

нарушенных в результате развития утомления различных функций организма, связанных с производственным трудом. Эти упражнения являются также эффективным средством снятия нервно-психического напряжения.

Среди многочисленных форм занятий оздоровительной физической культурой особое значение имеют ритмическая гимнастика, шейпинг, плавание, велосипедные прогулки, спортивные игры, ходьба на лыжах, бег и некоторые другие.

К настоящему времени с целью эффективной борьбы с гиподинамией разработан и практически апробирован целый ряд авторских методик физического воспитания. Данные методики предназначены для широкого использования. Основные их достоинства – доступность, простота реализации, объяснимая и понятная эффективность. Это, прежде всего, системы Купера (контролируемые беговые нагрузки), Амосова (режим 1000 движений), Лидьярда (бег ради жизни), Моргауза (всего 30 мин спорта в неделю на фоне повседневной физической нагрузки, учитывающая правила: если можешь сидеть, а не лежать – сиди, если можешь стоять, а не сидеть – стой, если можешь двигаться – двигайся); скрытая изометрическая гимнастика по Томпсону (произвольное поочередное сокра-

щение мышц тела без изменения их длины в течение всей «бодрствующей» части суток) и т.д.

Естественно, что выбор того или иного способа, методики, системы соотносится с реальной обстановкой, возможностями, запросами, иногда является делом индивидуального вкуса и интереса.

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 оздоровительный эффект. Главные из них – постепенность и последовательность, повторность и систематичность, индивидуализация и регулярность физических тренировок.

Таким образом, залогом сохранения здоровья является здоровый образ жизни. Очевидно, что если человек не будет любить жизнь, бороться за полноценное духовное и физическое долголетие, то никакая современная наука, лекарства и рецепты не помогут. Важное значение в формировании здорового образа жизни и в сохранении и укреплении здоровья имеет приобщение человека к физической культуре, являющейся неотъемлемой частью общей культуры человека.

УДК 796

Савко Э.И., Жук А.В., Жук М.В.

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Дать определение понятию «здоровье» достаточно сложно. Рассматривать его без учета социальной сущности человека – значит изучать не целостное явление, а лишь только его биологическую сторону – организм. Все имеющиеся определения носят либо односторонний, либо слишком приблизительный характер. Даже формулировка ВОЗ «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов» слишком обобщенно. Понятие «здоровый человек» зависит от объективных и субъективных факторов, которые в каждом конкретном случае отражают патологические изменения и степень их компенсации защитными силами организма. Сложность, разноплановость и относительность определений здоровья и нормы, их методологический характер, делают их малодоступными для практиков – педагогов, учителей, методистов, тренеров, которые должны ориентироваться на эти понятия, решая оздоровительные задачи, формируя здоровье своих «практически здоровых» и нездоровых воспитанников. В определениях понятия «здоровье» всегда проявляется профессиональный уклон.

На современном этапе выделим адаптивный эталон здоровья, отражающий приспособление индивида к окружающей среде. Адаптивная модель здоровья сформировалась в границах тех теорий, которые, опираясь на фундаментальное свойство организма к адаптации, развивает представление о здоровье человека, исходя из его биосоциальной природы, претерпевающей изменения в процессе адаптации к окружающему миру. Здоровье человека – одна из наиболее сложных комплексных проблем современной науки и является ведущей в социальном развитии общества, сохранении человечества в условиях экологических и социальных катаклизмов, проблема здоровья неотделима от человека, она возникла

вместе с ним и изменяется соответственно человеческой культуре. Только здоровый человек может решить свою историческую миссию на Земле.

Комплексный подход к здоровью позволяет считать физическую культуру самообразующим фактором, являющимся фундаментом индивидуального здоровья человека, процесса самосовершенствования, самореализации и самосозидания личности. Главная и наиболее важная проблема самосозидания личности – это проблема здоровья человека. Осознание индивидом проблемы здоровья – это переход в качественно новое духовное состояние, которое можно характеризовать как достижение духовной зрелости. Самосознание вырабатывает идеальные образцы не только жизненных ситуаций, но и здоровья. Эти образцы служат ориентацией практической жизни и здоровья человека. Деятельность – превращает идеальное в реальное.

Физические упражнения как специально организованные двигательные действия являются основными средствами физической культуры, с помощью которых обеспечивается совершенствование телесной природы человека. В основе их воздействия на организм лежит «следовой» эффект, который от повторения к повторению упражнения наслаивается, закрепляется и в конечном итоге приводит к расширению адаптационных резервов, т.е. к состоянию тренированности.

Это обусловлено объективными закономерностями, в зависимости от которых физические упражнения обеспечивают свое целевое назначение – вызвать в организме адаптивные изменения, ведущие в последующем к повышению работоспособности и расширению функциональных резервов организма. Чтобы это произошло и выполнение упражнений достигло предполагаемого эффекта, необходима их последовательность, постепенность, повышение нагрузки и постоянное

Савко Эмилия Иосифовна, аспирант Белорусского государственного университета транспорта.

Беларусь, БелГУТ, 246653, г. Гомель, ул. Кирова, 34.

Жук Марина Васильевна, лаборант Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Масковская, 267.

применение физических упражнений. Физические упражнения – специальные движения, а также сложные виды двигательной деятельности человека, применяемые в качестве средств деятельного воспитания. Они используются для совершенствования жизненно необходимых двигательных навыков и содействия духовному развитию. Важную роль в формировании грациозности, пластичности, выразительности, красоты движений, в развитии психофизических качеств играют общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения – специально подобранные упражнения, направленные на оздоровление организма. Они способствуют формированию правильной осанки; укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы. С их помощью развиваются и укрепляются крупные группы мышц – плечевого пояса, туловища, ног; подвижность суставов; они содействуют развитию психофизических качеств. Обще развивающие упражнения способствуют постепенному вовлечению организма в реальное состояние, повышению жизненного тонуса.

При составлении комплекса для оздоровительной программы самосозидания придерживались анатомического принципа.

Первая группа физических упражнений должна быть направлена на укрепление мышц плечевого пояса и рук, лица и глаз. Работы [1; 2] доказали влияние манипуляций рук и пальцев на функцию высшей нервной деятельности, на развитие речи. В эту группу можно ввести 7-10 упражнений.

Вторая группа общеразвивающих упражнений направлена на укрепление мышц спины, на формирование правильной осанки, что способствует развитию гибкости позвоночника (наклоны вперед, в стороны, повороты, вращение туловища). Эта группа должна включать 10-15 упражнений.

Третья группа физических упражнений (9-13) должна быть направлена на развитие и укрепление мышц ног и брюшного пресса. Это предохраняет внутренние органы от сотрясения, препятствует застою крови.

Упражнения можно выполнять в положении стоя, сидя и лежа.

Для укрепления здоровья человека предлагаем комплексное использование физических упражнений в программе «Самосозидания».

Слово «созидаю» означает «творю». Творю свое собственное здоровье, счастье, долголетие. Цель данной оздоровительной программы – достижение крепкого (духовного, физического и психического) здоровья и всесторонне гармонично развитой личности. САМОСОЗИДАНИЕ включает в себя: САМОСОЗНАНИЕ, САМОПОЗНАНИЕ, САМОУПРАВЛЕНИЕ, САМОРЕГУЛИРОВАНИЕ, КОНЦЕНТРАЦИЮ И РЕЛАКСАЦИЮ [3; 4; 5].

САМОСОЗНАНИЕ. Самосознание своей совершенной Природы. Самосознание – это особое явление, не тождественное ни знанию законов и свойств внешнего мира, ни знанию физических и психических качеств человека (б, с.14). Если самосознание человека и соответственно формы его деятельности складываются на основе рационального осмысления опыта, то тогда в сфере сознания должен происходить непрерывный прогресс.

В психологии самосознание личности идентифицируется с «Я-концепцией», т.е. совокупностью всех представлений индивида о себе, включая здоровье, убеждения, оценки и тенденции поведения. Осознание индивидом своей физической определенности, своих естественных достоинств и недостатков, способностей, специфики своих отношений с ближайшим человеческим окружением оказывается предпосылкой позитивной или негативной оценки себя.

Главная и наиболее важная проблема самосознания личности – это проблема здоровья человека. Осознание индивидом проблемы здоровья – это переход в качественно новое

духовное состояние, которое можно характеризовать как достижение духовной зрелости. Самосознание вырабатывает идеальные образцы не только жизненных ситуаций, но и здоровья. Эти образцы служат ориентацией практической жизни и его здоровья. Деятельность человека превращает идеальное в реальное. В этом смысле мы можем сказать, что сознание человека «творит» реальное здоровье, т.е. служит предпосылкой осознания своей совершенной природы. Эффективным фактором для достижения здоровья является воздействие на свое сознание, т.е. на свои мысли. Сознание обладает способностью к излечению. Каждая мысль обладает тенденцией проявляться и реализовываться через сознание и действия. Человек через самосознание восходит к своей подлинной культуре и здоровью. Культура самосознания как духовный фундамент коммуникации оказывается историческим продуктом, включает в себя опыт жизни человека. Для нее характерны и преемственность, и динамизм, обусловленные диалектикой развития. Устойчивость самосознания определяется их позитивным воздействием на практическое бытие человека и самопознание.

Самосознание – это целостная оценка самого себя и признание наличия отрицательного (употребление наркотиков, спиртных напитков, приобщение к сигаретам, которые даже в незначительных дозах отключают сознание и вся информация уходит в подсознание и хранится в банках памяти) в себе. Эффективным средством для достижения моральной чистоты является воздействие на свое сознание, т.е. на свои мысли. Мысль имеет ту же силу, что и слово, но передается на сотни тысяч километров. Как пример, можно провести эксперимент над собой. Сядьте утром или вечером (сосредоточьтесь) и посылайте положительные мысли любимому человеку или своим родителям и вы заметите, что в ту же самую минуту, они тоже положительно думают о вас или могут позвонить.

В великой школе самосозидания здоровья и гармонии – единственным уроком является практика, теория – лишь пособие для урока. Любая попытка лечить «чужими руками» не принесет желаемого успеха. Поэтому самоосознание должно опираться на САМОПОЗНАНИЕ.

САМОПОЗНАНИЕ – познать себя можно только в труде, только в деятельности. Через человека Природа познает саму себя. Познание самого себя – есть познание Природы и ее законов. Самопознание можно понимать как отражение в сознании субъекта его собственных свойств и качеств и выступает для личности как переживание знания о своем внутреннем мире. Самосознание проявляется в модальностях «думаю», «могу», «чувствую». С помощью этих модальностей человек осознает свои возможности, мысли, желания, чувства. Отказавшись от вредных привычек, вы выработаете силу воли. Нельзя изменить себя, не признав отрицательное в себе. Занимаясь ежедневно, вы оставляете преемственные следы ведения здорового образа жизни.

САМОУПРАВЛЕНИЕ. Каждый молодой человек должен научиться управлять своим телом, процессами, происходящими в организме, научиться слушать свое тело и с минимальной затратой сил, и наибольшим эффектом для себя научиться выполнять любое двигательное задание.

Активные положительные мысли и желаемая доминанта легче всего воспринимаются в полудремотном состоянии, после ночного сна. Поэтому сразу после пробуждения необходимо мысленно 7-10 раз произнести одну и ту же фразу. Я в гармонии с природой, я в ладу с самим собой. Я здоров(а) и т.д.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ. Жизнь и здоровье всецело зависят от правильного дыхания. Большинство молодых людей дышат неправильно, т.е. поверхностно. Дыхание составляет важнейшую функцию тела, ибо вся иная его деятельность зависит от правильного дыхания. И не только жизнь человека связана с его дыханием, но от правильности дыхания всецело зависит и свобода от болезней и продолжительность жизни.

Разумное управление дыханием продлевает наши дни на земле, повышает наши жизненные силы и способность сопротивления к различным недугам; с другой стороны, неполное дыхание понижает нашу жизнеспособность и предрасполагает к различным заболеваниям. Неправильное дыхание вызывает преждевременное увядание организма, замедляет выздоровление в тех случаях, когда надо победить болезнь. Причина заключается в том, что природа не поскупилась и создала нас с большим запасом прочности. С помощью глубокого дыхания можно быстро успокоить ЦСС, нервную и дыхательную системы. С помощью жихания можно быстро добиться регулировать дыхание и успокаивать сердечно-сосудистую и нервную системы. Для этого рекомендуем успокаивающее дыхание (УД) Схема успокаивающего дыхания следующая: 2+2(2); 4+4(2); 4+6(2); 4+7(2); 4+8(2); 4+9(2). Первая цифра означает продолжительность вдоха, вторая – продолжительность выдоха, третья – задержка дыхания после выдоха.

КОНЦЕНТРАЦИЯ. Концентрировать свое внимание на внутренних ощущениях при выполнении физических упражнений.

При глубоком вдохе атмосферный воздух, богатый кислородом, поступает в легкие, а альвеолярный воздух, обогащенный углекислым газом, удаляется во внешнюю среду. Если обратиться к истории обоснования дыхания, то нельзя обойтись без анализа достижений йогов. Их система рационального дыхания предполагает обучение максимально глубокому вдоху – освоение специальной методики заполнения воздухом всего объема легких за счет опускания диафрагмы и расширения ребер. Отметим, что при глубоком вдохе забранный до отказа воздух задерживается в легких до полного выполнения каждого упражнения, а по окончании его выполнения происходит выдох и частичная релаксация (расслабление). Следует отметить, что в начале занятий нельзя применять упражнения, сопровождающиеся частым дыханием. Занятия нужно начинать с неглубокого, редкого дыхания с удлиненным выдохом, а затем постепенно переходить к глубокому дыханию.

Акцентированный выдох, который начинается с сокращения мышц живота и диафрагмы и продолжается за счет уменьшения размеров грудной клетки вследствие перемещения ребер, наиболее полно и рационально завершает процесс «выдавливания» воздуха из легких и крови, из желудочков сердца. Выдох сопровождается и снижением брюшного давления, что обеспечивает передвижение венозной крови из нижних конечностей.

При выдохе расслабляются мышцы, и грудная клетка возвращается в исходное положение, наступает релаксация.

РЕЛАКСАЦИЯ. Самой важной особенностью которой является частичное и полное расслабление и снятие напряжения в мышцах, оставшееся после выполнения физических упражнений.

Самой важной особенностью релаксационной гимнастики является снятие напряжения, которое остается в органах и мышцах. Для того чтобы снять напряжение в мышцах, оставшееся после выполнения определенных упражнений, необходимо войти в состояние релаксации. Это означает частичное или полное расслабление, проходящее под контролем сознания. Соответственно и релаксацию подразделяют на: частичную и полную. Первая рекомендуется как средство профилактики переутомления. Вторая предусматривает не только мышечное расслабление, но снятие стрессов и психическое расслабление. При выполнении упражнений рекомендуем соблюдать следующие принципы:

- Сосредоточения – умение сосредоточить внимание на отдельных частях тела, медленно, но правильно выполнять каждое движение с минимальной затратой сил и наибольшим эффектом для себя. «Медленное рождает быстро» - так гласит восточная мудрость;

- экономии мышечных усилий – научиться выполнять любое задание с минимальной затратой сил и наибольшим эффектом для себя;
- мышечной радости – все выполняемые упражнения должны доставлять телесное удовольствие. Следует помнить, что не следует выполнять упражнения до ощущения боли. Любая боль сигнал того, что нагрузка непосильна;
- наслаждения – научиться слушать свой организм и наслаждаться выполнением упражнения;
- дозирования нагрузки – соблюдать постепенность повышения нагрузки и последовательность при освоении упражнений (от простого к сложному упражнению);
- раскрепощения – уметь предоставлять во время занятий максимальную свободу телу, что обеспечит снятие хронического напряжения;
- релаксации – после выполнения упражнения предусматривается отдых в виде кратковременного расслабления, во время которого упражнение завершает свое действие на организм и полного расслабления в конце занятия.

Полную релаксацию можно выполнять сидя и лежа. В положении сидя -спина должна быть прислонена к стене, глаза закрыты, ладони на колени и повернуты вверх. Сосредоточится на том, как вы вдыхаете воздух. Вдыхать нужно через макушку головы, мысленно провести вдыхаемый воздух по левой стороне позвоночника, доводить до кончиков пальцев на руках и ногах, представить, как происходит газообмен, как ваша кровь наполняется чистым воздухом и кислородом, и задержите дыхание на несколько секунд. Отработанный воздух выдохните по правой стороне позвоночника и опять через макушку головы. Самое главное, чтобы с каждым циклом ваше дыхание под постоянным контролем внимания направлялось мысленно к любой части тела и к любому органу.

Начинать необходимо с 1 раза, а затем постоянно увеличивать и больше сосредотачиваться на том, что делаем. Релаксацию можно осуществлять и в положении лежа. Лечь на спину, закрыть глаза, ноги слегка раскинуты, руки полусогнуты в локтях, ладони повернуты вверх. Положение головы удобное, подбирается индивидуально. Состояние полного расслабления очень специфично и существенно отличается от простого нерабочего состояния. Даже тогда, когда мышца расслабляется после выполнения движений, но нервные центры при этом находятся в возбужденном состоянии. Истинное расслабление наступает лишь тогда, когда мы просто не «ощущаем» мышцу. Целью полной релаксации является успокоение и отдых центральной и периферической, нервных систем, максимальное избавление от умственного и физического напряжения и стрессов.

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА или **РЕЛАКСАЦИЯ.** Самой важной особенностью релаксации является сочетание физических упражнений для всех мышечных групп с расслаблением. В этой методике, как ни в какой другой, отчетливо обращается внимание на тот факт, что физическое развитие определяется не столько тренировкой мышц, сколько тренировкой всех органов и систем организма. Причем сочетание этих элементов в действительности диктуется физиологическими потребностями и глубоко учитывает природу человека как самоорганизующейся системы. Для того, чтобы снять напряжение мышц, оставшееся после выполнения определенных упражнений и поз, необходимо войти в состояние релаксации. Это означает частичное или полное расслабление, проходящее под контролем сознания. Первое предусматривает профилактику переутомления. Вторая – предполагает не только мышечное, но и психическое расслабление.

Данная программа, применяясь в комплексе – гарантия избавления от болезни, оздоровление и укрепление тела, гар-

монизация психики, продления жизни, а также укрепление скрытых функций молодого развивающегося организма.

Ежедневно работая самостоятельно по данной программе, вы будете сеять хорошие, здоровые семена, которые прорастут и принесут положительные плоды в будущем. А будущее – это плодотворный труд на благо общества, с крепким здоровьем на долгие годы, до глубокой старости.

Молодой организм – самый совершенный инструмент во всей Вселенной. Если еще поставлять ему качественное топливо в виде свежих овощей и фруктов, чистого воздуха; закалять солнечными и водными ваннами, укреплять физическими упражнениями и содержать его во внутренней чистоте, то организм будет отлично исполнять свои функции длительное время.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. – М.: Педагогика, 1973.
2. Кольцова М.М. Ребенок учится говорить: Изд.2-е перераб. и доп. – М.: Советская Россия, 1979. – 192 с.

УДК 796

Цапенко В.А, Кудрицкий Ю.В.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

С древних времен физическая культура занимала видное место в жизни человека. На начальном этапе развития общества физические упражнения зарождались в форме состязательных игр.

Особо важное значение при обучении молодежи отводилось специальным физическим упражнениям.

Применяя игровой метод как путь тренировки физических и умственных способностей, первобытный человек добивался активного воздействия на окружающий мир.

Перед членами первобытной общины ставились высокие требования в области физического развития и в первую очередь в тренировке силы, ловкости, выносливости и быстроты.

Такое целенаправленное развитие физических качеств давало возможность успешно вести охоту как главное средство трудовой деятельности человека древности.

Постепенно, с развитием цивилизации, физические упражнения меняли свое содержание. Появляются более современные виды физических упражнений, дошедшие и до наших дней: кулачный бой, борьба, поднимание тяжестей, метание различных предметов, прыжки и бег на короткие и длинные дистанции. Народные подвижные игры, а затем и спортивные игры.

В настоящее время физическая культура выступает как действенное, доступное и эффективное средство укрепления здоровья людей. Она является самым мощным источником профилактики различных простудных и инфекционных заболеваний.

Внедрение в производство электронно-вычислительной техники, роботов, поточных автоматических линий, современных станков и механизмов, естественно заменяют физический труд человека и снижают его двигательную активность. Физическое воспитание на данном этапе в большей мере будет выступать как средство, пополнявшее двигательную активность человека, направленную на достижение высокой профессиональной работоспособности, развития двигатель-

3. Жук Э.И. Роль программы самосозидания для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья в период обучения в вузе // Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья /Материалы 2-й Республиканской научно-практической конференции 11-12 декабря 2000 года. – Минск,2002.– С. 32-33.

4. Жук Э.И. Роль программы самосозидания в достижении гармонии и здоровья студенческой молодежи // Здоровье студенческой молодежи: достижение науки и практики на современном этапе / Материалы III Международной научно-практической конференции 9-10 декабря 2002 года. – Минск,2002. – С. 56-58.

5. Савко Э.И. Созидание здоровья молодежи в современных условиях неблагоприятной экологической среды // Региональные проблемы экологии: Пути решения /Тезисы докладов II Международного экологического симпозиума в городе Полоцке. – Полоцк, 2005. – Т. П. – С. 183-185.

6. Скворцов Л.В. Культура самосознания: Человек в поисках истины своего бытия. – М.: Политическая литература, 1989. – 320 с.

ных навыков и физических качеств. Занятия только в спортивных секциях не дают полного и целенаправленного воздействия на организм занимающихся, необходимого для всестороннего и гармонического развития человека.

Хорошо организованная физкультурно-массовая и спортивная работа создает условия для активной борьбы с вредными и очень опасными привычками для человека всех возрастов. К таким привычкам мы относим переедание, курение и употребление алкоголя, которые несовместимы со здоровьем, физической культурой и спортом.

Недостаточная мышечная нагрузка, малоподвижный образ жизни при высококалорийном питании являются основными факторами, способствующими появлению людей с избыточным весом. Установлена связь избыточного веса с сердечно-сосудистой патологией и развитием атеросклероза. При избыточном весе организму труднее сопротивляться неблагоприятным воздействиям окружающей среды и болезням. Под влиянием систематического переедания в организме нарушаются процессы обмена, функции сердечно-сосудистой и пищеварительной системы, расстраивается гормональная деятельность. С пищей человек должен получать все вещества, необходимые для роста и развития живых тканей и органов, для пополнения энергии, необходимой при выполнении физического и умственного труда. Переедание может привести к ожирению, а недостаток питательных веществ приводит к задержке физического развития организма и снижению работоспособности. Для того, чтобы регулировать суточный расход энергозатрат и знать за счет каких продуктов питания их можно восстановить, необходимо вести суточный хронометраж энергозатрат людей, выполняющих тяжелый физический труд.

Для пополнения энергозатрат необходимо каждому знать и уметь составлять меню рационального питания, которое должно обеспечивать необходимое количество калорий, а также доставлять органам все необходимые пищевые вещества.

Кудрицкий Юрий Владимирович, директор спортивного клуба Брестского государственного технического университета. Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.