

стенке, увеличивать количество упражнений комплексного воздействия на снарядах: подъем переворотом в упор (выполняемый разными способами).

Легкоатлетические упражнения выполняются дзюдоистами преимущественно в подготовительном и переходном периоде годового цикла. Основное внимание необходимо уделять рациональной технике движений и интенсивности выполнения упражнений. Рекомендуется применять упражнения в метаниях набивного мяча массой 4-6 кг.

Для развития специальных скоростно-силовых качеств и специальной выносливости массированно используются борцовские манекены.

Борьба дзюдо очень сложный вид единоборств. На этапе углубленной специализации особое внимание нужно уделять специальной подготовке дзюдоистов, развитию скоростных, скоростно-силовых способностей, а также силовой выносливости. Работоспособность спортсменов обеспечивается с помощью увеличения количества и повышения качества тренировочных занятий.

Список цитированных источников

1. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
3. Волков В.Л. Вольная борьба: комплексная оценка специальной подготовленности / В.Л. Волков. – К.: Нора-принт, 2000. – 64 с.
4. Дворкина, Н.И. Половозрастные особенности динамики физической подготовленности и психических процессов подростков 15-18 лет / Н.И. Дворкина // Теоретико-методологические основы физического образования / под общ. ред. доц. В.А. Вострикова. – Оренбург: изд-во ОГПУ, 2004. – С. 89-96.
5. Шулика, Ю.А. Дзюдо. Система и борьба: учебник / Ю.А. Шулика. – М.: ОЛМА Медиа групп 2001. – 594 с.

Кудрицкий Владимир Николаевич,

доцент, канд. пед. наук, профессор кафедры ФВиС учреждения образования «Брестский государственный технический университет»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Ключевые слова: здоровье, жизнь, культура, образ, система, воспитание.

Физическая культура является самым простым, но достаточно эффективным средством профилактики различных простудных и инфекционных заболеваний, способствует увеличению производительности труда. В этой связи достичь высокого уровня здоровья и работоспособности можно за счет регулярного совершенствования физического развития и физической подготовленности занимающихся на практических занятиях и при регулярном выполнении специальных домашних заданий, направленных на увеличение двигательной активности.

Физическая культура включает в себя различные понятия: физическое образование; двигательные действия; физические упражнения; физическая подго-

товка; физическая подготовленность; пролонгирующая физическая культура, включающая физическую реабилитацию, физическую рекреацию, физическую релаксацию, и физическое совершенство.

Изучив основные понятия физической культуры, можно строить программы, влияющие на состояние здоровья, с учетом соблюдения основных требований здорового образа жизни.

Рассматривая вопрос о здоровье как основы долголетия человека, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, о здоровье психическом и о нравственном здоровье.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем. При этом человек имеет достаточно хороший уровень физического развития и физической подготовки.

Психическое здоровье полностью зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, волевых качеств и степенью эмоциональной устойчивости.

Нравственное здоровье – это система социально значимых мотивов и потребностей. Оно определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе.

Отличительными признаками нравственного здоровья являются сознательное отношение к труду, развитие культуры общения, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни человека.

Здоровье – это результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов.

По данным Всемирной организации здравоохранения, влияние различных факторов на состояние здоровья весьма ощутимо: 16% приходится на наследственность, окружающую среду – 22%, около 9% – медицинскую помощь, но основу здоровья человека составляет здоровый образ жизни, которому отводится 50%.

Главной составляющей здорового образа жизни является оптимальный двигательный режим человека. В основе должны быть систематические занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом. При этом физическая культура и спорт должны выступать как важнейшее средство воспитания. Взрослому человеку для пополнения двигательного режима рекомендуется выполнять 8-10 тысяч шагов в сутки, а студентам и учащимся гимназий и колледжей рекомендовано выполнять не менее 12-14 часов недельного объема двигательной активности.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь выносливость в сочетании с закаливанием, что будет профилактикой многих простудных заболеваний.

Немаловажное влияние на здоровье человека оказывает состояние окружающей среды. Доказано, что здоровье, полученное от природы, на 50% зависит от окружающих человека условий. При систематическом или периодическом поступлении в организм человека сравнительно небольших количеств токсических веществ происходит отравление организма, что вызывает хронические за-

болевания. Подобные признаки наблюдаются и при радиоактивном загрязнении окружающей среды. Приспосабливаясь к неблагоприятным экологическим условиям, организм человека испытывает состояние напряжения и утомления.

Объективным фактором воздействия на здоровье человека является наследственность. Это – присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клеток.

Таким образом, можно сказать, что образ жизни – это наиболее значимый фактор при возникновении различных заболеваний, является частью культуры человека и предполагает комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

В этот комплекс рекомендуется включать: оптимальный двигательный режим работы, личную и общественную гигиену, рациональное питание и отказ от вредных привычек.

Формирование здорового образа жизни является активным процессом воздействия на психику человека, должно опираться на научные подходы и носить поступательную направленность.

В этом направлении при организации полноценной жизнедеятельности студенческой молодежи рекомендуется создавать эффективные предпосылки для убеждения их в преимуществах здорового образа жизни и сознательного соблюдения его принципов.

Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры является основным направлением в решении данной задачи. Занятия физическими упражнениями являются самыми доступными и эффективными средствами, направленными на укрепление здоровья занимающихся, основным компонентом в формировании здорового образа жизни.

При организации учебного процесса необходимо выделять основные направления использования физических упражнений в оздоровительных целях. Рекомендуется широко использовать в учебно-тренировочном процессе упражнения циклического характера, которые будут благотворно воздействовать на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Для достижения высокой работоспособности и оздоровительной направленности учебно-тренировочных занятий рекомендуется большое внимание уделять процессам, положительно влияющим на восстановление организма после физических нагрузок.

С этой целью предлагается несколько вариантов средств рекреации: педагогические, медико-биологические и психологические группы средств восстановления.

В оздоровительной тренировке средства восстановления должны быть направлены на двигательную активность, рассчитанную на максимальный оздоровительный эффект. Как правило, в педагогическую группу средств восстановления входит подбор оптимального соотношения физической деятельности и активного отдыха.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах учебно-тренировочного процесса занимающихся. Как правило, они включают в

себя: рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма занимающихся; правильное построение отдельного учебного занятия с использованием средств для снятия утомления; варьирования интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями; разработку специальных методик, направленных на ускорение восстановления работоспособности занимающихся.

Медико-биологическая группа средств восстановления должна включать в себя рациональное питание, витаминные комплексы, препараты с микроэлементами и солями, белковые добавки, мази, гели, кремы, а также доступные для оздоровительной и рекреационной тренировки баню, сауну, различные виды душа и ванн. Медико-биологические средства при активных занятиях физическими упражнениями должны регулярно использоваться в оздоровительных целях.

Психологическая группа средств восстановления в оздоровительной тренировке предусматривает психопрофилактические мероприятия: психогигиену, в которую должно входить разнообразие досуга, снижение отрицательных эмоций, хорошие условия быта; психопрофилактику, включающую в себя психорегулирующую тренировку; психотерапию, включающую мышечную релаксацию и специальные дыхательные упражнения.

С помощью психологических воздействий удастся снизить уровень нервно-психической напряженности, снять состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым оказать существенное влияние на ускорение процессов восстановления в других органах и системах организма.

Важнейшим условием успешной реализации психотерапии, психопрофилактики и психогигиены является объективная оценка результатов психологических воздействий.

Средства психологического воздействия на организм весьма разнообразны. К психотерапии относятся внушенный сон – отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения. К психопрофилактике рекомендуется отнести психорегулирующую тренировку, а к психогигиене – разнообразный досуг, комфортабельные условия быта и средства, снижающие отрицательные эмоции.

Очень важно в этом процессе искоренение вредных привычек. Курение, алкоголизм и наркомания являются причиной многих заболеваний, резко сокращающих продолжительность жизни, снижают работоспособность и отрицательно влияют на здоровье молодежи.

Доказано, что действия наркотиков особенно опасны в определенные возрастные периоды жизни, когда даже слабое воздействие нарушает нервную регуляцию. Опасными и пагубными факторами для жизни человека являются пьянство и алкоголизм, которые действуют разрушительно на все системы и органы человека. Алкоголизм и связанные с ним болезни, как причина смерти, уступают в процентном соотношении только сердечно-сосудистым и раковым заболеваниям.

Список цитированных источников

1. Кудрицкий, В.Н. Влияние физической культуры, образа жизни и экологической среды

на здоровье студенческой молодежи / В.Н. Кудрицкий // Региональные проблемы экологии: пути решения: тез. докл. 2 Междунар. экологического симпозиума в г. Полоцке. – Полоцк.2005. – С. 114-116.

2. Кудрицкий, В.Н. К вопросу обеспечения здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры / В.Н. Кудрицкий // Улучшение, сохранение и реабилитация здоровья в контексте международного сотрудничества: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Брест 21-23.09.2005. – Брест, БрГПУ, 2005. – С. 87-90.

3. Кудрицкий, В.Н. К здоровью через здоровый образ жизни: методические рекомендации / В.Н. Кудрицкий. – Брест: БрГТУ, 2007. – 55 с.

4. Кудрицкий, В.Н. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / В.Н. Кудрицкий // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: матер. Междунар. науч.-практ. конф. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. – С. 80-81.

Моисейчик Эдуард Алексеевич,

доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФК учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Сидоревич Павел Федорович,

преподаватель кафедры ФК учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ключевые слова: оздоровительный процесс, нагрузка, простудная заболеваемость.

Вопросы оптимизации оздоровительного процесса остаются наиболее важными, причем актуальность данной проблемы все более возрастает, о чем свидетельствует тенденция роста заболеваний и осложнений, что ведет к увеличению экономических потерь. В этих условиях повышается роль немедикаментозной профилактики, где особое значение придается физкультурно-оздоровительной работе среди населения [1].

Анализ научных данных дает возможность установить, что при интенсивных занятиях физическими упражнениями и закаливании может наблюдаться напряженное действие одних функциональных систем организма по отношению к другим. Как правило, при рациональной организации процесса занятий такие явления носят кратковременный характер и связаны с приспособительной реакцией организма к непривычному воздействию. Однако при чрезмерных нагрузках одни функциональные системы адаптируются достаточно хорошо, но за счет других функциональных систем. Вызванный дисбаланс может быть причиной возникновения патологических отклонений. Отсюда возрастает роль такой связи, как тесное сотрудничество медицины и педагогики [2, 3]. Сбалансированные и целенаправленные занятия физическими упражнениями и закаливание при обязательном систематическом медико-педагогическом контроле должны способствовать укреплению здоровья человека, приобретения им практических знаний, умений и навыков для ведения здорового образа жизни [4, 5].

Актуальность оздоровительной работы подтверждается анализом статисти-