

открытом воздухе (садоводство, огородничество, полевые работы), организованный по правилам рационального дозирования нагрузок. Проведение досуга в активной форме (рыбалка, охота, сбор грибов и ягод, ближний туризм, экскурсии, индивидуальные или групповые формы физкультурных и спортивных тренировок).

Первостепенную роль в жизни людей пожилых играет рациональный гигиенический режим: правильно организованный труд и отдых, оптимальное питание, активный двигательный режим, воздержание от вредных привычек, а также доброжелательные отношения между людьми.

5. Нагрузка для пожилого человек подбирается индивидуально. Занятия физической культурой для пожилых людей имеют свои характерные особенности. Эти особенности связаны с возрастными изменениями, которые происходят в сердечно-сосудистой системе, дыхательных органах, мышечном и костном аппарате и иных органах, и системах организма. В связи со снижением работоспособности организма, физическая культура для лиц пожилого возраста носит, преимущественно, оздоровительный характер. Оздоровительный характер физической культуры для пожилых людей предполагает щадящие нагрузки, которые учитывают медленную скорость восстановления организма пожилых людей после нагрузок.

УДК 613.482:796

В. А. Тереня, ст. преп.; Д.Д. Григорьева, студ.
(БГПУ, г. Минск)

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА КАК АСПЕКТ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Закаливание – это средство укрепления здоровья, оно должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов.

Закаливающие процедуры должны быть четко закреплены в режиме дня. И после этого организм вырабатывает защитную реакцию на применяемый раздражитель, закрепляется защитная реакция только при строгих повторных процедурах. При перерывах снижается устойчивость к температурным воздействиям. Организм перестает адаптироваться, теряется быстрая реакция. При проведении закаливания в течение 3 месяцев, а затем прекращение приводит к исчезновению закаленности через 4 недели. Эффективность от закаливания повысится, если комбинировать разные его виды.

Основные способы закаливания: обтирание или же обливание; хождение босиком; моржевание; закаливание обливанием, воздействие солнечных или воздушных ванн.

обливание заключается в обливании всей поверхности тела водой от 32 градусов и постепенно снижая с каждой процедурой. Оно может быть общим (всего тела) и местным (обливание ног). Начинают такую процедуру с температур – 25-30 градусов, затем постепенно понижая температуру.

- существует 5 видов обтирания: обтирание снегом, мокрое обтирание, обтирание льдом; горячие обтирания, сухое обтирание.

- воздушные ванны можно проводить лежа или сидя, главное, чтобы не на земле. Длительность процедуры - 30-40 минут, вызывают положительные эмоции, насыщают организм кислородом и фитонцидами, способствуют закаливанию, профилактике дыхательных и сердечно-сосудистых заболеваний.

- солнечные ванны воздействуют на весь организм: улучшают работу нервной, пищеварительной системы; ускоряют метаболизм (обмен веществ); повышают работоспособность; защищают организм от развития остеопороза. Принимать закаливающие солнечные ванны нужно в разумных дозах. Чрезмерное воздействие ультрафиолета разрушает кожу, усиливает ее старение, снижает упругость и эластичность.

- босохождение тонизирует; укрепляет; тренирует мышцы стопы; защищает от плоскостопия; лечит многие нервные, сердечно-сосудистые болезни. Босохождение во многом заменяет полезный точечный массаж стоп, оказывает благотворное действие на весь организм.

- моржевание как наиболее экстремальный способ повышения иммунитета. При опускании в ледяную воду происходит мощный выброс адреналина, усиливается кровоснабжение, изменяется температура тела, активизируется обмен веществ, повышаются защитные механизмы организма.

Правила закаливания. Закаливание – стресс для неподготовленного организма. Резкое начало таких занятий сравнимо с поднятием в горы на несколько километров для человека, ведущего сидячий образ жизни. Поэтому необходимо соблюдать определенные правила:

Постепенность. Начинаем с тренировки малой интенсивностью, проводим щадящие процедуры: ножные ванны, обтирание и постепенно подходим к обливанию. Закаливание вызывает серьезные ответные реакции организма, излишнее усердие может привести только к проблемам.

Регулярность. Воздействия на организм должны быть частыми и короткими, это придаст эффективности. Организм должен привыкать к нагрузкам. Лучше всего выработать собственный режим тренировок и придерживаться его.

Индивидуальность. Процесс закаливания будет разным что для взрослой женщины что для ребенка 7 лет, и пожилогодомужчины. Обязательно пройти консультацию у своего врача.

Разнообразие. Важно применять и обливание холодной водой, и солнечные ванны, и воздействие высоких температур.

Перерывы. Если организм не успевает восстановиться после процедуры, то стоит немного подождать и не начинать сразу следующую, чтобы не усугубить ситуацию и не навредить организму.

Закаливание оказывает прекрасное воздействие на организм человека, способствует укреплению здоровья. Чтобы был оздоровительный эффект, каждое температурное воздействие должно соответствовать возможностям организма. При системе повторных процедур возникает стойкий закалывающий эффект. При остановке процедур эффект исчезает через 5-6 дней. При проведении закаливания должен присутствовать хороший психологический настрой. Разнообразие придаст дополнительный эффект к оздоровлению организма.

УДК 796.011.3

О.В. Хижевский, канд. пед. наук, проф.; О.Н. Мацкевич, преп.
(БГПУ, г. Минск)

ПУТИ ВОВЛЕЧЕНИЯ ПАССИВНЫХ СТУДЕНТОВ К АКТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ

Изучение пассивного отношения личности к физическому воспитанию показывает, что доминирующим в ее мотивационной сфере является стремление обойти учебно-тренировочный процесс занятий физическими упражнениями, объясняя это различными причинами, обусловленными, как правило, несовершенством социально-психологических отношений личности, а часто незнанием важнейшей роли двигательной подготовки для формирования здоровья.

Отсутствие у студентов готовности к двигательной деятельности в учебно-тренировочном процессе проявляется в различных формах: мотивированный отказ от выполнения заданий со ссылкой на боль, усталость; равнодушное выполнение двигательных заданий (частичное, неполное); отсутствие значимых интересов и стремлений в коллективных действиях (эстафеты, игры); преобладание эгоистиче-