

4. Принять реальные шаги по созданию необходимых условий для регулярного повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров по физической культуре в рамках типовой учебной программы для высших учебных заведений.

5. Шире использовать в учебном процессе по физической культуре современные образовательные и информационные технологии.

6. Осуществить укрепление учебно-спортивной и научно-методической базы в высших учебных заведениях и создать студентам условия для занятий физической культурой во внеучебное время.

7. Для усиления мотивации к занятиям физической культурой предлагается формирование учебных групп по спортивным интересам, сочетание практических занятий с учебно-методическими, музыкальное сопровождение и художественное оформление занятий физкультурой.

При эффективной организации образовательных задач по физической культуре вузов можно ожидать позитивных сдвигов в формировании у студентов потребности в сохранении и укреплении своего здоровья.

УДК 796 (07)

Н.Н. Филиппов, д-р пед. наук, доц.;  
Н.В. Симонова, преп. (БГТУ, г. Минск);  
В.А. Пасичниченко, канд. пед. наук, доц. (БГАС, г. Минск)

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ СИЛ ПРИРОДЫ И ГИГИЕНИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Правильное использование природных и гигиенических средств усиливает воздействие физических упражнений на организм, повышает его сопротивляемость к неблагоприятным факторам внешней среды.

К естественным (природным) условиям относятся солнце, воздух и вода. Они являются средствами закаливания, повышения выносливости и работоспособности организма, устойчивости к различным заболеваниям, совершенствования обменных и нейрогуморальных процессов. Во время закаливания происходят приспособительные реакции в нервной и эндокринной системах, во внутренних органах, улучшаются функции кожных покровов. Благодаря этому организм безболезненно переносит низкие и высокие температуры, возрастает его сопротивляемость к простудным, кожным заболеваниям.

При закаливании должны соблюдаться определенные правила: систематичность закаливающих мероприятий; постепенность с последующим увеличением дозировки процедур закаливания; изменения интенсивности воздействия на организм раздражителей; разнообразие средств закаливания в сочетании с физическими упражнениями.

Закаливание воздухом является более доступным, распространенным, включающим в себя воздушные и световоздушные ванны, длительные прогулки, сон в комнате с открытым окном. Большое значение при этом имеют занятия физическими упражнениями на открытом воздухе. Закаливание рекомендуется начинать в проветренном помещении, затем на открытом воздухе, постепенно снижая температуру до 0 градусов. Продолжительность воздушных ванн увеличивается от 10-15 мин до 2 ч.

Закаливание водой – более интенсивное и эффективное средство повышения сопротивляемости организма, чем воздух. Лучшее время для водных процедур утром, после выполнения гимнастических упражнений. Начинать закаливание необходимо с процедур с температурой воды 30-35<sup>0</sup>С продолжительностью около 2-3 мин. Затем, продлевая процедуры, постепенно снижать температуру воды, доводя ее до 12<sup>0</sup> С и ниже. При закаливании водой нужно помнить, что основным закаливающим фактором является температура воды, а не продолжительность, которая не должна превышать 3-5 мин. Чем холоднее вода, тем меньше должно быть время, затраченное на процедуру.

При закаливании водой можно рекомендовать такие процедуры, как обтирание и обливание. Обтирание производится полотенцем, губкой или мокрой рукой – вначале верхней половины туловища (шея, грудь, руки, спина), а затем нижней (живот, поясница, нижние конечности). Закончив обтирание туловища, надо растереть его полотенцем до красноты. Обливание производится водой из сосуда или душа. Температура воды понижается постепенно, начиная с 30-35<sup>0</sup>С, а все процедуры должны продолжаться от 1 до 2 мин с обязательным растиранием тела полотенцем после их окончания. Для предупреждения простудных заболеваний надо обливать стопы и полоскать горло холодной водой, так как они наиболее подвержены охлаждению.

Большая роль в закаливании с использованием воды принадлежит парной бане и сауне. Контрастность температур, воздействие тепла, пара, воды улучшают функциональную деятельность всех систем организма человека, стимулирует работу внутренних органов.

Солнечные лучи – действенное средство закаливания. Под их влиянием повышается тонус центральной нервной системы, улучша-

ется барьерная и защитная функции кожи, повышается обмен веществ; под действием ультрафиолетовых лучей погибают болезнетворные микробы. Все это положительно влияет на работоспособность человека.

Солнечные ванны рекомендуется применять натощак или спустя 1-2 ч после еды. Находиться на солнце нужно с защищенной головой и глазами. Закаливание необходимо начинать с 5-10 минутного пребывания на солнце, ежедневно увеличивая процедуру на 3-5 мин, доводя ее до 40-60 мин.

Важная роль при самостоятельных занятиях физической культурой принадлежит личной гигиене студента. Под гигиеной понимаются мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья, на правильную организацию труда и отдыха. Сами по себе занятия физическими упражнениями не дадут должного результата в отрыве от закаливания и соблюдения гигиенических требований.

Личная гигиена складывается из ряда мероприятий, основными из которых являются: распорядок дня, включающий чередование труда и отдыха с использованием физических упражнений; гигиена сна; рациональное питание; гигиена тела, одежды, обуви; борьба с вредными привычками.

Твердый распорядок дня способствует умственной и спортивной работоспособности, создает необходимые условия для восстановления организма. Главное, что должно быть в распорядке дня – выполнение в определенное время различных видов работ, правильное чередование труда, умственных занятий и отдыха; регулярное питание; сон до 8 ч в сутки.

Сон благотворно влияет на восстановительные процессы в организме. Не следует ложиться спать сразу после физической нагрузки. Важно выработать в себе привычку ложиться и вставать в одно и то же время.

Рациональное питание заключается в правильности объема и калорийности принимаемой пищи, зависящих от энергии, расходуемой человеком в течение суток. Контролем за правильностью, принимаемой пищи может служить вес тела, который должен поддерживаться на одном уровне. Нужно также иметь в виду соблюдение питьевого режима.

Гигиена тела предусматривает уход за кожей, за волосами, уход за ногтями, за полостью рта и зубами.

Гигиена одежды для занятий физическими упражнениями заключается в ее соответствии климатическим условиям, она не должна стеснять движений. В холодное время одежда должна сохранять теп-

ло, а в жаркое не препятствовать теплоотдаче, быть легкой и воздухопроницаемой, эластичной и не раздражать кожу. Занимающемуся надо следить за чистотой одежды, чистить, стирать ее после интенсивной тренировки.

Особое место в системе личной гигиены занимает борьба с вредными привычками, такими как употребление спиртных напитков и курение.

Никотин оказывает пагубное влияние на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы, функциональную деятельность легких, на функции эндокринных желез. При курении повышается артериальное давление, а далее открытый путь к гипертонической болезни. Из-за сужения сосудов меньший объем крови проходит через сердце, поэтому оно вынуждено увеличить число сокращений, а отсюда расплата стенокардией, атеросклерозом сосудов, ишемической болезнью сердца и даже инфарктом миокарда. Табакокурение влияет на возникновение и других заболеваний: гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, рака легких и желудка. Табачный дым не облегчает, а отягощает работу мозга: после курения значительно снижается внимание, ухудшается память, глазомер, нарушается координация и точность движений.

Алкоголь разрушает здоровье, губит человека нравственно и физически. Он оказывает отрицательное воздействие прежде всего на центральную нервную систему, в которой нарушаются процессы возбуждения и торможения. У лиц, употребляющих алкоголь, нарушается и физическая работоспособность: понижается скорость двигательной реакции, ухудшается точность движений, резко расстраивается координация движений, учащается пульс и дыхание. Алкоголь оказывает пагубное влияние на все органы жизнедеятельности человека: на сердце, мозг, легкие, печень, желудок.

Неукоснительное соблюдение правил личной гигиены, рациональное использование естественных сил природы – важный фактор сохранения здоровья и поддержания работоспособности на высоком уровне.