

Рациональная организация

двигательной активности и режима человека.

Ключевые слова: двигательная активность; режим студента; утомление; восстановление; тренировочный эффект занятий.

Основу физических способностей человека составляют задатки, заложенные в его генотипе. Эти задатки являются основой проявления будущих способностей индивида, причиной неодинаковых возможностей и индивидуальных морфофизиологических и психофизических различий людей. К ним относятся показатели телосложения - конституция, тотальные размеры тела, темпы биологического созревания, функциональные показатели, свойства нервных процессов (сила, подвижность, уравновешенность), психодинамические характеристики (темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических особенностей). В этом же ряду находятся врожденные аномалии, которые в виде факторов риска (наследственная предрасположенность к ряду заболеваний) заложены в генетическую программу развития ребенка. Они выступают как факторы, лимитирующие развитие ребенка

(Для самостоятельного изучения рекомендуем работы Бальсевича В.К., Васильева В.Н., Хрипковой А.Г. и др.).

Для того чтобы наследственные задатки более полно раскрылись, переросли в способности, требуются необходимые социальные условия. Чем больше социальная среда будет соответствовать развитию индивидуальных особенностей человека, заложенным в его генотипе, тем более полно могут быть раскрыты его индивидуальные возможности .

Для этого нужно:

- иметь четкое представление о себе, своем здоровье; соответствии показателей здоровья, физического развития, двигательной подготовленности своему возрасту;
- выяснить у специалистов, в случаях отклонения индивидуальных показателей от средневозрастных стандартов развития, причины и разработать программу их коррекции;
- знать, что фундаментом здоровья является систематическая физическая тренировка, включающая обязательную утреннюю

гимнастику, водные процедуры и специальную тренировку основных двигательных качеств:

- силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей рук и ног; живота и спины;
- подвижности в суставах(плечевых, локтевых, лучезапястных, тазобедренных, коленных и голеностопных);
- выносливости (аэробной (Аэробная выносливость (общая выносливость) - способность выполнять работу умеренной мощности (больше 40 мин) за счет энергии окислительных реакций) и специальной);
- координации движений; скоростных способностей;

- знать, что после выполнения физических упражнений наступает устомление, которое выражается во временном снижении работоспособности. Вслед за этой фазой наступает фаза восстановления работоспособности, которая затем переходит в фазу сверхвосстановления или, как ее еще называют, фазу "суперкомпенсации". Если не выполнять в последующем повторных нагрузок, то фаза сверхвосстановления переходит в следующую фазу, которая называется фазой утраченного состояния, эффект, достигнутый от тренировки, утрачивается;

- помнить, что слабые нагрузки активизируют жизненные функциональные процессы; средние их усиливают; сильные — тормозят;

- знать, что для повышения тренированности и работоспособности величина применяемых нагрузок должна постепенно нарастать. Большие нагрузки необходимо чередовать с меньшими по объему и интенсивности;

- нагрузки по возможности повторять в фазе сверхвосстановления организма, что будет способствовать положительному суммированию тренировочного эффекта;

- двигательную нагрузку планировать так, чтобы получить тренировочный эффект. Для этого студентам старшего возраста необходимо заниматься физическими упражнениями не реже 3-4 раз в неделю (от 40 минут до 1,5 часа). В конце каждого тренировочного занятия необходимо использовать упражнения на расслабление и для разгрузки позвоночника (висы на перекладине, гимнастической стенке и др.);

- в режиме дня чередовать теоретические занятия с физическими упражнениями. Тренировочные нагрузки необходимо прекращать не позже трех часов до отхода ко сну;
- тренировку проводить не раньше чем через 1,5 часа после еды;
- перед сном проводить ежедневные прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут.

Вопросы для повторения:

1. Что нужно знать для того, чтобы добиться максимального эффекта от двигательной активности?
2. Какие фазы проходит организм после физической нагрузки?
3. Как лучше планировать двигательный режим дня?

Задания для самостоятельной работы:

1. Проанализируйте свои учебно-тренировочные занятия и отметьте, какой они носят характер: оздоравливающий, тренирующий, развивающий и т.д. Почему?