражнения с гирями, гантелями, штангой. Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности обучающихся, а косвенно также и умственной (поскольку способствуют улучшению кровоснабжения не только мышц, но и мозга), развивают волевые качества.

Самостоятельная работа по развитию выносливости: гладкий бег, кроссовый бег, бег в умеренном темпе по лестнице, бег 400—800 м., баскетбол, футбол, настольный теннис, прыжки со скакалкой 3—4 мин, бег по лестнице в умеренном темпе.

В настоящее время в нашей республике принят ряд государственных программ, предусматривающих целый комплекс социальных, медико-профилактических, организационных и экономических мер, направленных на формирование здорового поколения.<sup>1</sup> Вопросу физического совершенства молодежи придается особое значение: растет число стадионов, спортивных площадок и различных секций,



Ежегодно проводятся соревнования на разных уровнях, наши спортсмены по многим видам занимают ведущие места на мировых первенствах. Для привлечения молодежи к формированию собственного здоровья, здорового образа жизни на государственном уровне создается положительное общественное мнение о физической культуре и спорте, «модности» занятий спортом и здорового образа жизни, о специалистах и профессионалах в этой сфере, их успехах и достижениях.

Это действительно важно, поскольку физическая культура и спорт представляют собой особый тип творческой деятельности, их воздействие в качестве факторов позволяет формировать здоровый образ жизни населения, в частности студенческой молодежи. Такие воздействия должны иметь постоянный, системный характер, чтобы культ здоровья и здорового образа жизни стал жизненно важным делом не только небольшого количества молодежи — энтузиастов, а всей молодежи.

От физического и психического здоровья, социального благополучия студенческой молодежи во многом зависит работоспособность будущих специалистов, их вклад который они должны внести в развитие страны.

### **Основы здорового образа жизни студента**

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

*1) Плодотворный труд* - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд. Для студентов учеба является самым важным этапом на жизненном пути.

*Систему функциональных резервов организма можно разбить на подсистемы:*

1. Биохимические резервы (реакции обмена).
2. Физиологические резервы (на уровне клеток, органов, систем органов)
3. Психические резервы.

*2) Рациональный режим труда и отдыха* - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для учебы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению успеваемости студентов.

*3) Следующим звеном здорового образа жизни является* искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, успеваемость, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

а) Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые 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. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность выполнения теста, восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, - около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. 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).

б) Установлено, что алкоголизм действует разрушающее на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается симптома комплекс болезненного пристрастия 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.

Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т.п.), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

*4) Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.*

**Первый закон** - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть, если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

**Второй закон** - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Не каждый из нас знает, что нужно научиться культуре разумного потребления, воздерживаться от соблазна взять еще кусочек вкусного продукта, дающего лишние калории, или вносящего дисбаланс. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия

используется для поддержания физиологических функций организма - сохранения постоянной температуры тела. Установлено, что у здорового человека среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела.

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть:

- Прием пищи только при ощущениях голода.
- Отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре тела.
- Отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые и положительные результаты. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит в силу существующих между ними взаимосвязей к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных компонентов. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект "озоновой дыры" влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни. Однако, здоровье, полученное от природы, только на 5% зависит от родителей, а на 50% - от условий, нас окружающих.

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье - **наследственность**. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер.

В настоящее время установлено, что свыше трехсот процессов, протекающих в организме человека подчинены

суточному ритму.

**5) Оптимальный двигательный режим** - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни, 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

**6) Закаливание** - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность и успеваемость. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена.

**7) Личная гигиена** – она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для учебы и восстановления.

**8) Режим сна**- Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И. П. Павлов указывал, что сон- это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным , разбитым , а иногда с головной болью.

Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности и успеваемости, повышенной утомляемости, раздражительности.

Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5ч. до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее чем за 2-2,5ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении, неплохо приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытым окном. В помещении нужно выключить свет и установить тишину. Ночное белье должно быть свободным, не затрудняющим кровообращение. Нельзя спать в верхней одежде.

Не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом: это препятствует нормальному дыханию. Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию.

Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким и беспокойным, вследствие чего, как правило, со временем развивается бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы

Неодинаковые условия жизни и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Изучение заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режима. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время - к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность.

### **Режим дня студента технического вуза**

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому студенту следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.

*Важно соблюдать следующий распорядок дня:*

- Вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время!

### **Утренняя гимнастика.**

Поскольку студентам приходится проводить длительное время в положении сидя, то рекомендуется начинать день с утренней гимнастики. Разминка может содержать комплексы несложных физических упражнений, ежедневно включаемых в режим учебного дня, с целью улучшения функционального состояния организма, поддержания высокого уровня трудоспособности и сохранения здоровья студентов. Кроме того, гимнастика способствует предупреждению заболеваний, вызываемых специфическими условиями обучения.

Примерный комплекс упражнений гимнастики для студентов, проводящих большую часть времени сидя:



1-2 - сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

3-5 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад разводят руки в стороны - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ногой.

6 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой - выдох, возвращаются в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.

7-9 - стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх - вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула - выдох. Повторяют 3-4 раза.

10-11 - стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела,

приседают, держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая - выдох, выпрямляясь - вдох.

12-14 - стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте выдох, при возвращении в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз.

15-16 - сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

17 - сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

18-19 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед - вдох, возвращаясь в исходное положение выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.

20 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок - вдох, возвращаясь в исходное положение - выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.

Для преподавателей (лекторы и т.д.), работающих стоя предлагается примерный комплекс упражнений:(исходное положение во всех упражнениях, кроме четвертого упражнения, - сидя на скамейке):

1 - скользя пятками по полу, вытягивают ноги вперед, правую руку заводят за голову, левую в сторону - вдох, расслабленно опускают руки вниз - выдох, тоже в другую сторону. Повторяют 6-8 раз.

2 - ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают вправо, руки разводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.

3 - скользя по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямляясь, руки поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

4 - стоя лицом к столу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад, затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги, повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.

5 - ноги вытягивают вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивают и поднимают носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем разворачивают ноги вправо, носками, касаясь пола. То же в другую сторону. Повторяют 10-12 раз, дыхание произвольное.

6 - сидя на стуле, руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднимают руки вверх, ноги также несколько приподнимают, носками касаясь пола. Наклоняясь вперед, делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ноги. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.



7 - сидя на стуле, руки приставляют к плечам, левую ногу вытягивают вперед, возвращаются в исходное положение и руки отводят в стороны, затем расслабленно опускают их вниз, повторяют 5-6 раз дыхание произвольное.

### Упражнения для проведения физкультурминуток или физкультпауз

#### Упражнения для глаз

1. Необходимо переводить на протяжении всего дня свой взгляд за двигающимися объектами, при этом нельзя поворачивать голову.

2. После длительной работы за компьютером, письма или чтения (или какой – либо другой однообразной работы) нужно делать небольшой перерыв для зрительной гимнастики. Посмотреть сначала вверх, потом вниз, вдаль, влево, вправо и в завершении на кончик носа. Потерев немного ладонь о ладонь, приложить их к глазам и немного надавить на глазные яблоки.

3. Закрывать веки и начать вращать глазными яблоками по кругу – для начала влево, после вверх, вправо и вниз. После этого (не открывая глаз) проделать всё то же, но в обратную сторону. При этом стараться не жмуриться.



4. С закрытыми веками посмотреть сначала вниз, а потом вверх. Повторить восемь раз.

5. Упражнение «Моргание». Открыв глаза необходимо полминуты смотреть перед собой, а затем начать быстро моргать, после чего опять смотреть 30 секунд перед собой. Повторить упражнение три раза.

### **Вечерняя зарядка и позвоночник**

Спина по вечерам болит примерно у 80% взрослого населения планеты. Дело в том, что за день расстояние между позвонками уменьшается, и они давят на корешки спинного мозга, таким образом, вызывая дискомфортные, болевые ощущения в спине и угнетая работу внутренних органов. Задача вечерней зарядки в этом плане — мягко растянуть позвоночник, увеличив, таким образом, расстояние между позвонками.

Сделать это самостоятельно может каждый человек с помощью специальных упражнений. Основные правила при выполнении упражнений для позвоночника просты — нужно делать упражнения без рывков, мягко, чувствуя, как растягиваются мышцы спины и позвоночник.

Эти упражнения можно делать каждый день в течение 10-15 минут.

#### **Техника выполнения упражнений**

1. Встать на четвереньки. Сделать вдох, слегка прогнуть спину и посмотреть вверх. Так, чтобы почувствовать, как растягиваются мышцы вдоль всего позвоночника от копчика до шеи. Задержать дыхание на несколько секунд. Затем сделать выдох, округлить спину и втянуть живот, чтобы напряглись мышцы. Прижать подбородок к груди и задержать дыхание на несколько секунд. Выполнить 7 - 8 таких движений.

2. Лечь на спину, руки расположить на полу за головой. Полностью выдохнуть воздух. Держа левую ногу прямой, вдыхать, одновременно сгибая правое колено, и прижимая бедро к туловищу, обхватить правое колено обеими руками. Задержать дыхание на несколько секунд, затем расслабиться, выдохнуть и вернуться в исходное положение. Повторить 5-7 раз для каждой ноги.

3. Лечь на пол, руки завести за голову и выпрямить. Дышать как обычно. Вытягивать одновременно левую руку и ногу в противоположных направлениях. Повторить то же самое для правой стороны. Сделать 5 — 7 вытягиваний для каждой стороны.

Ориентиром для выбора рациональной методики занятий могут служить типовые комплексы, разработанные применительно к четырем видам работ, различающихся по величине и объему мышечных усилий, а также нервно-психического напряжения:

- 1) связанных со значительным физическим напряжением;
- 2) требующих равномерного физического и умственного напряжения (физический труд средней тяжести);
- 3) характеризующих преобладанием нервного напряжения при небольшой физической нагрузке, главным образом эта работа выполняется в положении сидя;
- 4) связанных с умственным трудом.

## **Формы физического воспитания студентов**

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов.

### **Физическое воспитание студентов:**

1. Оздоровительные задачи физического воспитания.
  - Охрана и укрепление здоровья учащихся.
  - Достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения.
  - Повышение умственной и физической работоспособности.
2. Образовательные задачи физического воспитания.
  - Формирование двигательных умений и навыков.
  - Развитие двигательных способностей.
3. Воспитательные задачи физического воспитания.
  - Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
  - Воспитание активности, самостоятельно нравственно-волевых черт личности.

Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон.

При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

Изменения физиологических функций вызываются и другими факторами внешней среды и зависят от времени года, содержания в продуктах питания витаминов и минеральных солей.

Для нормального функционирования мозга нужны не только кислород и питание, но и информация от органов чувств. Особенно стимулирует психику новизна впечатлений, вызывающая положительные эмоции. Под влиянием красоты природы человек успокаивается, а это помогает ему отвлечься от обыденных мелочей. Уравновешенный, он приобретает способность смотреть вокруг себя словно сквозь увеличительное стекло. Обиды, спешка, нервозность, столь частые в нашей жизни, растворяются в великом спокойствии природы и ее бескрайних просторах.

Очень важно отметить благоприятное состояние воздушной среды при мышечной деятельности, в том числе и при занятиях физическими упражнениями, так как при этом увеличивается легочная вентиляция, теплообразование и т. д. В спортивной практике санитарно-гигиенические исследования воздуха позволяют своевременно принять необходимые меры, обеспечивающие максимальные условия для занимающихся физической культурой и спортом.

*В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:*

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- совершенствование спортивного мастерства студентов;

- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

## **ЗДОРОВЬЕ И ЕГО ГЛАВНЫЕ ЗАКОНЫ:**

### **1. ПОСТЕПЕННОСТЬ:**

Это первый общий закон, относящийся к любым тренировкам организма: развитию мускулатуры и выносливости, воспитанию прямой осанки и закаливанию, усвоению учебного материала и овладению ремеслом. Небрежение этим законом приводит к печальному итогу.

### **2. СИСТЕМАТИЧНОСТЬ:**

В старину у силачей была своеобразная тренировка. Они начинали с того, что поднимали и несли новорожденного бычка. Бычок рос, вес его увеличивался, постепенно день за днем увеличивалась и нагрузка атлета.

Древний мудрец говорил: «познай самого себя». Для третьего закона можно повторить: Познай особенности своего организма, его сильные и слабые стороны, постарайся укрепить своё тело, свою волю. Человек в состоянии сделать сам для себя очень многое, резервы нашего организма удивительны.

Конечно, жизнь людей складывается по-разному, каждый человек – его организм – имеет свои особенности, но много есть и общих закономерностей, знать которые необходимо.

### **3. РИТМИЧНОСТЬ:**

Ещё в начале XVIII века стало известно, что для всех живых организмов важнейшей особенностью их деятельности является ритмичность. Ученые установили, что у человека более сорока разных процессов подчинены суточным ритмам. Активнее всего процессы протекают в дневное время. Вот почему сама природа указала нам выполнять работу (учиться) в дневное время, а ночью отдыхать.

Для переваривания пищи требуется примерно три часа, поэтому рекомендуют есть через три-четыре часа, лучше всего четыре раза в день. Заниматься тоже следует ритмично: 45 минут работа, 10-15 минут отдых.

И всю свою жизнь, весь свой режим подчинять определенному ритму, ибо ритмичность есть общебиологическая закономерность, и если мы ей будем следовать, то нашему организму легче станет работать, значит, мы лучше и больше будем успевать.

А теперь подошёл черед и последнего закона. Заключается он в том, что, добиваясь поставленной перед собой цели, нужно одновременно соблюдать постепенность и систематичность, учитывая и свои индивидуальные особенности, и общие биологические закономерности.

## Основы физического воспитания:

### Двигательная активность:

В преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов». Здоровье в огромной степени зависит от взаимоотношений человека со средой обитания, обществом и производственной деятельностью. Исходя из этого, можно определить, здоровье также и как состояние организма человека, обеспечивающее ему возможность активно жить и трудиться в различных условиях окружающей среды и противостоять её неблагоприятным факторам.

Для поддержания оптимальных физических и психических качеств (здоровья) необходима постоянная двигательная активность, которая, прежде всего, воздействует на обменные процессы в организме. Общеизвестно, что в основе жизни лежит обмен веществ. Он складывается из процессов ассимиляции (образования, усвоения, восстановления) и диссимиляции (использование, выведение из организма, разрушения) различных веществ.

*Недостаток движения* – гипокинезия нередко приводит к ожирению. Современная медицина считает излишний вес серьезным нарушением обмена веществ, которое влечёт за собой весьма тяжкие последствия. От ожирения страдает нервная ткань, мозг, особенно у пожилых людей. Все это сопровождается функциональными нарушениями, снижающими выносливость и силовые качества, возникает состояние гиподинамии.

*Почему это происходит:* Некоторые учёные считали, что старческое увядание определяется изнашиванием органов и тканей вследствие излишне высокой функциональной активности, полагая, что убывает какая-то жизненная субстанция, полученная при рождении, которую организм самостоятельно восстанавливать не может. Другие исследователи говорили о какой-то неопределённой жизненной энергии, истощение которой подводит предельную черту жизненному циклу. Такую точку зрения в наши дни защищал канадский патофизиолог Ганс Селье. Каждый из нас, утверждал он, с рождения получает определённое количество «адаптивной энергии», расходование которой приближает к старости и смерти.

Современная наука все более уверенно опровергает эти теории. Если функциональная активность неизбежно приводит к изнашиванию организма, то почему же люди, отдающие много сил и энергии спорту, физическим упражнениям, стареют медленнее тех, кто ведёт малоподвижный образ жизни?

Мы наблюдаем очень часто людей, которые в 70 лет более бодры и здоровы, чем иные 50-летние. Дело в том, что организм животных и человека обладает физиологическими механизмами, которые обеспечивают восстановление и регенерацию затраченных сил (энергии) и телесных структур (клеток, органов, тканей). Движение регулирует изменения во всех органах и системах организма – происходит усиленный синтез нуклеиновых кислот и белков в протоплазме клеток. Но для этого физические нагрузки должны быть достаточно велики. Так, для получения тренировочного эффекта академик Н.М. Амосов рекомендует здоровому человеку доводить частоту пульса во время ежедневных физических упражнений до 120-140 ударов в минуту, то есть вдвое больше нормы, в течение 10-30 минут.

Современные учёные в экспериментах доказали, что физические упражнения

вызывают усиление расхода энергетических запасов организма, одновременно усиливая усвоение пищевых веществ в значительно большем объеме, чем их расход. Это приводит к росту объема мышц и возрастанию запасов энергии. Такой организм от увеличения физических нагрузок (не чрезмерных) не изнашивается, а обновляется. Выходит, чем больше он тратит энергии, тем больше ею запасается. Человек действительно обретает новые силы, молодеет. Спустя некоторое время после напряжённой физической работы мышца накапливает определённое количество важного энергетического соединения – аденозинтрифосфатной кислоты. Со временем этот избыток вещества становится постоянным уровнем, исходным для дальнейшего роста и накопления энергии. Упражняемый орган увеличивает свою массу и достигает более высокого структурного и функционального совершенства. При этом обновлённая ткань лучше приспособляется к новым внешним раздражителям, и орган, целостный организм более адекватно реагируют на любые изменения внешней среды, приспособляются к ним быстрее и с меньшими затратами энергии, медленнее и менее глубоко утомляются. В этой особенности живой материи сказывается её приспособительная изменчивость, которая лежит в основе эволюции и тренировки..

При недостаточной физической нагрузке сердце человека слабеет, ухудшается функция нервных и эндокринных механизмов сосудистой регуляции, особенно страдает кровообращение в области капилляров. Даже умеренная нагрузка оказывается непосильной для мышцы сердца, плохо обеспеченной кислородом, Опасной для здоровья и жизни может оказаться любая неблагоприятная обстановка, требующая возрастания активности сердца, Почти у 3/4 случаев инфаркт миокарда происходит от незащищенности нетренированного сердца при эмоциональных и других функциональных нагрузках.

К сожалению, далеко не все знают о пользе физических упражнений и вреде излишнего комфорта, тепличных условий жизни, пассивного отдыха Изучение организма в условиях малоподвижности позволило сформулировать представление о состоянии гиподинамии, Его характеризуют изменения в вегетативных и двигательных функциях, психических реакциях. Эти неблагоприятные сдвиги развиваются постепенно. Организм борется с ними, мобилизуя компенсаторные механизмы. В особых условиях, связанных, скажем, с длительным постельным режимом [8].

Состояние гиподинамии значительно понижает трудовую активность, у человека резко уменьшаются адаптационные возможности, ослабляются защитные силы организма, создаются предпосылки для возникновения болезней. При функциональных сдвигах, связанных с детерминированностью, организм не в состоянии адекватно реагировать на физические нагрузки

Гиподинамия развивается не только в ответ на снижение двигательной активности в течение длительного времени. Это состояние может наступить, например, у бывших спортсменов,

если они внезапно прекратили тренировки. В таких случаях болезненные сдвиги приобретают острый характер, в первую очередь страдают функции сердечно-сосудистой и центральной нервной систем.

### **Общезначительная подготовка**

Программа ОФП включает в себя основные группы упражнений. Руководствуясь ею, студенты должны составить свою программу ОФП, включающую

лишь те упражнения, которые необходимы для них. В этом студентам помогут упражнения без снарядов, с партнером, с предметами и на снарядах [9].

Основная задача - увеличение мышечной массы.

Сопутствующие задачи: а) повышение способности проявлять силу; б) повышение силовой выносливости; в) улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах; г) исправление дефектов телосложения и осанки.

Средства:

1. Упражнения со штангой, гириями и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, жим лежа, приседания, наклоны, повороты и т. п.). Выполняются до значительного мышечного утомления (до тех пор, пока не нарушится правильность движений) в 1-3 подхода с интервалом отдыха 2-5 мин. Интенсивность упражнения 50-70% от максимальной. Эти упражнения включаются в основные занятия 3 раза в неделю.

2. Упражнения на преодоление веса тела (сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на высокой перекладине, приседание "пистолетом" и т.п.). То же на гимнастических снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине), ветвях дерева. Упражнения выполняются "до отказа" в 1-3 подхода с интервалом отдыха 1-3 мин. Применяются в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю.

3. Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах одновременно). Выполняются "до отказа". Повторяются 1-2 раза с интервалом отдыха 3-5 мин. Прыжковые упражнения включаются в основные занятия 2-3 раза в неделю.

Основная задача - развитие способности проявлять силу в различных движениях.

Сопутствующие задачи: а) воспитание воли к проявлению максимальных усилий; б) повышение способности концентрировать внимание и усилия; в) повышение быстроты движений.

Средства:

4. Упражнения со штангой (жим, толчок, рывок, "тяга", выжимание лежа, приседания с весом и т.п.). Выполняются однократно, в 2-3 подхода. Интервал отдыха 2-5 мин. Включаются в основные занятия 2 раза в неделю.

5. Те же упражнения со штангой, выполняемые 2-4 раза подряд, в 2-4 подхода с интервалами отдыха 2-5 мин. Интенсивность выполнения 75-80% от максимальной. Включаются в основные занятия 2 раза в неделю.

6. Изометрические (статические) упражнения (выжимание, подтягивание, скручивание и т.п.). Выполняются однократно, с максимальным напряжением в течение 6-8 с, в 2-4 подхода с интервалами 1-2 мин. Включаются в основные занятия 2 раза в неделю.

7. Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть с места на гимнастический стол, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть прыжками отрезок 30 м в кратчайшее время или с наименьшим количеством прыжков и т.д.). Интенсивность максимальная. Сделать в сумме 30-60 отталкиваний. Включаются в основные занятия 2 раза в неделю.

8. Метание снарядов (набивной мяч, граната, ядро, камень и т. п.) в цель. Расстояние до нее постепенно увеличивается. Интенсивность максимальная. Выполнять на занятии 20-30 бросков 2 раза в неделю.

Основная задача - повышение общей быстроты движений.

Сопутствующие задачи: а) улучшение координации движений; б) повышение ловкости; в) повышение общей выносливости.

Средства:

9. Общеразвивающие подготовительные упражнения, каждое упражнение выполняется с возможно большей быстротой. Комплекс из 4-5 упражнений в 2-3 подхода сериями по 10 с. Включаются в 3-4 основные занятия.

10. Бег на 20-50 м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с преодолением препятствий. Выполняется повторно с интервалами 2-3 мин. В сумме пробегать 100-300 м в каждом из трех основных занятий в неделю.

11. Спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол, хоккей, футбол на уменьшенном поле, борьба за мяч и т.п.). Играть по правилам. Время может быть укороченным. Проводятся как специальное занятие и в основном занятии вместо разминки или в конце тренировки, а также вечером.

Основная задача - развитие общей выносливости.

Сопутствующие задачи: а) воспитание воли к перенесению утомления; б) укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата; в) выработка умения расслабляться.

Средства:

12. Бег в равномерном темпе при ЧСС 120 уд/мин в основном занятии 2 раза в неделю с постепенным увеличением времени бега от 10-15 мин в первом занятии до 2-3 ч после двух месяцев тренировки. Бег можно заменять ходьбой (3-4 часа), ездой на велосипеде (1-2 часа) или бегом трусцой (20-30 мин) непрерывно. В утренней ежедневной тренировке используется бег в равномерном темпе продолжительностью 5-10 мин ежедневно.

13. Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без

них. Непрерывное выполнение комплекса упражнений поточным и круговым методом со средней интенсивностью в течение 5-15 мин в утренней тренировочной зарядке 5 раз в неделю. Включаются также в основные занятия 3 раза в неделю после разминки.

14. Свой вид спорта (велосипедный, теннис, бадминтон и т. д.) или его варианты, или только бег, выполняемый по возможности непрерывно с малой и средней интенсивностью в течение 10-30 мин. Включаются в разминку в основных занятиях. Кроме того, могут выполняться в течение 45-60 мин постоянно на вечерней прогулке 3 раза в неделю.

15. Плавание 20-30 мин эпизодически в свободное время. Используется для активного отдыха.

Основная задача-развитие общей гибкости.

Сопутствующие задачи: а) повышение эластичности мышц; б) улучшение координации движений.

Средства:

16. Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т. п.) на снарядах, с предметами и без них. Каждое упражнение выполняется в виде серии из 4-6 повторений с увеличивающейся амплитудой, 2-3 серии с интервалами отдыха 10-20 с. На все упражнения отводится 8-10 мин. Выполняется ежедневно в утренней тренировочной зарядке. При плохой гибкости повторять упражнения вторично вечером.

Основная задача - улучшение координации движений и развитие ловкости. Сопутствующие задачи: а) развитие способности к проявлению "взрывной" силы; б) воспитание смелости и решительности; в) развитие гибкости; г) повышение эластичности мышц; д) укрепление мускулатуры.

Средства:



17. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто и др.). Упражнения на подкидной доске и батуте.

Выполнять повторно, затрачивая 15-25 мин на все упражнения вместе с интервалами отдыха, включать в основные занятия раз в неделю.

18. Упражнения на гимнастических снарядах (опорные прыжки, размахивания, перевороты, подъемы и т. д. на брусках и перекладине). Выполнять повторно с интервалами отдыха 1-2 мин, затрачивая 15-20 мин на все упражнения. Включать в основные занятия 3 раза в неделю.

Студентам необходимо стараться эффективнее использовать время занятий. В частности, в интервалах отдыха можно выполнять упражнения, требующие меньших усилий (например, сжатие теннисного мяча кистью) или иной направленности (например, отработка техники какого-либо движения или разучивание нового) [9,10].

### **Комплексы упражнений для самостоятельных занятий.**

#### ***Упражнения для развития и укрепления плечевого пояса:***

1. В положении стоя поднимать руки вверх через стороны до уровня плеч.
2. В положении стоя поднимать руки вверх через стороны над головой.
3. В положении стоя, наклонившись вперед поднимать руки вверх через стороны до уровня плеч.
4. Поднимать руки вверх через стороны, лёжа на животе на скамье.
5. Поднимать руки вперед-вверх лёжа на животе на скамье.
6. Повороты головой по часовой и против часовой. Поочередные махи руками (по часовой и против часовой можно вместе). Ноги на ширине плеч, руки вперед, прогнуться назад и коснуться левой руки левую пятку, также правой рукой правую пятку.

#### ***Упражнения для мышц груди***

1. Исходное положение стоя. Опереться вытянутыми вперед руками о стену. Сгибая локти и разводя их в стороны, прогнуться как можно сильнее, стараясь грудью дотянуться до стены. Повторить 10 раз.

2. Исходное положение стоя. Ноги на ширине плеч. Резко развести руки в стороны и отвести их назад. Вернуться в исходное положение. Повторить 10-15 раз.

3. Стоя на коленях перед двумя стульями, опереться ладонями об их сиденья. Сгибая руки, опустить грудь как можно ниже — вдох. Вернуться в исходное положение — выдох.

4. Стоя, соединить ладони перед грудью. Давить ладонью на ладонь, прилагая усилия в течение 6 секунд. Повторить 5-6 раз.

5. Очень важно при выполнении комплекса соблюдать правильную осанку, выпрямив плечи и втянув живот. Только таким образом вы добьетесь максимальных результатов.

6. Встать прямо, поднять выпрямленные руки мягким движением вперед на счет «раз», на «два» развести их в стороны, на «три» повернуть ладони вверх, на «четыре» поднять руки над головой и хлопнуть в ладоши, на «пять» опустить в стороны и вниз, на «шесть» вернуться в исходное положение. Выполняется медленно и расслабленно 4-6 раз.

7. Встать прямо. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Левую руку положить на бедро, правой описать большой круг, начиная с движения руки вперед.

Делается в быстром темпе. Сделать, таким образом, три круга. Следующие три круга идут назад, в другую сторону. Потом положить правую руку на бедро, а левой описывать круги. Повторить каждой рукой по 3-5 раз.

8. Движение руками как при плавании стилем брасс. Встать прямо, ноги вместе, руки поднять вверх и немного вперед.

На «раз» вывернуть ладони наружу и, напрягаясь, опустить руки немного вперед и вниз, локти слегка согнуть, но не опускать — ладони при этом не опускаются ниже линии плеч (как будто рассекаете воду). На «два» — сильно согнуть руки в локтях, прижать их к туловищу, ладони тоже прижимаются к себе примерно на высоте шеи. На «три» поднять ладони вперед-вверх. Движения на «раз, два» медленные, на «три» — быстрые, но все упражнение надо выполнять плавно, с короткой паузой после трех. Повторить упражнение 10-20 раз.

9. Быстрый наклон — медленное выпрямление. Опуститься на колени, руками опереться в пол так, чтобы руки и ноги составляли с туловищем прямой угол, голова на уровне туловища, не поднята и не опущена. Пальцы ног выпрямить, руки на ширине плеч. Теперь быстро согнуть руки в локтях (локти наружу) на «раз», на «два, три, четыре» медленно выпрямить руки. Упражнение повторить 10 раз.

#### *Упражнения на укрепление поясничной группы мышц:*

1. Выпрямиться, ноги на ширине плеч. Завести за голову руки, предварительно их согнув. Втянуть живот. Подтянуть правое колено к левому локтю. Это лучше всего делать путем скручивания. Замереть на мгновение в достигнутой позе, затем принять исходное положение, а затем подтянуть левое колено к правому локтю.

2. Лежа на спине, выпрямив ноги. Руки согнуты в локтях, сами локти отвести в стороны, ладонями упор в пол. Подтянуть правую ногу, согнув ее в колене. Повернуть сильнее бедро, чтобы нога перенеслась в левую сторону. Теперь коснуться коленом пола.

3. Встать рядом со стулом, на расстоянии шага. Повернуться к стулу левым боком. Стопу правой левой ноги положить на стул. Очень важно не сгибать при этом колено.

Наклонившись, дотянуться пальцами до правой (опорной) ноги. Выпрямиться. С наклоном влево дотянуться пальцами до левой стопы, лежащей на стуле, не сгибая ее. Выпрямиться. Сменить опорную ногу.

4. Сидя на полу, развести в стороны ноги, руки поднять до уровня плеч и вытянуть их перед собой. Не торопясь, повернуть туловище влево, насколько возможно.

Затем – вправо. Между поворотами полностью расслабиться, лежа на спине.

5. Поставить ступни параллельно друг другу, ноги поставить на ширине плеч, руки положить на бедра. Начать круговые движения туловищем: вперед, вправо, назад, влево. Затем повторить то же самое, но в обратную сторону. В каждую сторону нужно сделать не менее 10-15 полных кругов.

6. Соединить руки над головой в «замок» и опуститься на колени. Сдвинуть корпус влево и сесть на пол так, чтобы оказаться левее стоп. Вернуться в исходное положение и повторить, только в правую сторону.

### *Комплекс упражнений для ног*

1. Исходное положение - встать прямо, ноги вместе. Одну ногу слегка согнуть в колене и оторвать от пола. Стоя на другой ноге, поднять пятку вверх, как можно выше. Вес тела при этом переносится на носок. Повторить упражнение 10 раз.

2. Исходное положение — встать прямо, ноги вместе. Руками упереться в спинку стула. Встать на носок левой ноги, правую ногу отвести в сторону. Старайтесь держать ноги прямо, не сгибая в коленях. Поменять ноги. Повторить упражнение 10-15 раз.

3. Исходное положение - встать прямо, ноги вместе. Присесть, опираясь руками о спинку стула. Повторить упражнение 10 раз.

4. Взять книжку небольшого формата и зажать ее между бедер. Походить по комнате таким образом, чтобы ноги до колен оставались неподвижными (двигаться должны только ступни и голени). Пройти столько шагов, насколько это возможно.

5. Исходное положение - лежа на спине, ноги вытянуты. Поочередно сгибать ноги в коленях и подтягивать как можно ближе к груди. Повторить упражнение 20 раз.

6. Исходное положение - встать прямо, упираясь обеими руками о спинку стула. Медленно поднимаясь на пальцы ног и так же медленно опуститься на пятки. Выполнять упражнение 2—3 минуты.

7. Исходное положение — встать прямо, руки вдоль туловища. Сделать широкий выпад вперед левой ногой, руки поднимать вверх. Вернуться в исходное положение. Сделать выпад правой ногой. Повторить упражнение 10 раз с каждой ноги.

8. Исходное положение — то же. Сделать выпад левой ногой в сторону, руки завести назад через стороны. Вернуться в исходное положение. Сделать выпад правой ногой. Повторить упражнение 10 раз с каждой ноги.

### **Кардионагрузки**

Кардиотренировка проходит в нон-стоп режиме в течение 40-60 минут в определенной пульсовой зоне, когда тренируется кардиореспираторная система, и в организме происходят аэробные процессы жиросжигания.

1. Вниз-вверх. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки поставить на пояс. Присесть вниз, отводя таз назад, а корпус слегка подавая вперед. Подняться, вытянуть руки вверх и потянуться за ними, встав на носки. Сделать 2 подхода по 20 повторений.

2. Выпады. Отставить правую ногу далеко назад на носок, опереться на левую. Присесть вниз, опираясь руками на бедро опорной ноги (не на колено – это важно). Следить, чтобы

колени опорной ноги не выходило вперед за носок. Если не получается, отставить дальше назад вторую ногу или сгибать ее в колене при опускании вниз. Не наклонять корпус сильно вперед. Если не хватает равновесия, придерживаться рукой за стену или стул. Сделать 10–15 раз и поменять ноги. 2 подхода на каждую ногу.

3. Скрутка-1. Лечь на спину, ноги согнуть в коленях и поставить на пол, руки положить под голову. Подтянуть колени к груди, поднимая ступни вверх и отрывая след за ногами таз от пола. Поясница и плечи все время прижаты

к полу. Сделать 2 подхода по 10–12 раз.

4. Скрутка-2. Сесть на пол. Опустить подбородок на грудь. Округлить спину, руки вытянуть перед собой. Опускать поясницу назад насколько возможно далеко, уравнивая себя мышцами живота и руками, и возвратиться в исходное положение. Сделать 2 подхода по 8–12 раз.

5. Вниз головой. Опуститься на спину, руки вытянуть вдоль тела, можно опереться на ладони. Согнуть ноги в коленях и поставить ступни на пол. Поднимать таз вверх и не класть его на пол до конца упражнения. Выталкивать таз вверх и возвращаться обратно, не опускаясь до конца. Сделать 2 подхода по 10–15 раз.

6. Ножницы. Лежа на спине, подложить руки под ягодицы. Поднимать прямые ноги вверх, вытянуть носки. Разводить их в стороны и скрещивать вверху, заводя вперед то правую, то левую. Ноги все время напряжены, колени не сгибаем, носки не расслабляем. Сделать 2 подхода по 20 раз.

7. Приседания на стул. Встать спиной к стулу, присесть на него и вставать без опоры на руки. Можно вытягивать их перед собой для уравнивания корпуса. Сделать 2 подхода по 10–12 раз.

8. Высокий шаг. Встать прямо. Шагать на месте, поднимая колени как можно выше. Руки согнуть и двигать ими на уровне груди в такт шагам. Чем больше амплитуда работы рук, тем выше можно поднять колено. Дышать глубже, выдох

растягивать на 2–4 шага. Сделать 30–50 шагов.

9. Шаги с захлестом. Исходное положение такое же, как для первого упражнения, только руки на поясе. Шагать на месте, на каждый шаг поднимая пятку назад, словно хотите коснуться ягодицы. Сделать 30–50 шагов.

10. Наклоны с разножкой. Встать ровно, расставить ноги как можно шире, руки на поясе. Одну ногу слегка согнуть (на нее придется основной вес тела). Наклоняться через бок (не поворачивая корпус) к прямой ноге, тянуться к ней одноименной рукой. Идеально касаться при этом рукой голени. Сделать 3 раза и поменять ноги. Всего повторить по 4 раза на каждую сторону.

### **Заключение.**

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, 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 нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности, вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых

забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей, что в

конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Древнее изречение Гиппократ в наш век проникло во все сферы деятельности научно-технического прогресса, становится в высшей степени актуальным.

Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходимы перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения.

### Литература

1. Пидкасистый П. И., Портнов. М. Л. Искусство преподавания. 2-е изд. (Первая книга учителя) М., 2000. - 212 с.
2. Российская педагогическая энциклопедия: В 2 тт. Т. 1-А-М / Гл. ред. В. В. Давыдов. - М.: Большая Российская Энциклопедия, 1993. - 608 с.
3. Семенов Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях; состояние, проблемы, перспективы: Монография. - Екатеринбург: Издательство Рос.гос. проф.- пед., ун-та, 2005. - 168 с.
4. Туревский И. М. Самостоятельная работа студентов факультетов физического воспитания. - М., 2003. - 118 с.
5. Харламов И. Ф. Педагогика: Учебник. 7-е изд. - Мн.: Университетское, 2002. - 560 с.

