

кифозом и сколиозом, начали расправлять плечи, стала выпрямляться осанка. Кроме того, сами участники экспериментальной группы заметили, что теперь за партой сидят ровно, с прямой спиной стало удобнее ходить, боли в спине после учебного дня уменьшились, утомляемость снизилась.

Тяжёлая атлетика стала набирать популярность среди детей и подростков. Более 50% учащихся нашего учебного заведения начали заниматься таким серьёзным видом спорта. Многие ребята последовали примеру своих старших товарищей, видя то, как спорт полностью поменял их жизнь в лучшую сторону. Другие учащиеся, у которых наблюдались проблемы со здоровьем (в основном нарушение осанки, сколиоз и так далее), благодаря нашей исследовательской работе узнали о пользе занятий тяжёлой атлетикой и пришли в зал, чтобы поправить своё здоровье.

Силовые нагрузки стимулируют минеральный обмен тканей позвоночника, повышают функциональные способности мышечных групп и снижают вероятность возникновения метаболических и других "напастей". Поэтому занятия в тренажерном зале, если подходить к делу правильно, будут крайне полезны.

#### *Список литературы*

1. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений – М., «Просвещение», 1999;
2. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – М., 1982;
3. Пеганов Ю.А. Создай себя. – М.: Знание, 1991;
4. Макагун М.В., Мазуренко С.А. Атлетическая гимнастика для женщин. – М.: Знание, 1990;

**Вестник Д.Т., Ивакина К.А.**

Магнитогорский институт туризма,  
г. Магнитогорск

#### **Здоровый образ жизни студентов: оптимизация режима дня**

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого. Как известно, неправильно организованный труд студентов может принести вред здоровью: пагубное влияние на работоспособность студентов,

усвояемость учебного материала, настроение, сбалансированный обмен веществ в организме и т.д. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни. Человек, умеющий со студенческой поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.

При организации рационального режима дня необходимо учитывать особенности работы учебного заведения, расписания занятий, свои индивидуальные особенности организма, биоритмы, а также оптимально использовать имеющиеся условия.

Рассмотрим, что включает в себя режим дня и как его оптимизировать. Рациональный режим дня представляет собой правильное распределение времени занятий и сна, чередование различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Физиологической основой режима дня у человека является выработка условных рефлексов на время. В ответ на воздействие внешних раздражителей в определенные временные рамки вырабатывается определенный ритм физиологических реакций. При каждодневном повторении определенный распорядок дня настраивает организм человека на работу и отдых, не затрачивая при этом лишние силы организма. Все дела проходят легко, скоро, успешно, на бодром настроении.

Распорядок дня у студентов может быть разным в зависимости от привычек и склонностей, характера деятельности, бытовых условий. Но и здесь должен быть определенный суточный ритм. Очень важно, чтобы студент предусматривал достаточное время для сна, отдыха, кушал регулярно, в одно и то же время. Но, конечно, нужно понимать, что распорядок дня – это не строгое поминутное распределение времени на каждое дело на каждый день. Это своеобразный стержень, на котором базируется поведение в течение дня.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми.

Особое внимание следует уделить правильному режиму сна. Так как сон является основным видом отдыха, то постоянное недосыпание чревато истощением нервной системы, снижением работоспособности, ослаблением иммунитета, ухудшением самочувствия.

Особо важен полноценный сон в период сессии, так как студентам приходится осваивать очень много информации. Поэтому студентам рекомендуется спать не менее 8 часов. Если ограничиться 5-6 часами сна в сутки, то это существенно понизит усвояемость материала, и в итоге ослабит организм. Чрезмерно длительный сон также вреден для организма с физической точки зрения, так как нарушается кровообращение и работа органов пищеварения.

Бывает полезным и дневной сон, но необходимо учитывать свою индивидуальную реакцию на него, потому что после дневного сна у некоторых людей нарушается ночной сон. Продолжительность дневного сна не должна превышать 15 минут. Этого времени достаточно, чтобы мозг восстановил свои силы. Увеличение времени дневного сна на более чем 15 минут, может привести к сонному состоянию человека на весь оставшийся день. Сильно устав за день, лучше лечь спать на 1-2 часа раньше обычного.

Во избежание переутомления, студентам очень важно рационализировать свой умственный труд. Продолжительная и напряженная умственная работа вызывает утомление и падение работоспособности. Поэтому рекомендуется временно переключаться на другой вид деятельности. Лучше всего на нетрудные физические упражнения (пробежка по парку, пешая прогулка, гимнастика и т.д.). При длительном нахождении в помещении важно бывать на свежем воздухе.

При оперативном мышлении целесообразно делать перерывы через 1,5-2 часа, а при интенсивной умственной работе (усвоение новой информации, создание новых представлений на базе старых) – через 40-50 минут. Следует отметить, что мыслительные процессы в мозгу затухают медленно, поэтому короткие перерывы в 5-10 минут не нарушат эффективность последующей

работы. Наоборот, такие паузы помогут восстановить энергию мозга. Во время таких перерывов полезно выполнять физическую нагрузку (прогулка, небольшой комплекс гимнастических упражнений). Поэтому в период подготовки к экзаменам продолжайте заниматься физической культурой и спортом. Это предохранит вашу нервную систему от переутомления и повысит работоспособность.

Не стоит забывать о простых правилах организации труда. Работать лучше в хорошо проветриваемом помещении, так как очень важно, чтобы мозг получал достаточное количество кислорода. В рабочей зоне должно быть тихо, никаких лишних шумов, которые мешают сосредоточиться. Некоторые студенты предпочитают выполнять задания по учебе и одновременно слушать музыку. На что, научные работники, в свою очередь заявляют, что при прослушивании музыки, некоторая часть мозга занята обработкой этой информации, что существенно отвлекает внимание и снижает эффективность работы. Лучше слушать музыку в перерывы.

Одежда должна быть удобной, не сдавливающей кровеносные сосуды. Освещение рабочего места должно быть достаточным и равномерным. Предпочтителен локальный источник света, например, настольная лампа. До работы важно организовать свое рабочее место: убрать все лишнее, отвлекающее внимание, удобно расположить все нужные материалы. Начинать выполнять работу лучше с самого сложного, что предупредит вас от постоянного откладывания этого сложного дела на следующий день. Если задание очень большое, то будет рациональнее разделить его на части и выполнять его по частям. Таким образом, будет не так страшно браться за огромное дело, и вы успеете выполнить его точно в срок.

Приведем ряд других рекомендаций для оптимизации рабочего времени:

- втягиваться в работу лучше постепенно;
- подбирать удобный для себя индивидуальный ритм работы;
- начинать работу с твердым планом и установленным ее примерным объемом;

- не пытаться охватить и запомнить материал с первого раза. Лучше иметь в запасе время для повторения;
- составлять свой собственный конспект изучаемого материала, не пользоваться чужими конспектами;
- широко применять закладки, цветные ручки, маркеры, с помощью которых можно выделить важный материал.

Необходимо контролировать и осанку. В положении, когда студенты сидят за столом с согнутой спиной, низко наклонив голову, хуже функционируют легкие, сердце, сдавливаются сонные артерии, искривляется позвоночник. Оптимально сидеть со слегка наклоненным туловищем (на 75-80°), приподнятой головой, которая должна составлять со спиной прямую линию. Понаблюдайте несколько дней за правильностью своей позы, впоследствии она станет для вас привычной.

Следующим составляющим рационального режима дня является физическая нагрузка. Так как студенты большинство своего времени проводят в сидячем положении, то они подвержены гипокинезии, которая пагубно сказывается на всем организме в целом. Отмечается ослабление деятельности нервной системы, снижается физическая и умственная работоспособность, проявляются преждевременное развитие атеросклероза, сердечно-сосудистые заболевания. Ухудшается работа дыхательной системы: дыхание становится более частым и поверхностным, что способствует развитию бронхиальной астмы, эмфиземы легких. Снижается иммунитет организма, мышцы становятся дряблыми, а в тканях тела усиливается накопление жира. Нарушается деятельность системы пищеварения: ухудшается моторика кишечника.

Чтобы свести к минимуму эти вредные последствия гипокинезии, необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями. К обязательному минимуму физической тренировки относится ежедневная утренняя гимнастика, которая не только бодрит и разминает все группы мышц, но и заряжает отличным настроением на весь день. Для людей, вынужденных много работать в сидячем положении, показаны занятия бегом, плаванием,

велопогулки, а также пешие прогулки. Очень полезны вечерние прогулки на свежем воздухе. Они снимают напряжение трудового дня, успокаивают возбужденные нервные центры, регулируют дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5 -1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же - быстрым спортивным шагом и т.д.

Заниматься можно как в спортзале, так и самостоятельно, но по 1,5-2 часа раз в 2 дня обязательно. Главное выбрать тот вид физической нагрузки, который вам по душе, и наслаждаться занятиями.

Активные занятия физической культурой и спортом, умственным трудом вызывают повышенный расход энергии, который необходимо восполнять. Очень важно научиться восполнять его рациональным питанием.

В состав суточного рациона каждого человека должны входить белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода.

Белки – это основной строительный материал клеток и тканей организма. В рационе студентов, организм которых еще не закончил расти, количество белков должно составлять 2 г в сутки на каждый килограмм массы тела. С возрастом эта потребность несколько понижается. Пищевыми источниками белка являются мясо, рыба, яйца, молоко, сыры, бобовые, гречневая и другие крупы.

Жиры являются важным источником энергии, а также участвуют в построении тканей организма. Суточная потребность организма в жирах составляет примерно 1-1,2г на кг массы тела. Избыток жиров приводит к излишней массе тела. Жиры содержатся в сливочном масле, молоке и молочных продуктах, сырах, яйцах, жирных сортах мяса, растительных маслах.

Углеводы необходимы нам, как основной источник энергии. Также углеводы способствуют нормальному функционированию нервной системы, главным образом головного мозга. Средняя суточная потребность человека студенческого возраста в углеводах составляет 4-5 г на кг массы тела. При регулярных занятиях физическими упражнениями потребность в углеводах повышается. При избыточном потреблении углеводов появляется излишняя

масса тела, сердечно-сосудистые заболевания. Углеводы содержатся в сахаре, меде, фруктах, крупах, овощах, картофеле, хлебобулочных изделиях.

Пропорциональное соотношение между белками, жирами, углеводами в рационе студента, который занимается физической культурой, должно быть 1:0,8:4. Преимущество отдается основному источнику энергии – углеводам. Вода в суточном рационе студента должна составлять 2 – 2,5 литра. Она содержится во всех продуктах, особенно в первых блюдах, молоке, кофе, чае и других напитках.

Важно соблюдать энергетический баланс, т.е. тратить столько же энергии, сколько и получать из пищи. Несоблюдение этого баланса чревато нарушением обмена веществ, избыточным весом. Энергетическая ценность пищи, или ее калорийность, зависит от количества присутствующих в ней белков, жиров и углеводов. По установленным нормам калорийность для юношей-студентов составляет 3000 ккал в день, для девушек – 2600 ккал. При занятиях спортом и физической культурой калорийность пищи должна повышаться приблизительно на 700-1000 ккал, в зависимости от интенсивности нагрузок.

Пища студентов должна быть разнообразной и полноценной, чтобы получать в нужном количестве все необходимые основные питательные вещества. Необходимо установить регулярный прием пищи, желательно в одно и то же время. Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5 часов). Оптимально питаться 4-5 раз в сутки маленькими порциями. Недопустимо переедание, что ведет к ожирению.

Вредно во время приема пищи заниматься еще каким-то делом, например, читать, учить, решать сложные задачи, смотреть телевизор, так как сложно контролировать количество съеденного, что неминуемо ведет к перееданию. Не следует есть, торопясь, глотать большими кусками, не пережевывая.

Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку без горячих блюд. Необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарии. Человеку, пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие таких

тяжелых болезней пищеварения, как, например, язвенная болезнь и др. Также нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости.

Для многих студентов стоит проблема лишнего веса, которую они пытаются решить, ограничив себя в пище. Малоэффективный способ похудения, который приводит лишь к ухудшению состояния здоровья и еще большему весу. Достаточно рационализировать свое питание, сделать его регулярным, отказаться от вредной пищи и добавить регулярные физические упражнения.

Мы перечислили основные составляющие рационального режима дня.

Но для многих студентов с нарушенным режимом дня является проблемой его нормализация. Как же привести в норму режим дня с меньшим стрессом для организма?

Вначале приучите свой организм засыпать раньше, чем обычно, на 1-2 часа, затем на большее количество часов, если это необходимо. Главное делать это постепенно. Ложитесь спать за 8 часов до нужного подъема и постарайтесь заснуть. Даже если вы не можете уснуть и будете лежать и о чем-то думать, ваш организм со временем все равно станет переключаться на более ранний сон. За час до отбоя создайте в комнате атмосферу навевающую сон, выключите телевизор, компьютер, задерните шторы, проветрите комнату. Можно включить расслабляющую музыку звуков природы или прибегнуть к популярной сейчас ароматерапии. К расслабляющим аромамаслам относят лаванду, ромашку, иланг-иланг. Хорошему засыпанию способствует теплый душ или расслабляющая ванна с травами или с солью и эфирными маслами. Не следует кушать перед сном, лучше сделать это за 3 часа до сна. Также не следует заниматься физическими упражнениями непосредственно перед сном, так как это возбуждает организм и нервную систему. Однако вечерние прогулки на свежем воздухе помогают быстрее заснуть. Они насыщают ткани кислородом и улучшают кровообращение, сжигают лишние калории и энергию, дарят приятное чувство усталости.



Утром вставайте на 30 минут раньше обычного. Несколько дней подряд это будет сложно сделать. В течение дня вам, возможно, будет хотеться спать. Но уже через неделю, вы начнете просыпаться раньше уже без будильника, а ночью станете крепко спать. Составьте расписание дел, которые нужно сделать за день. Расставьте их в том порядке, в котором их нужно выполнить. Также следуйте правилам организации и оптимизации труда, который описывался выше. Распределение времени увеличит эффективность действий, и вы успеете сделать все, что задумали, не засиживаясь допоздна. Помните о чередовании умственных нагрузок с физическими.

Абсолютно нормальным будет такой режим дня, при котором вы с утра ощущаете, что полны энергии и сил, встали бодрым и полностью выспались.

**Герасимов В.И., Сапегина Т.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Инновации в системе российского образования в области физической культуры**

Современный этап развития физической культуры претерпевает ряд изменений под воздействием перемен, происходящих и в российском обществе, и в системе образования в целом. Отличительной характеристикой данного этапа является модернизация, гуманизация и индивидуализация системы физкультурного образования и физической культуры в целом, появление в системе физической культуры направлений оздоровительной направленности.

**Актуальность** темы заключается в переходе на новый ФГОС, в основу которого положен системно – деятельностный подход, ориентированный на личность: развитие личностных и физических качеств.

Для современного социума характерно понимание общественной и личной ценности физической культуры – важной составляющей общей культуры человечества. В марте 2014 года президент РФ Владимир Путин подписал указ о возрождении норм физической подготовки «Готов к труду и