

3. Ковач И.В., Зелинский А.Л. Влияние экологических факторов на состояние стоматологического здоровья у детей Приднепровья // *Екологія і природокористування*. 2015. Вип.19. С. 188-191.

4. Коршикова И.А. Особенности экологического состояния Донецкого региона и его диагностика // *Економічний вісник Донбасу*. 2007. N2. С. 29-31.

5. Матчин А.А., Сетко Н.П., Нефедова Е.С. Влияние экологических факторов на стоматологическое здоровье детского населения Оренбурга // *Вестник ОГУ*. 2013. N10 (159). С.12-16.

6. Романова Ю.Г., Заградская Е.Л., Строченко Е.А. Влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на состояние гомеостаза у пациентов со стоматологической патологией // *Український стоматологічний альманах*. 2016. Т.2, N1. С. 33-36.

7. Рязанов А.Н., Винниченко В.И. Экологические и экономические аспекты использования углесодержащих отходов при производстве строительных материалов // *Вісник НТУ «ХП»*. 2012. N 63 (969).С.145-152.

8. Троценко А.А. Влияние окружающей среды на неспецифический иммунитет жителей Республики Карелия и Мурманской области: автореф. дис. ... канд. биол. наук. М., 2011.

УДК 796

Владимир Николаевич Кудрицкий

*Канд. пед. н., доцент, профессор
Брестский государственный технический университет,
г.Брест, Беларусь*

Пасичниченко Владимир Алексеевич

*Канд. пед. н., доцент
Белорусская государственная академия связи,
г. Минск, Беларусь*

К ЗДОРОВЬЮ ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО

***Аннотация.** На современном этапе развития общества физическая культура выступает как действенное и эффективное средство укрепления здоровья студенческой молодежи. Она является источником профилактики различных простудных и инфекционных заболеваний. Внедрение в производство электронно-вычислительной техники, роботов, поточных автоматических линий, современных станков и механизмов, естественно уменьшают физический труд человека и снижают его двигательную активность. Физическое воспитание в таких условиях производства в большей мере будет выступать как средство, пополняющее двигательную активность человека, направленную на достижение высокой производительности труда, развитие двигательных навыков и умений. Занятие, организованное два раза в неделю не дают полного и целенаправленного воздействия на организм занимающихся, необходимого для всестороннего и гармоничного развития человека.*

Хорошо организованная физкультурно-массовая и спортивная работа в учебных заведениях и трудовых коллективов создаёт условия борьбы с вредными и опасными привычками для человека. К таким привычкам мы относим переедание, курение и употребление алкоголя, которые не совместимы с занятиями физической культурой, спортом и отрицательно влияющие на здоровье человека.

***Ключевые слова :** здоровье, физическое совершенство, двигательная активность, зарядка, привычки, нагрузка, образ жизни.*

Как правило недостаточная мышечная нагрузка, малоподвижный образ жизни при высоко калорийном питании являются основными причинами способствующими появлению людей с избыточным весом. Установлена связь избыточного веса с сердечно-сосудистой патологией и развитием атеросклероза. При избыточном весе организму труднее сопротивляться с неблагоприятным воздействием окружающей среды и

болезнями. Под влиянием систематического переедания в организме нарушаются процессы обмена, функции сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем и расстраивается гормональная деятельность. Переедание может привести к ожирению, а недостаток питательных веществ приводит к задержке физического развития организма и снижению работоспособности.

Для пополнения энергозатрат необходимо каждому человеку знать и уметь составлять рациональное питание, которое должно обеспечивать необходимое количество калорий. По расходам калорий в течении суток взрослое население можно разделить на четыре группы. К первой группе, со средней потребности

в 3000 калорий в сутки, относятся люди умственного труда и лица, выполняющие работу в сидячем положении. Ко второй группе относятся лица, занятые физическим механизированным трудом и суточная потребность в

среднем составляет 3500 калорий. В третью группу, со средней потребностью в 4000 калорий, включают лиц, занятых не механизированным, умеренно

тяжелым трудом. Лица, с суточной потребностью 4500-5000 калорий, выполняющие тяжелый физический труд, будут относиться к четвертой группе. Зная суточный расход энергии в зависимости от выполнения физической работы и другой деятельности, каждый человек сможет легко составить для себя рациональное питание и этим регулировать суточное потребление пищи и расход энергии. Рекомендуется знать, что основными поставщиками энергии являются питательные вещества, содержащиеся в пище: белки, жиры и углеводы, минеральные соли и питьевая вода.

Белковая пища является основой для построения тканей организма. Суточная потребность в белках у взрослого человека составляет от 110 до

160 граммов. Большое количество белков содержится в мясе, рыбе, яйцах и бобовых продуктах.

Жиры представляют основной источник энергии. Суточная потребность взрослого человека примерно 100 граммов, а при тяжелой физической работе – 150 граммов.

Углеводы являются самым главным поставщиком тепловой энергии, образующейся в процессе обмена веществ. Большое количество углеводов содержится в хлебе, различных крупах, овощах, сахаре, фруктах и ягодах. Суточная потребность взрослого человека в углеводах составляет от 430-650 граммов.

Минеральные соли поступают в организм вместе с пищей и водой. К ним относятся соли кальция, фосфора, магния, железа, меди, калия и хлористого натрия.

Витамины, получаемые с пищей, повышают устойчивость организма к различным инфекционным заболеваниям. Наибольшее количество витаминов содержится в ягодах, фруктах, овощах, рыбе и молочных продуктах.

Вода является источником физиологических процессов и поставщиком минеральных веществ для организма. Для взрослого человека достаточно потреблять вместе с пищей и питьем 2-3 литра воды в день. Куда входит употребление овощных и фруктовых соков, компотов, напитков и минеральной воды.

Курение – это прямой путь к болезням, укорачивающий жизнь человека. Курение снижает работоспособность, ослабляет память и внимание, так как никотин нарушает деятельность центральной нервной системы. У лиц, увлекающихся курением, чаще наблюдаются заболевания верхних дыхательных путей, кровеносных сосудов. Особенно остро реагирует на табачный дым детский возраст. От табачного яда не защищен даже плод развивающийся в утробе матери.

Алкоголь это яд, который избирательно и постепенно действует на мозг человека. Вредная привычка употреблять алкоголь даже в самых малых дозах приводит к болезням, которые трудно излечиваются и порой бывают неизлечимы. Употребление алкогольных напитков приводит человека к разнообразным нарушениям психической деятельности и функций организма. Прием алкоголя вызывает состояние опьянения или острой алкогольной интоксикации организма, которая и развивает алкогольную наркоманию, болезнь – хронический алкоголизм. Деграция личности и привыкание к алкоголизму развивается постепенно. Алкоголь, применяемый матерью в

период грудного вскармливания ребенка, вызывает у него расстройство нервной системы, нарушение в психике, различные заболевания органов

пищеварения, печени, почке, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тормозит умственное развитие.

Для сохранения и укрепления здоровья рекомендуется строго выполнять режим дня, что позволит распределить время так, что его будет вполне хватать на выполнение домашних заданий, заниматься физической культурой и спортом индивидуально и проводить культурный досуг.

Важным средством оздоровления человека и профилактики простудных заболеваний является утренняя гигиеническая зарядка. Важность выполнения утренней зарядки заключается в том, что она способствует целенаправленному переходу организма от состояния сна и покоя к последующим активным действиям в течении дня.

Утренняя зарядка позволяет преодолеть инертность нервных процессов, активизирует кровообращение, обмен веществ и укрепляет мышечную систему. В зарядку рекомендуется включать простые, легко выполняемые упражнения, заставляющие работать большинство мышц

человека. Комплекс утренней зарядки как правило состоит из 6-8 упражнений, а последовательность всей зарядки, куда входят ходьба, бег, физические упражнения не должна превышать 15-10 минут. Лучше всего зарядку выполнять на свежем воздухе или перед зарядкой рекомендуется проветрить комнату. Во время выполнения физических упражнений очень важно научиться правильно дышать. Регулярные занятия утренней зарядкой оказывают эффективное влияние на организм занимающегося на протяжении всей его жизни. Привычка выполнять физические упражнения перерастает в потребность и в результате систематических занятий повышается сила мышц,

дыхание становится полноценнее, исчезают жалобы на утомление и повышается работоспособность. Очень важно, чтобы комплекс упражнений

утренней зарядки разносторонне воздействовал на все основные мышечные группы, связочный аппарат и внутренние органы.

Упражнения утренней зарядки необходимо направлять на развитие силы мышц, растягивание и тем самым вырабатывать эластичность связок и мышц. Большое значение при выполнении упражнений имеет умение занимающихся расслабляться, а это значит способствовать организму во время зарядки активно отдыхать.

Ежедневной утренней зарядкой рекомендуется заниматься всем, начиная от детей самого раннего возраста до пожилых людей. Это единственное простое и доступное средство для укрепления здоровья человека, которое нельзя заменить самыми дорогими лекарствами.

При выполнении утренней зарядки следует соблюдать ряд советов, без которых достичь желаемого результата практически невозможно: зарядку необходимо выполнять регулярно в одно и то же время; начинать зарядку рекомендуется с более лёгких упражнений на потягивание, растяжение, затем постепенно переходить к более трудным

и сложным упражнениям; утреннюю зарядку рекомендуется начинать с ходьбы, затем включать бег с переходом на ходьбу, выполнять упражнения в движении, а затем, упражнения на месте.

Большое значение для укрепления здоровья и повышения работоспособности человека имеют оздоровительные силы природы. К основным направлениям использования оздоровительных сил природы можно отнести средства закаливания, при помощи которых повышается устойчивость организма к условиям холода, жары и солнечной радиации. Закаливание рекомендуется проводить с самого раннего возраста. Оно способствует проявления волевых качеств человека, вырабатывает сопротивляемость

организма к различным инфекционным и простудным заболеваниям. Сам процесс закаливания очень прост, так как он сопровождается влиянием на организм человека естественных сил природы – солнце воздуха и воды. Процесс закаливания

рекомендуется проводить по двум направлениям. Для тех,

кто впервые начал закаляться лучше всего использовать основное средство закаливания в домашних условиях, это водно-воздушные процедуры, а по мере повышения сопротивляемости организма к холодным процедурам и выработки в нём способности быстро приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды, можно переходить к закаливанию естественными силами природы на открытом воздухе.

Самым простым и доступным способом закаливания людей всех возрастов является закаливание воздухом. Такое вид закаливания лучше всего начинать в тёплое время года и продолжать круглый год. Закаливание должно проводиться систематически и прерывать его надо только во время болезни. Тем кто, впервые приступил к закаливанию необходимо подготовить свой организм к охлаждению при помощи

воздушных ванн. Для этого рекомендуется утром во время зарядки и вечером перед сном, в начале 3- 5 мин. , а затем это время постепенно увеличивать оставаться при комнатной температуре раздетым. На открытых площадках лучше всего начинать приём воздушных ванн при температуре плюс 17-18 градусов. Как правило, закаливание воздухом на открытых спортивных площадках проводится комплексно в сочетании с ходьбой и лёгким оздоровительным бегом на первых занятиях до 5 минут. Затем необходимо время постепенно увеличивать и доводить его до 20-30 минут. Прогулки, туристские походы, езда на велосипедах, катание на лыжах и коньках, является основным средством закаливания организма воздухом.

Закаливание водой является также эффективным средством под влиянием которого, углубляется дыхание, повышается способность мышц к работе, снижается утомление. После выполнения физических упражнений необходимо перейти к водной процедуре в виде обтирания или обмывания тела водой, приёма душа или ванн.

Водные процедуры тем полезны, что они сохраняют кожу в чистоте, а под влиянием прохладных обтираний и обмываний происходит сужение кожных сосудов и кровь направляется от поверхности тела к внутренним органам. В дальнейшем под влиянием естественного тепла кожные сосуды расширяются и кровь из внутренних органов возвращаются в капилляры кожи. Этот процесс очень полезен для организма человека, так как он улучшает кровоснабжение внутренних органов, повышает деятельность сердца, укрепляют мышцы и сосуды кожи.

Вода для водных процедур в начале занятий должна быть тёплой – 25-30 градусов, а за тем ежедневно её нужно охлаждать до 10-12 градусов. Рекомендуются водные процедуры начинать с обтирания. Обтираться лучше всего открытой ладонью или полотенцем. Вначале

рекомендуется обтирать поясницу, плечевой пояс, грудь, руки, а за тем ноги. При начальном закаливании необходимо сразу после каждого приёма вытирать кожу досуха полотенцем с последующим растиранием её после окончания обтирания ног. После такой процедуры под влиянием систематических обтираний водой появляется бодрость, организм наполняется энергией и теплом, в движениях чувствуется лёгкость и прилив силы. После адаптации организма к процедуре обтирания необходимо усложнить процесс закаливания и перейти от обтирания и обливаниям и душу. Первоначальная температура воды при этих процедурах должна быть 30-36 градусов, а затем рекомендуется температуру воды снижать и довести до 12-15 градусов. Продолжительность обливания прохладной водой должна быть небольшой до 5 минут с последующим вытирание тела сухим полотенцем и растиранием его до покраснения и появления чувства тепла.

Купание так же входит в состав водных процедур закаливания. Его можно проводить в домашних условиях после прохождения курса обливания и душа. В этом случаи рекомендуется использовать ванну и купание начинать при температуре 30-36 градусов с постепенным понижением температуры воды до 15-20 градусов. Продолжительность купания не должно превышать 3 минуты. После чего необходимо вытереться насухо до покраснения тела сухим полотенцем. В открытых водоёмах рекомендуется начинать купаться при температуре воды не ниже 20 градусов. Особую осторожность необходимо проявлять при первых купаниях, выполняя следующие требования: при первых купаниях следует находиться в воде не более 3-5 минут, затем время купания можно доводить до 10-15 минут, но не более; не рекомендуется купаться сразу после приёма пищи. Это отрицательно влияет на органы пищеварения и на сам процесс переваривания пищи; при выполнении физических упражнений или игр рекомендуется отдохнуть остыть, затем

зайти в воду, обтереться и только после этого начинать купаться; после купания следует хорошо растереть тело сухим полотенцем до покраснения и появления приятной теплоты.

Закаливание солнечными ваннами имеет большое значение для роста и укрепления организма человека. Солнечные ванны следует принимать вблизи открытых водоёмов с 8:00-11:00 часов. Пребывание на солнце рекомендуется с 5 до 10 минут, за тем эту процедуру следует увеличивать ежедневно на 5 минут и довести её до 30-40 минут при постоянном изменении положения тела. После принятия солнечной ванны можно принять водные процедуры, поплавать в водоёме, а затем отдохнуть в тени. Не рекомендуется принимать солнечные ванны непосредственно перед едой или сразу после еды.

Таким образом для укрепления здоровья рекомендуется постоянно соблюдать требования здорового образа жизни. Которым рекомендуется отнести : регулярное выполнение утренней физической зарядки ; соблюдение режима труда и отдыха ; постоянно выполнять процедуры закаливания и отказаться от вредных привычек.

Список литературы :

1. Кудрицкий, В.Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни в современных условиях / В.Н. Кудрицкий, В.П. Артемьев //Материалы V Международной научно-практической конференции, Минск, 21-22 декабря 2006г. «Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры на современном этапе».: Минск., «Издательство БГПУ им. Максима Танка». Минск.- 2006, С. 23-24
2. Кудрицкий, В.Н. Направленность физической культуры на укрепление здоровья студентов специального медицинского отделения / В.Н. Кудрицкий, В.П. Артемьев //Материалы Международной научно-практической конференции, Брест, 21-23 октября 2005г. «Улучшение,

сохранение и реабилитация здоровья в контексте международного сотрудничества».: Брест., «Издательство БГУ им. А.С. Пушкина». Брест.-2005, С. 90-93

3. Кудрицкий, В.Н. Унификация физических нагрузок на организм занимающихся в процессе направленного физического воспитания / В.Н. Кудрицкий, В.П. Артемьев //Материалы Международной научно-практической конференции, Брест, 21-23 октября 2005г. «Улучшение, сохранение и реабилитация здоровья в контексте международного сотрудничества».: Брест., «Издательство БГУ им. А.С. Пушкина». Брест.-2005, С. 7-10

УДК-796:378

Пасичниченко Владимир Алексеевич

канд. пед. н., доцент

*Белорусская государственная академия связи,
г. Минск, Беларусь*

Владимир Николаевич Кудрицкий

канд. пед. н., профессор

*Брестский государственный технический университет,
г.Брест, Беларусь*

ОСОБЕННОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: показана эффективность организации учебных занятий по физической культуре в вузе на основе дифференцировки студентов по исходному уровню их физической подготовленности и внедрения индивидуальных комплексов коррегирующих упражнений.

Для того, чтобы физическая культура в вузе выполняла свои функции, то есть стала действенным средством укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, основополагающими принципами должны являться ее регулярность, достаточность и гибкая вариативность, отражающая специфику учебной работы и быта