

PISARUK G.V., KOHOVETS A.V. Formation of linguocultural competence (a methodical reconstruction of the lesson in the Russian language)

The article deals with the problem of the formation of linguocultural competence in pupils at secondary school. The authors present a methodical reconstruction of the lessons in the Russian language, where pupils were asked to find «cultural meanings» in the poem by a soviet children's writer Yuri Korinet.

The article shows the realization of a modern approach to teaching the Russian language at secondary school and can be useful for those who are interested in the methods of teaching of the Russian language.

УДК 796

Пасичниченко В.А., Кудрицкий В.Н., Долинин Е.Н.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЗАЛОГ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. При определении понятия «здоровье» рекомендуется выделять несколько его компонентов: соматическое здоровье – это состояние органов и систем человеческого организма; физическое – это уровень развития функциональных возможностей органов и систем организма; психическое – это состояние психической сферы человека; нравственное – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. Такое сочетание составляющих здоровья носит комплексный характер и в большей степени зависит от общей культуры и поведения человека. Однако у некоторых молодых людей, когда они еще физически и соматически здоровы, нет понимания необходимости в сохранении и укреплении здоровья, нет потребности в здоровье. Значительная часть людей в первую половину своей жизни растрчивает здоровье, и лишь потом, утратив его, начинает ощущать выраженную потребность в нем.

Постановка проблемы. Здоровье человека, возникновение тех или иных заболеваний, их течение и исход, продолжительность жизни, зависят от большого количества факторов. К основным факторам, укрепляющим здоровье, относятся: отсутствие вредных привычек, рациональное питание, адекватная физическая нагрузка, здоровый психологический климат, внимательное отношение к своему здоровью, сексуальное поведение, направленное на создание семьи и деторождение. К основным факторам образа жизни, направленных на ухудшение здоровья человека, являются: курение, алкоголь, наркомания, токсикомания, злоупотребление лекарственными средствами, несбалансированное в количественном и качественном отношении питание, гиподинамия и гипердинамия, стрессовые ситуации, недостаточная медицинская активность, сексуальное поведение, способствующее возникновению половых заболеваний и непланируемой беременности. К основным факторам внешней среды, определяющим здоровье, относятся: условия обучения и труда, материально-бытовые условия, климатические и природные условия, степень чистоты обитания и т.д. Главными биологическими факторами, детерминирующими здоровье, являются наследственность, возрастные, половые и конституционные особенности организма.

Факторы медицинской помощи определяются качеством медицинского обслуживания населения.

Влияние экологических факторов на здоровье человека оцениваются примерно в 20–25% всех воздействий, 15–20% составляют биологические (наследственные) факторы, а на долю здравоохранения отводится 10%. К таким результатам пришли авторы многочисленных исследований, в которых изучалось влияние различных факторов на здоровье, заболеваемость или болезненность отдельных групп населения регионов, конкретных людей, занятых в той или иной сфере трудовой деятельности.

По мнению известного ученого, академика Ю.П. Лисицына, являю-

щегося признанным в области профилактической медицины, первостепенным вопросом для здоровья является здоровый образ жизни. На этот фактор, считает ученый, приходится от 50 до 55% удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье населения. Проведение комплексных общенациональных программ, способствующих привлечению населения к образу жизни, укрепляющему здоровье, привело к существенному снижению заболеваний и смертности в ряде стран Америки и Европы. Характерно, что снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в этих государствах прямо пропорционально увеличению массовости занятий физической культурой. Так, регулярно занимаются физическими упражнениями в Германии – 67% населения, во Франции – 38,3%, в Норвегии – 49%. В Австралии 51% населения занимается плаванием, 40% – велоспортом; многие совмещают несколько видов физической активности. В США в 1960 г. оздоровительной физической культурой занимались 25% населения, а в 2006 г. – уже 65%. В настоящее время оздоровительным бегом занимаются 35 млн американцев, плаванием – 20 млн, теннисом – 15 млн, ускоренной оздоровительной ходьбой – 73 млн. В результате смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в США за последнее десятилетие снизилась на 25%. В Японии интенсивной физической тренировкой (ходьба, езда на велосипеде, бег, плавание) занимаются около 80% взрослого населения, а смертность в этой стране самая низкая в мире.

Здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Важно при этом иметь в виду, что для здорового образа жизни прежде всего необходимо сосредоточивать усилия на преодолении факторов риска возникновения различных заболеваний, борьбе с алкоголизмом, табакокурением, наркоманией, гиподинамией, нерациональным питанием, конфликтными отношениями.

В нашей стране огромный размах, особенно среди молодежи, приобрело табакокурение. Врачи-специалисты утверждают, что страсти к курению табака соответствует понятию «наркотик». Дело в том, что табак относится к разряду алкалоидов, из которых состоят и наркотики. Привыкание к табаку переходит в труднопреодолимую зависимость и имеет тенденцию к повышению дозы. Во время прикуривания и курения сигареты табачный дым попадает в глаза, они, защищаясь, начинают слезиться и прищуриваться. Со временем теряется блеск в глазах и появляются преждевременные морщины. Горячий дым воздействует на эмаль зубов, на ней появляются микротрещины, в которых откладывается табачный деготь. Зубы постепенно темнеют. Дым обжигает слизистые оболочки рта и носоглотки. Раздражаясь, они воспаляются, что может привести к развитию лейкоплакии – предвестника ракового заболевания. Помимо этого, резко снижаются обоняние и осязание. Горячий дым, обжигая слизистую оболочку рта, приводит к сухости во рту. Начинают усиленно работать слюнные железы, срабатывает рефлекс, и в желудке выделяются

Пасичниченко Владимир Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент, почетный мастер спорта СССР, учитель физической культуры и здоровья «Гимназия № 14».

Беларусь, 220107, г. Минск, ул. Васнецова, 10.

Долинин Евгений Николаевич, заместитель начальника кафедры профессионально-прикладной физической подготовки Могилевского университета МВД Республики Беларусь, заслуженный мастер спорта СССР.

Беларусь, 212011, г. Могилев, ул. Крупской, 67.

Кудрицкий Владимир Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета, судья национальной категории.

Беларусь, БрГУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

ферменты и соки для переваривания пищи, которая в желудок не поступает. Чем чаще человек курит, тем чаще он «обманывает» свой желудок, который через какое-то время непременно «отомстит» курильщику. Вместе с обильно выделяемой слюной курильщик глотает растворенный в ней сероводород, аммиак, канцерогенные вещества, которые, попадая на слизистую желудка, вызывают гастрит, язву желудка и двенадцатиперстной кишки и самое страшное – рак желудка.

Из полости рта через голосовые связки горячий дым устремляется к слизистым оболочкам гортани, трахеи, бронхов. Аммиак, растворяясь во влаге слизистых оболочек, превращается в нашатырный спирт, который вызывает усиление бронхита у курильщика. Табачный деготь – наибольшая концентрация канцерогенных веществ (свинца и висмута, бензпирин и радиоактивного полония) – оседая и накапливаясь в легких, окрашивает их в грязно-коричневый цвет и значительно повышает риск заболевания раком легких. У человека, выкурившего подряд несколько сигарет, развивается кислородное голодание, которое вызывает головную боль, головокружение, тошноту, бледность кожи. Это происходит потому, что у курильщика кровь обогащается не кислородом, а углекислым газом. Соединившись с гемоглобином, он образует молекулу-пустышку, не способную нести клеткам организма кислород. Кровь, «обогащенная» никотином и обедненная кислородом, вызывает спазм головного мозга, что сопровождается головной болью, тяжестью в затылке и нарастанием утомления. Хронический спазм и закупорка мелких сосудов конечностей может привести к онемению пальцев рук, хромоте, гангрене ног, к ампутации.

При курении надпочечники интенсивно начинают выбрасывать в кровь адреналин – гормон, сильно суживающий кровеносные сосуды, в результате чего повышается кровяное давление, а далее – открытый путь к гипертонической болезни. Из-за суженных сосудов меньший объем крови проходит через сердце, поэтому оно вынуждено увеличивать число сокращений, способствующее возникновению стенокардии, атеросклероза сосудов, ишемической болезни сердца и даже инфаркта миокарда.

Чем дольше человек курит, тем быстрее развивается истощение эндокринных желез, повышается риск возникновения диабета. Радиоактивные вещества, накапливаясь в легких, в костном мозгу, в лимфатических узлах и эндокринных железах, приводят к импотенции у мужчин и бесплодию у женщин. Никотин свободно проникает через плаценту в кровь плода, отравляет его и нарушает его развитие. Постоянное никотиновое отравление губит сердце, засоряет кровь, поражает печень, почки, половые гормоны, угнетает центральную нервную систему.

Привычка курить – проявление не мужества, а слабости и безволия, за которые придется со временем расплачиваться своим здоровьем.

Алкоголизм, наркомания и токсикомания – еще более страшные враги здоровья человека. При употреблении алкоголя, наркотиков и токсических веществ рано или поздно наступает деградация личности, снижение интеллектуальных способностей. Развивается психическая и физическая истощенность, формируется эмоциональная неустойчивость, утрачиваются моральные установки и ценности. По данным ВОЗ, алкоголизм укорачивает жизнь на десятки лет.

Наркомания – это резко выраженное болезненное влечение и привыкание человека к наркотическим веществам. Влечение к наркотику развивается довольно быстро. Для возникновения пристрастия может быть достаточно самого непродолжительного времени приема небольших доз наркотического вещества. В малых дозах наркотики вызывают так называемую эйфорию – ложное ощущение веселья, благодущия, приятного успокоения. В больших количествах – состояние выраженного опьянения, оглушенности, наркотический сон и даже острое отравление со смертельным исходом. Некоторые наркотические вещества способствуют появлению иллюзий и галлюцинаций. Процесс привыкания к наркотикам создает такое равновесие в организме, при котором отсутствие привычного поступления наркотического вещества воспринимается организмом как специфический яд. Для наркомании характерна потребность в увеличении количества принимаемого наркотического вещества, так как к прежним дозам организм привыкает, становится устойчивым, и они постепенно перестают оказывать свое действие.

Рассмотрим особенности воздействия на организм наиболее часто употребляемых наркотиков. Они относятся в основном к трем группам: эйфорические – опиаты (опий, морфин, кодеин и др.); фантастические – галлюциногены и психодиспептики (индийская конопля, мескалин, ЛСД и др.); психостимуляторы (амфетамин, эфидрин, катинон и др.).

При приеме наркотиков из группы эйфорических у людей возникает состояние блаженства, которое нередко сравнивают с состоянием «пребывания в раю». Эти ощущения не имеют ничего общего с эмоциями, возникающими в обычном, нормальном состоянии. Наркотики создают иллюзию освобождения от земных трудностей и проблем. Необходимо помнить, что вопреки бытующим (среди употребляющих наркотические средства) разговорам, безвредных наркотиков не существует, просто их «крепость» бывает различной. Особую группу наркотиков составляют психостимуляторы – соединения, стимулирующие центральную нервную систему. Их действие основано на повышении окислительных процессов в коре головного мозга. Организм человека, принимающего стимуляторы, легко привыкает к ним. При длительном применении или неправильной дозировке стимуляторов могут развиваться тяжелые психические расстройства или даже внезапная смерть. К психостимуляторам относятся также и допинги, незаконно применяемые в спорте. Вызываемая ими эйфория сопровождается двигательной активностью, учащением сердцебиения.

Под действием наркотиков отключаются, не срабатывают даже безусловные, т.е. врожденные рефлексы. Общество со свободой наркомании обречено на вымирание, деградацию. Есть лишь 10–15% людей, которые генетически защищены, никогда не станут наркоманами.

Важное место в сохранении здоровья имеет личная гигиена. Несоблюдение человеком элементов личной гигиены может сказаться на здоровье и других людей – членов семьи, соседей, коллектива, в котором он находится. Такой человек может стать причиной массового распространения инфекционных заболеваний, например гриппа, дизентерии, туберкулеза и др.

Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения.

Образ жизни – один из критериев общественного прогресса, это «лицо» человека. Будучи обусловленным в значительной степени социально-экономическими условиями, образ жизни находится в зависимости от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей. Образ жизни студенческой молодежи имеет свои специфические черты, связанные с особенностями возрастного характера, спецификой учебной деятельности, условиями быта, отдыха и ряда других факторов. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни. Оценивая роль каждой из категорий образа жизни в формировании здоровья, следует отметить, что при равных возможностях первых двух (уровень и качество), носящих общественный характер, здоровье человека в значительной мере зависит от стиля жизни, который в большей степени носит персонализированный характер и определяется историческими, национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ).

В процессе жизни каждого человека должны удовлетворяться материальные и духовные потребности, а поведение должно быть направлено на реализацию этих потребностей. У каждой личности при одинаковом на данный момент уровне потребностей свой индивидуальный способ их удовлетворения, поэтому поведение у людей разное и зависит оно в значительной степени от воспитания. Здоровый образ жизни выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного (индивидуального) и общественного здоровья. Здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Он должен быть эстетичным, нравственным, волевым и самоограничительным. Кроме социальных, здоровый образ жизни предполагает и биологические принципы. В настоящее время недостаток мышечных напряжений в труде, в

быту и при передвижениях оказывает неблагоприятное влияние, лишая организм мышечных усилий. С целью коррекции создавшегося положения можно успешно применять физические упражнения. Недостаточная двигательная активность сопровождается атрофией и дегенерацией скелетных мышц. В результате гипокинезии существенные изменения наблюдаются в виде нарушения координации движений. Продолжительная гипокинезия отражается и на функциях ряда сенсорных систем. В частности, отмечено ухудшение состояния зрительного, вестибулярного и двигательного анализаторов. Кроме того, наблюдаются также изменения в системе кровообращения, уменьшение объема сердца, ударного и минутного объемов крови, учащение пульса, уменьшение массы циркулирующей крови, объема легочной вентиляции и снижением на 5-20% основного обмена. Во время мышечной работы снижается экономичность вегетативных функций, вследствие чего при тех же самых мышечных нагрузках увеличивается как кислородный запрос, так и кислородный долг. Наблюдается снижение функций эндокринных желез, в частности надпочечников. Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения. Занятия физической культурой способствуют улучшению координации деятельности нервных центров, более точной ориентации человека в пространстве, улучшают процессы мышления, памяти, концентрации внимания, повышают функциональные резервы органов и систем организма. Без необходимого объема движений организм не может накапливать энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности для противостояния стрессу. Помимо влияния на отдельные двигательные и вегетативные функции, различия в режиме мышечной деятельности могут отражаться и на общей резистентности организма при действии на него различных неблагоприятных факторов внешней среды. Повышая устойчивость организма к действию ряда неблагоприятных факторов внешней среды, мышечная деятельность способствует снижению заболеваемости.

Для повышения объема двигательной активности важное значение имеют утренние физические упражнения. Они не только быстро повышают работоспособность человека после сна, но и способствуют укреплению здоровья и закаливанию организма. При регулярном выполнении утренних физических упражнений совершенствуются мышечный аппарат; сердечно-сосудистая, дыхательная и другие системы организма, а также физические качества.

Существенное значение придается физическим упражнениям, проводимым в течение рабочего дня и после его окончания. Это, в частности, обусловлено включением механизма активного отдыха, способствующего более быстрому восстановлению нарушенных в результате утомления различных функций организма. Эти упражнения используются также с целью снятия нервно-психического напряжения.

Среди многочисленных форм занятий оздоровительной физической культурой большое внимание уделяется ритмической гимнастике, шейпингу, плаванию, велосипедным прогулкам, спортивным играм, ходьбе на лыжах, бегу и некоторым другим видам спорта.

Совершенно очевидно, что сама по себе физическая активность не дает оздоровительного эффекта, если ею пользоваться неправильно. Физическая нагрузка должна носить оптимальный характер для каждого человека. Необходимо соблюдать ряд принципов, которые гарантируют положительный эффект. Главные из них – постепенность и последовательность, повторность и систематичность, индивидуализация и регулярность занятий физическими упражнениями. Отражение здорового образа жизни имеет место и в формах жизнедеятельности студентов. Исследованиями установлено, что из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья студентов (принято за 100%), на занятия физической культурой приходится 15–30%, на сон – 24–30%, на питание – 10–16%. На суммарное воздействие остальных факторов приходится 24–51%. Занятия физической культурой создают необходимые предпосылки и условия для здорового образа жизни. Нередко молодые люди нарушают элементарные правила гигиены, быта, питания, сна и др. Так, до 27% студентов, проживающих в общежитиях, уходят на занятия без завтрака. В этом случае учебные занятия проходят при снижении работоспособности. Отход ко сну у 78% студентов затягивается до 1–2 ч ночи. Вследствие этого они не высыпаются, что сказывается

на снижении умственной работоспособности в течение учебного дня. До 59% студентов начинают самоподготовку в период от 20 до 24 ч. Ее продолжительность составляет в среднем 2,5–3,5 ч. Таким образом, получается, что значительная часть студентов выполняет ее за полночь. Учебный труд в столь позднее время требует повышенных затрат нервной энергии, отражается на качестве сна. Около 36% студентов занимаются самоподготовкой и в выходные дни, предназначенные для отдыха, восстановления сил. До 62% студентов бывают на свежем воздухе менее 30 мин в день, 29% – до 1 ч при гигиенической норме 2 ч в день. К разнообразным закалывающим процедурам прибегают менее 2% студентов. Как следствие этого – вспышка простудных заболеваний в осенне-зимний и зимне-весенний периоды. Средние затраты времени на занятия физической культурой в структуре свободного времени большинства студентов не превышают 5-9%. При этом, как правило, более высокие показатели наблюдаются на I-II курсах, а на старших снижаются: I курс – 6,2%, II курс – 5%, III курс – 2,6%, IV курс – 1,8%, V курс – 1,3%. У женщин эти затраты времени ниже, чем у мужчин. Казалось бы, очевидно, что потребность в здоровье, обусловленная его ухудшением или утратой, сразу же активизирует действенную заботу человека о своем физическом и психическом благополучии. Однако довольно типичными являются факты, когда студенты,отягощенные болезнями, остро их ощущая, тем не менее не предпринимают экстренных мер, направленных на их устранение. Это еще раз подчеркивает, что забота человека о своем здоровье определяется не только ухудшением его состояния, сколько положительным отношением к здоровью. Чем адекватнее отношения к здоровью, тем выше забота о нем.

Заключение. Из вышесказанного следует отметить, что залогом сохранения здоровья является здоровый образ жизни. Однако, очевидно, что если человек не будет любить жизнь, бороться за полноценное духовное и физическое долголетие, то никакая современная наука, лекарства и рецепты ему не помогут. Для сохранения крепкого здоровья не следует надеяться ни на какие чудеса. Прежде всего необходимо соблюдать высокую культуру поведения, режим труда и отдыха, двигательную активность, а также культуру мысли, поведения и выполнять все требования, относящиеся к здоровому образу жизни.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Григорьев, В.И. Физическая культура и спорт: социокультурные основы: учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко. – СПб.: СПбГУЭ, 2008. – 86 с.
2. Давиденко, Д.Н. Обоснование здорового образа жизни / Д.Н. Давиденко, В.А. Пасичниченко: методические рекомендации. – Мн.: БГТУ, 2000. – 26 с.
3. Давиденко, Д.Н. О понятии «физическое здоровье» / Д.Н. Давиденко, В.А. Пасичниченко // Здоровый образ жизни – основа долголетия человека: тез. докл. Междунар. науч.-метод. конф. – Мн.: ИПиП, 2008. – С. 26–36.
4. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И.Ильинич. – М.: Аспект Пресс, 1995. – 338 с.
5. Кудрицкий, В.Н. К здоровью через здоровый образ жизни: методические рекомендации / В.Н.Кудрицкий, В.А.Пасичниченко. – Брест: БрГТУ, 2007. – 54 с.
6. Кудрицкий, В.Н. Пути формирования здорового образа жизни средствами физической культуры / В.Н. Кудрицкий, В.А. Заровский // Здоровый образ жизни – основа долголетия человека: тез. докл. Междунар. науч.-метод. конф. – Мн.: ИПиП, 2008. – С. 10–11.
7. Кудрицкий, В.Н. Здоровьесберегающие инновационные технологии в физическом воспитании студентов / В.Н. Кудрицкий, В.А. Пасичниченко // Здоровый образ жизни – основа профессионального творческого долголетия. – Мн., 2009. – С. 101–103.
8. Лисицын, Ю.П. Слово о здоровье. – М.: Мысль, 1993. – 263 с.
9. Пасичниченко, В.А. О влиянии оздоровительных физических упражнений на функции организма / В.А. Пасичниченко // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: тез. докл. V Междунар. науч.-практ. конф. – Мозырь, 2014. – С. 118–120.

In this article authors note that in practice of physical training it is accepted to allocate some components of health: somatic health, physical health, mental health and moral health.

It is noted also that health of the person, developing of these or those diseases, their current and an outcome, life expectancy, depends on a large number of factors. Treat the major factors strengthening health of the person, according to authors: lack of addictions, a balanced diet, adequate physical activity, healthy psychological climate, the attentive relation to the zdorovyyu, the sexual behavior directed on creation of a family and child-bearing.

In article it is also noted that to major factors of a way of life, directed on deterioration of health of the person belong: smoking, alcohol, drug addiction, toxicomania, abuse of medicines, unbalanced food in the quantitative and qualitative relation, a hypodynamia, stressful situations, insufficient medical activity and the sexual behavior promoting developing of sexual diseases.

In article authors provide data on influence of physical culture on decrease in various infectious diseases and decline in mortality from cardiovascular diseases in such countries as Germany, France, Norway, Austria and other countries.

It is noted that a health basis for the person is observance of norms and requirements of a healthy lifestyle. In this concept the exception of risk factors such as alcoholism, tobacco smoking, drug addiction, hypodynamia and irrational food is important.

In article influence of ecological factors on health of the person is also noted, is estimated approximately at 20–25% of all influences, 15–20% make biological (hereditary) factors, and on a share of health care 10% are taken away. Authors note that pledge of preservation of health is the healthy lifestyle.

УДК 796

Кудрицкий В.Н., Борисюк Н.В., Янчук М.Е.

РОЛЬ РЕЛАКСАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Введение. При организации учебного процесса по физической культуре необходимо выделять основные направления в использовании физических упражнений в оздоровительных целях. Рекомендуется широко применять упражнения циклического характера, которые будут благотворно воздействовать на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Включать в учебный процесс спортивные и подвижные игры, за счёт которых будет обеспечиваться высокий эмоциональный уровень занятий. Широко использовать упражнения силового характера, эффективно воздействующие на укрепление костной и мышечных тканей. Под воздействием такого комплекса физических упражнений у занимающихся происходит равномерное укрепление организма, совершенствуются физические качества и, как следствие, повышается уровень физического развития и физической подготовленности человека.

Постановка проблемы. Для достижения высокой работоспособности и оздоровительной направленности учебных занятий рекомендуется большое внимание уделять процессам, положительно влияющим на восстановление организма после физических нагрузок. С этой целью предлагается несколько вариантов средств восстановления, к которым можно отнести педагогические, медико-биологические и психологические группы специальных релаксационных технологий, положительно влияющих на организм занимающихся после тренировочных нагрузок.

Педагогическая группа средств восстановления в оздоровительной тренировке должна быть направлена на хорошо организованную двигательную активность, к которой можно отнести рациональную организацию оздоровительных и релаксационных тренировок, направленных на получение максимального оздоровительного эффекта.

В педагогическую группу средств восстановления необходимо подбирать оптимальное соотношение физической деятельности и активного отдыха. Среди основных компонентов педагогической группы средств восстановления следует выделить такие, как сочетание различных средств, в том числе упражнений силового характера, подвижные и спортивные игры на открытых и закрытых спортивных площадках, упражнения на выносливость и ловкость, гибкость и координацию движений.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всем этапе учебно-тренировочного процесса занимающихся.

В педагогическую группу средств восстановления рекомендуется

включать:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма занимающихся;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов;
- рациональное построение отдельного учебного занятия с использованием средств для снятия утомления: полноценная и индивидуальная разминка, подбор снарядов и мест для занятий, упражнения для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- разработку специальных комплексов физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности занимающихся;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями.

Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка, которую можно выполнять индивидуально, коллективно, без предметов, с различными предметами и отягощениями. Основной целью разминки должно быть достижение оптимальной возбудимости центральной нервной системы, мобилизация физиологических функций организма для выполнения более интенсивной мышечной деятельности, активный «разогрев» мышечно-связочного аппарата перед основной частью тренировочного занятия или соревнования.

Физиологическая сущность разминки состоит в том, что она способствует повышению возбудимости и подвижности нервных процессов, усиливает дыхание и кровообращение, ускоряет химические процессы обмена веществ в скелетной мускулатуре.

Разминка способствует также более быстрой вработываемости организма занимающихся, уменьшению или ликвидации предстартовой лихорадки и апатии.

При проведении разминки целесообразно вызвать потоотделение, так как оно способствует установлению необходимого уровня теплорегуляции, а также лучшему протеканию выделительных функций организма.

В медико-биологическую группу средств восстановления рекомендуется включать рациональное питание, витаминные комплексы, препараты с микроэлементами и солями, белковые добавки, мази, гели, крема, а также доступные для оздоровительной и релаксационной тренировки – баню, сауну, рациональные виды душа и ванн.

Борисюк Надежда Викторовна, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Янчук Маргарита Евгеньевна, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета

Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.