

Девятая	ходьба на 6 километров за 1 час 10 минут	Контроль времени, дыхания, маршрут, пульс	Ускоренный темп движения. 100- 120 шагов в минуту
Десятая	ходьба на 7 километров за 1 час 20	Контроль времени, дыхания, маршрут, пульс	Ускоренный темп движения. 100- 120 шагов в минуту
Одиннадцатая	прогулка в течение 45 минут в спокойном темпе	Контрольные измерения. Добавление индивиду- альных нагрузок само- стоятельно.	Анализ показателей. Построение графика нагрузок

Как показывает анализ информации, представленной в таблице, в таком виде занятий имеются несомненные преимущества:

1. Занимающийся незначительной физической нагрузкой проводит время, отведенное под занятия на свежем воздухе, обогащая организм кислородом.

2. Происходит постепенное естественное «втягивание» в потребность движения с использованием самоконтроля нагрузок.

3. Начиная с седьмой по десятую неделю занятий, формируется активное повышение нагрузки на организм, фиксируемой графически.

4. На одиннадцатой неделе происходит повторение цикла и анализ достигнутых результатов.

Обычно, состояние здоровья при таких физических нагрузках становится лучше. Анкетирование показало, что динамику улучшения состояния здоровья отметили (86,3%) студенты, среди всех, занимающихся по предложенной методике.

Список литературы

1. Влияние физических упражнений на организм человека [Электронный ресурс]. Источник доступа: www.champio.ru/vliyanie_sporta_na_serdechno-sosudistu.

2. Физические нагрузки на сердечно-сосудистую систему [Электронный ресурс]. Источник доступа: www.everlive.ru/how-physical-activity-affects-a-body/.

3. Википедия. [Электронный ресурс]. Источник доступа: www.wiki.uspi.ru.

4. Рекомендации по физической нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы [Электронный ресурс]. Источник доступа: www.bibliofond.ru/view.aspx?id=517541.

САМОКОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Давыдов А.С., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Мусина С.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
alex_davidoff@mail.ru*

Наибольшая ценность человека – это его здоровье. Учитывая высокую заболеваемость студентов, в современных социально-экономических условиях особое значение приобретает обучение их умениям и навыкам проведения самостоятельных занятий по улучшению здоровья доступными средствами физической культуры. Самостоятельные занятия физическими упражнениями позволяют увеличить двигательную активность студентов, улучшить их физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализовать обменные процессы, а также повысить эмоциональный и психический статус[2].

Контроль собственного самочувствия и состояния здоровья в целом является обязательным при регулярных физических тренировках. Самый подходящий вид самоконтроля при таких упражнениях – заполнение особого дневника. Показатели самоконтроля можно условно разбить на две части: на объективные и субъективные. Объективными показателями самоконтроля – это влияние тренировок на состояние сердечно-сосудистой системы и всего организма человека. К субъективным показателям относят самочувствие, сон, аппетит, умственную и физическую работоспособность, а также положительные и отрицательные

эмоции. После занятий физкультурой человек должен быть бодрым и в хорошем настроении, не должно быть головной боли или переутомления. При ощущении сильного дискомфорта стоит немедленно прекратить занятия и проконсультироваться у специалистов. Как правило, при регулярных физических тренировках хороший сон, с быстрым засыпанием и бодрым состоянием после сна. Нагрузки при упражнениях должны соответствовать физической тренированности и возрасту.

Систематическое заполнение дневника позволяет определить плодотворность занятий, средства и методы, оптимальное планирование объема и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии. В дневнике также следует фиксировать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности. К объективным показателям самоконтроля относятся: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной емкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами. Также очень важно выполнить оценку функций органов дыхания. Необходимо не забывать, что при выполнении физических нагрузок резко увеличивается потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки.

Перед началом самостоятельных занятий, нужно проконсультироваться и получить рекомендации у участкового врача или во врачебно-физкультурном диспансере. После этого можно выбрать для себя наиболее полезные и эффективные виды упражнений, руководствуясь методической литературой, советами врачей или специалистов по физкультуре. Занятия должны проходить регулярно, при этом нужно стараться их не пропускать. Необходимо систематическое наблюдение за собственным самочувствием, тщательно фиксировать все происходящие в организме изменения, до и после физических упражнений. Поэтому нужно проводить диагностику или самодиагностику, если возможно. При её проведении отмечаются объективные показатели самоконтроля, такие как артериальное давление, частота сердцебиения, дыхание, вес, антропометрические данные. Тренированность занимающегося также определяется диагностикой.

Для диагностики состояния организма есть множество критериев и тестовых упражнений. Однако, даже пользуясь всеми данными методами самоконтроля, человеку не обойтись без врачебного и педагогического контроля. Поэтому их нужно включить как подпункт самоконтроля. Определить состояние здоровья и оценить физическое развитие может врач на обследовании, также он сможет выявить уровень физической подготовленности.

Список литературы

1. Готовцев П.И., Дубровский В.Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой.

2. Формирование физической культуры личности студента – неотъемлемая часть профессионального становления будущего специалиста / Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Мусина С.В., Шлемова М.В. // Известия ВолгГТУ. Серия "Новые образовательные системы и

технологии обучения в вузе". Вып. 10: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. Волгоград, 2013. № 13 (116). С. 48-50.

ВЛИЯНИЕ СНА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТА

Долженков Е.А., Егорычева Е.В.,
Чернышёва И.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
dolzhenkov_09@mail.ru*

Кому из нас не хотелось поспать лишний часок-другой, чтобы досмотреть прекрасный сон или просто отдохнуть после вчерашнего изнурительного дня? Думаю, у каждого бывали такие моменты, и не раз. Если брать во внимание, какой напряжённой иногда бывает наша повседневность, порой вообще не хочется просыпаться, погрузившись в долгий сладостный сон. Но безопасно ли спать до полудня после бессонной ночи или трудной рабочей недели? Разберёмся, равносильны ли вред длительного сна недосыпу и попробуем выявить преимущества данного процесса.

Прежде всего, хотелось бы отметить, что во всём должно быть равновесие, то есть бодрствование должно уравновешиваться определённым количеством сна и наоборот, чтобы человек мог чувствовать себя абсолютно полноценным и отдохнувшим. Когда данный баланс нарушается, сразу же возникают проблемы различного характера, вроде хронической усталости, бессонницы, повышенной раздражительности или лени, а также проблем, связанных со здоровьем непосредственно. Исходя из этого, можно сказать, что, как недосыпание, так и чересчур длительный сон, не обусловленный какими-либо дополнительными факторами, одинаково вредны для организма человека и его душевного равновесия.

Длительный сон может быть максимально полезным в ряде случаев, зависящих от физического и морального состояния человека. В частности, при сильном утомлении и усталости, каждодневных тяжёлых физических нагрузках и невозможности нормально выспаться, в организме накапливается недостаток сна, все наши ресурсы истощаются и в один прекрасный момент, для того, чтобы полностью восстановиться, человеку может понадобиться больше времени для сна. В ряде случаев, если человек сильно измождён, сон может продлиться целые сутки. Примерно такая же ситуация обстоит с этим, если человек болен – длительный сон будет являться частью полноценной терапии, ведущей человека к здоровью, и касается это, между прочим, не только физического, но и душевного аспекта. Помимо всего прочего, длительный сон может быть частью биологических особенностей конкретного человека – для него это в любом случае будет пользой. В общем и целом можно отметить, что польза длительного сна заключается в максимальном восстановлении физических и моральных сил человека.

Вред долгого сна базируется на переутомлении, в которое человек погружается при переизбытке гормона сна. Да, как ни странно это звучит, при чрезмерно длительном сне, человек начинает уставать, и в итоге не восстанавливает силы, а теряет их. Длительный сон имеет свойство разрушать внутренний ход биологических часов, а значит, в значительной степени перестраивать работу организма и сенсорное восприятие мира конкретного человека. Из-за этого может повыситься уровень лени, апатии, нежелания что-либо делать, и, как следствие, снизиться работоспособность и стремление к изучению жизни. Это же может стать причиной сильного перенапряжения и повышенно-

го риска формирования депрессии, что также может привести к разладу с самим собой, а значит, и с окружающими, в том числе родными и близкими.

Нередко длительный сон является сознательным уходом от проблем, то есть «я сплю – значит, ничего не вижу, ни в чём не участвую». Это основа многих психологических заболеваний, замкнутости, образования новых и укрепления старых комплексов. Длительный сон без видимой причины – это сигнал к тому, чтобы задуматься о душевном состоянии человека. В плане здоровья физического, чрезмерно длительный сон может привести к нарастанию мигрени, повышенному давлению, застою в кровеносных сосудах, отёкам различной степени, и прочему. Нормальная продолжительность сна и бодрствования для каждого человека своя. Однако существует примерное разграничение, по которому можно определить, спит ли человек в пределах нормы или нет. Итак, длительным считается сон, продолжительность которого превышает показатели в 10-15 часов и более.

Что же делать студентам, чтобы иметь здоровый сон и хорошую физическую подготовку:

1. Планировать свою учебную и бытовую нагрузку, посещение развлекательных мероприятий и подработку с учётом режима сна. Расставить приоритеты (здоровье, учеба) и помнить, что без нормального сна вы не сможете полноценно воспринимать учебный материал и справляться с учебными нагрузками.

2. Постепенно приближайте время отхода ко сну в рекомендуемое время, помните, что сон в течение часа до полуночи и подъем в 7 часов соответствуют биологическим ритмам человека, что помогает восстанавливать силы и сохранять здоровье.

3. Старайтесь не спать днём, это нарушает время отхода ко сну вечером, негативно отражается на продолжительности ночного сна и на самочувствии в течение учебного дня.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Долженков Е.А., Егорычева Е.В.,
Чернышёва И.В., Мустафина Д.А.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
dolzhenkov_09@mail.ru*

Здоровый образ жизни основывается на многих факторах жизни человека: семья, образование, работа, отдых. В научной литературе представление о здоровом образе жизни связывают с рационально организованным, физиологически оптимальным трудом, нравственно-гигиеническим воспитанием, выполнением правил и требований психогигиены, рациональным питанием и личной гигиеной, активным двигательным режимом и систематическими занятиями физической культурой, эффективной закалкой, продуманной организацией досуга, отказом от вредных привычек. Отсюда, мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни молодежи, включают, в частности, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни; искоренение вредных привычек; обеспечение оздоровительной направленности всех форм организации двигательной деятельности и здорового питания и т.д. От того, насколько успешно уже в молодом возрасте формируется и закрепится в сознании навыки здорового образа жизни, которые способствуют раскрытию потенциала личности, зависит в дальнейшем судьба молодого человека.

В каждой стране с учетом ее социально-экономических и национально-этнических особенностей