

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»

---

Колледж  
(на правах факультета непрерывного профессионального образования)



4

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы  
обучающихся по дисциплине

БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность  
43.02.10 Туризм

Квалификация выпускника – специалист по туризму

Форма обучения – очная

Санкт-Петербург  
2021

Автор

преподаватель

  
(подпись)

Барчук Е.Б.

Рассмотрена на заседании педагогического совета колледжа (на правах факультета непрерывного профессионального образования) от 20 апреля 2021 г., протокол № 4.

Председатель

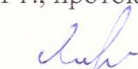
педагогического совета

  
(подпись)

Челей Т.М.

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии по специальности 43.02.10 Туризм от 19 апреля 2021 г., протокол № 9

Председатель УМК

  
(подпись)

Ямковая И.Н.

СОГЛАСОВАНО

Зав. библиотекой

  
(подпись)

Борош Н.А.

Начальник отдела  
информационных  
технологий

  
(подпись)

Чижиков А.С.

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| 1. Введение.....   | 4  |
| 2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.....   | 5  |
| 3. Формы самостоятельных занятий.....                                  | 5  |
| 4. Содержание самостоятельных занятий.....                             | 6  |
| 5. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений.....      | 7  |
| 6. Управление процессом самостоятельных занятий.....                   | 8  |
| 7. Характеристика интенсивности физической нагрузки для студентов..... | 8  |
| 8. Гигиена самостоятельных занятий.....                                | 10 |
| 9. Профилактика травматизма.....                                       | 12 |
| 10. Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий.....           | 12 |
| 11.Список рекомендуемой литературы.....                                | 13 |

## **1. Введение**

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре - важное слагаемое в формировании здорового образа жизни, наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студентов, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл ценность. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всесторонне развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье, позволяет в рамках короткого рабочего дня выполнить все намеченные дела.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок - один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.

## **2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Отношение студентов к физической культуре и спорту - одна из актуальных социально-педагогических проблем. Реализация этой проблемы каждым студентом должна рассматриваться с двуединой позиции как личность значимая и как общественно необходимая.

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями недостаточно.

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность.

К объективным факторам относятся: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий, состояние здоровья занимающихся. К субъективным факторам относятся: соответствие эстетическим вкусам, понимание личности значимости занятий, духовное обогащение, развитие познавательных способностей и др.

Многие студенты недооценивают субъективные факторы, что связано с низким образовательно-воспитательным потенциалом занятий и мероприятий по физической культуре, со смещением акцента внимания на нормативные показатели физкультурно-спортивной деятельности.

## **3. Формы самостоятельных занятий**

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует значительное разнообразие форм для проведения

самостоятельных занятий. Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

В комплекс следует включать от 7 до 12 упражнений, включающих в работу большие мышечные группы и суставы. Часто утренняя гигиеническая гимнастика является единственным средством поддержания уровня физических качеств. Если 7 раз в неделю выполнять утреннюю гимнастику по 10 – 15 минут, то это добавит от 1 до 1,5 часов в недельный объём двигательной активности. Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5-7мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Наиболее часто встречающаяся форма занятий – это общая физическая подготовка. Схема занятий следующая: до 30 минут общеразвивающие и беговые упражнения затем можно плавать или применять игры. С точки зрения повышения двигательной активности, использования различных средств занятия в таких группах позволяют повысить уровень здоровья и работоспособности.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями.

Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10 -15 мин через каждые 1-1,5 ч работы оказывает в двое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно проводить упражнения на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе по 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок - вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма.

#### **4.Содержание самостоятельных занятий**

Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах - это ходьба и бег, кросс, плавание, ходьба и бег на лыжах, аэробика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, занятия на тренажерах.

Ходьба и бег. Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка.

Ходьба - естественный вид движений, в которых участвует большинство мышц, связок и суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма. Формы оздоровительной ходьбы используются как средства активной реабилитации. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4 – 5 раз в неделю по 40 – 60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км.

Оздоровительный бег – эффективное средство повышения уровня здоровья организма. В оздоровительных целях рекомендуется тренироваться 3 – 4 раза в неделю от 25 до 40 минут.

Недельный объём бега – 25 – 40 км. Бег наиболее доступен для индивидуальных тренировок.

Ходьба и бег на лыжах – одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека. Лыжники – любители тренируются 3-4 раза в неделю,

проезжая до 45 км в зависимости от способа передвижения. Минимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, три раза в неделю по 1-1,5 часа и более при умеренной интенсивности.

Оздоровительная аэробика — это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха. В быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех основных частей тела. Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10-15 до 45-60 минут, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно - сосудистую и дыхательную системы. По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, т.е. с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода.

Атлетическая гимнастика - это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия физической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение. Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специальных силовых упражнений: упражнения с гантелями, с гириями, с эспандером, с металлической палкой, со штангой, различные упражнения на тренажёрах.

Каждое занятие следует начинать с ходьбы и медленного бега, затем переходить к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнения для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводится медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Большое оздоровительное значение имеют спортивные игры. Их отличает разнообразная двигательная деятельность и положительные эмоции, они эффективно снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Особенно полезны игры на открытом воздухе.

## **5. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений**

Перспективные планы самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно технической подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения в вузе и в дальнейшей жизни и деятельности от контрольных тестов учебной программы до нормативов разрядной классификации.

Студентам всех учебных отделений при правильном планировании и поведении самостоятельных тренировочных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных тренировочных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха.

Вопросу сочетания умственной и физической работы следует уделять повседневное внимание. Необходимо постоянно анализировать состояние организма по субъективным и объективным данным самоконтроля.

При многолетнем перспективном планировании самостоятельных тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения по учебным занятиям в течение года, должна с каждым годом иметь тенденцию к повышению. Только при этом условии будет происходить укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, а для занимающихся спортом - повышения состояния тренированности и уровня спортивных результатов.

В то же время планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом должно быть направлено на достижение единой цели, которая стоит перед студентами всех медицинских групп, - сохранить здоровье, поддерживать высокий уровень физической и умственной работоспособности.

### **6. Управление процессом самостоятельных занятий**

Для осуществления управления процессом самостоятельных занятий, необходимо провести ряд мероприятий: определить цели самостоятельных занятий; определить индивидуальные особенности занимающегося; скорректировать планы занятий (перспективный, годичный, на семестр и микроцикл); определить и изменить содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки. Все это необходимо, чтобы достичь наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса.

Постоянный самоконтроль и учёт проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы.

Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учет с записью в личный дневник самоконтроля.

Цель предварительного учета - зафиксировать данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся.

Текущий учет позволяет анализировать показатели тренировочных занятий. В ходе тренировочных занятий анализируются: количество проведенных тренировок в неделю, месяц, год; выполненный объем и интенсивность тренировочной работы; результаты участия в соревнованиях и выполнение отдельных тестов и норм разрядной классификации. Анализ показателей текущего учета позволяет проверить правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий.

Итоговый учет осуществляется в конце периода занятий или в конце годичного цикла тренировочных занятий. Он предполагает составить данные состояния здоровья и тренированности, а также данные объема тренировочной работы, выраженной во времени, которое затрачено на выполнение упражнений, и в количестве километров легкоатлетического бега, бега на лыжах и плавания различной интенсивности с результатами, показанными на спортивных соревнованиях. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы тренировочных занятий на следующий годичный цикл.

Результаты многих видов самоконтроля и учета при проведении самостоятельных тренировочных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей: частоты сердечных сокращений, масса тела, тренировочные нагрузки, результаты выполнения тестов, спортивные результаты и др.

Количественные данные самоконтроля и учета полезно представлять в виде графика, тогда анализ показателей дневника самоконтроля, предварительного, текущего и итогового учета будет более наглядно отображать динамику состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, что облегчит повседневное управление процессом самостоятельной тренировки.

### **7. Характеристика интенсивности физических нагрузок для студентов**

Характер воздействия физической нагрузки на организм зависит прежде всего от вида упражнений, структуры двигательного акта, от частоты занятий.

Минимальный оздоровительный эффект достигается при трёх занятиях в неделю. Оптимальной считается величина – 4 занятия в неделю. Предельной величиной для оздоровительной тренировки является величина шести занятий в неделю. Семь занятий в

неделю можно использовать только эпизодически, так как такая нагрузка может привести к хроническому переутомлению.

Например, сравнивалась эффективность 2 -3 и 5-ти разовых занятий по 30 минут (с интенсивностью МПК). Обнаружено, что улучшение ряда показателей более выражено при трёх тренировках, чем при пяти, что связано с неполным восстановлением организма.

В оздоровительной тренировке очередная нагрузка должна приходиться на период полного восстановления. Тренировочные занятия с оздоровительной направленностью не должны проходить в фазе недовосстановления, т.к. адаптационные возможности снижены. При трёхразовых занятиях на период восстановления приходится 48 часов, что практически полностью исключает возможность недовосстановления.

К управлению процессом самостоятельных занятий относится дозирование физической нагрузки, ее интенсивности на занятиях физическими упражнениями.

Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если физическая нагрузка недостаточна. Чрезмерная по интенсивности нагрузка может вызвать в организме явления перенапряжения. Возникает необходимость установить оптимальные индивидуальные дозы физической активности для каждого, кто занимается самостоятельно какой-либо системой физических упражнений или видом спорта. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом занятия и затем в процессе занятий контролировать изменение его показателей.

Наиболее доступными способами оценки состояния сердечно - сосудистой и дыхательной систем являются одномоментная функциональная проба с приседанием, проба Штанге и проба Генчи.

При дозировании физической нагрузки, регулировании интенсивности ее воздействия на организм необходимо учитывать следующие факторы:

- количество повторений упражнения. Чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот;
- амплитуда движений. С увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает;
- исходное положение, из которого выполняется упражнение, существенно влияет на степень физической нагрузки. К ней относится; изменение формы и величины опорной поверхности при выполнении упражнения (стоя, сидя, лежа), применение исходных положений, изолирующих работу вспомогательных групп мышц (с помощью гимнастических снарядов и предметов), усиливающих нагрузку на основную мышечную группу и на весь организм, изменения положения центра тяжести тела по отношению к опоре;
- величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп. Чем больше участвуют в выполнении упражнения, чем они крупнее по массе, тем значительнее физическая нагрузка;
- темп выполнения упражнений может быть медленным, средним, быстрым. В циклических упражнениях, например, большую нагрузку дает быстрый темп, в силовых - медленный темп;
- степень сложности упражнения.

Сложные упражнения требуют усиленного внимания, что создает значительную эмоциональную нагрузку и приводит к более быстрому утомлению,

- мощность мышечной работы (количество работы в единицу времени) зависит от времени ее выполнения, развиваемой скорости и силы при движении. Чем больше мощность, тем выше физическая нагрузка.
- продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями. Более продолжительный отдых способствует более полному восстановлению организма. По характеру паузы отдыха



быть пассивными и активными. При активных паузах, когда выполняются легкие упражнения разгрузочного характера или упражнения в мышечном расслаблении, восстановительный эффект повышается.

Учитывая перечисленные факторы, можно уменьшать или увеличивать суммарную физическую нагрузку в одном занятии и в серии занятий в течение продолжительного периода времени.

Интенсивность физической нагрузки может определяться по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Исследованиями установлено, что для разного возраста минимальная интенсивность по ЧСС, которая даёт тренировочный эффект, является: для лиц 20 лет -134 уд/мин; 30 лет – 129; 40 лет -124; 50 лет – 118; 60 лет – 113; 65 лет – 108 уд/мин.

Учитывая наличие максимальных и минимальных величин интенсивности по ЧСС, можно определить зоны оптимальных и больших нагрузок. Например, для лиц 17 -20 лет оптимальной зоной будет диапазон ЧСС от 150 до 177 уд/мин, зоной больших нагрузок от 177 до 220 уд/мин; для лиц 25 лет соответственно – 145 – 172 и 172 – 195 уд/мин.

Интенсивность нагрузки бывает малая, средняя, большая и предельная.

Если занимающийся знает свой личный рекорд в беге на какую-либо дистанцию, то он может по времени и скорости подсчитать величину интенсивности. Например, при личном рекорде в беге на 3000 м у мужчин, равном 14,00 мин (840 с), степень интенсивности будет предельной при скорости 3,6 м/с.

Очень важно при самостоятельных занятиях знать признаки чрезмерной нагрузки.

Если нагрузка в занятиях является чрезмерной, повышает возможности организма, постепенно накапливается утомление, появляется бессонница или повышается сонливость, головная боль, потеря аппетита, раздражительность, боль в области сердца, одышка, тошнота. В этом случае необходимо снизить нагрузку или временно прекратить занятия.

Чтобы обеспечить гармоничное развитие физических качеств, необходимо на самостоятельных тренировочных занятиях выполнять физические нагрузки с широким диапазоном интенсивности.

Кроме физических и функциональных показателей тренировочной нагрузки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями целесообразно ориентироваться на показатели энергетических затрат организма. В среднем энергозатраты для работников умственного труда, в том числе для студентов, составляют 2700 – 3000 ккал в сутки, из них на мышечную работу затрачивается 1200 – 2000 ккал.

Энергетическая стоимость тренировочных нагрузок строго индивидуальна и зависит от пола, возраста и уровня физического состояния.

### **8. Гигиена самостоятельных занятий**

Место проведения занятия должно быть убрано, с достаточным притоком кислорода.

При занятиях в помещении не допускается наличие в воздухе даже незначительного количества вредных веществ, пыли, увеличенного процентного содержания углекислого газа. Запрещается курение. Пол должен быть ровным. Температура воздуха плюс 15-18\*С, при хорошей освещенности.

Используя тренажеры и другие технические средства, следует проверять их соответствие гигиеническим нормам. Наибольший оздоровительный эффект дают занятия на открытом воздухе в любое время года.

Не рекомендуется совершать пробежки по загазованным улицам, тренироваться культуризмом в подвалах, заниматься на неубранном ковре аэробикой.

При занятиях плаванием обязательно надо использовать сменную обувь и не наступать босыми ногам и на пол в раздевалках и душевых. Перед и после занятий – приём душа с мылом и мочалкой.

Одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий той или иной системой физических упражнений или видом спорта.

При занятиях в летнее время одежда состоит из майки и трусов, в прохладную погоду используется хлопчатобумажный или шерстяной трикотажный спортивный костюм. Во время занятий зимними видами спорта используется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Обычно это хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм или свитер с брюками, шапочка. При сильном ветре сверху надевается ветрозащитная куртка. Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий тем или иным видом физических упражнений. Важно, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими во избежание потертостей, а при низкой температуре воздуха - обморожения.

Для занятий зимними видами физических упражнений рекомендуется непромокаемая обувь, обладающая высокими теплозащитными свойствами. Ее размер должен быть чуть больше обычного, что даст возможность использовать теплую стельку, а при необходимости две пары носок.

Питание строится с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей занимающихся.

Пища должна содержать необходимое количество основных веществ в сбалансированном виде в соответствии с рекомендуемыми нормами. Рацион должен быть максимально разнообразным и включать наиболее биологически ценные продукты животного и растительного происхождения, отличающиеся разнообразием, хорошей усвояемостью, приятным вкусом, запахом и внешним видом, доброкачественностью и безвредностью. В суточном режиме следует установить и строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему перевариванию и усвоению. Принимать пищу следует за 2 - 2,5 ч до тренировки и спустя 30-40 мин после ее окончания.

Ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна. Обильный ужин или ужин непосредственно перед сном приводит к снижению усвояемости пищи, влечет за собой плохой сон и понижением умственной или физической работоспособности на следующий день.

Питьевой режим. В случаях даже частичного обеднения организма водой, могут возникать тяжелые расстройства в его деятельности. Однако избыточное потребление воды также приносит вред организму. Излишнее количество воды, поступающее во внутреннюю среду организма, перегружает сердце и почки, приводит к вымыванию из организма нужных ему веществ, способствует ожирению, усиливает потоотделение и изнуряет организм. Поэтому выполнять рациональный питьевой режим в повседневной жизни и, особенно, при занятиях упражнениями и спортом - важное условие сохранения здоровья, поддержания на оптимальном уровне умственной и физической работоспособности.

Суточная потребность человека в воде - 2,5 л, у работников физического труда и у спортсменов она увеличивается до 3 л и более. В жаркое время года, а также вовремя и после занятий физическими упражнениями, когда усиливается потоотделение, потребность организма в воде несколько увеличивается, иногда появляется жажда. В этом случае необходимо воспитывать в себе полезную привычку; воздержаться от частого и обильного питья, тогда ощущение жажды будет появляться реже, однако при этом следует полностью восполнять потерю воды. Надо учитывать, что вода, выпитая сразу, не уменьшает жажду, так как ее всасывание и поступление в кровь и ткани организма происходит в течение 10-15 мин. Поэтому, утоляя жажду, рекомендуется сначала прополоскать ротовую полость и горло, а затем выпивать по несколько глотков воды 15-20 мин.

Лучшим напитком, утоляющим жажду, является чай, особенно зеленый, который можно пить умеренно горячим или в остуженном виде. Хорошо утоляет также жажду хлебный квас, газированная или минеральная вода, томатный сок, настой шиповника.

Гигиена тела способствует нормальной жизнедеятельности организма, улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям.

Кожа представляет собой сложный и важный орган человеческого тела, выполняющий многие функции: она защищает внутреннюю среду организма, выделяет из организма продукты обмена веществ, осуществляет терморегуляцию. В коже находится большое количество нервных окончаний, и поэтому она обеспечивает постоянную информацию организма обо всех действующих на тело раздражителях. Подсчитано, что на 1 см<sup>2</sup> поверхности тела приходится около 100 болевых, 12-15 холодных, 1-2 теплых и около 25 точек, воспринимающих атмосферное давление.

Все эти функции выполняются в полном объеме только здоровой и чистой кожей. Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее деятельность, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья человека.

О закаливании как о системе мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды; холода, тепла, солнечной радиации, колебаний величины атмосферного давления и других.

Основными гигиеническими принципами закаливания являются; систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль. Это относится и к закаливанию воздухом, солнцем и водой.

Некоторые водные процедуры могут применяться не только как средства закаливания, но и как средства восстановления организма после физического и умственного утомления, стресса, нарушения психического равновесия. К ним относятся; горячий душ, теплый душ, контрастный душ, теплые ванны, бани.

Горячий душ (40-41\*С) продолжительностью до 20 минут понижает возбудимость чувствительных и двигательных нервов, повышает интенсивность процессов обмена веществ.

Теплый душ (36-37\*С) в течение 10-15 мин действует на организм успокаивающе.

Контрастный душ предполагает смену несколько раз через 5-10 с горячей (38-40 С) и холодной (12-18 \*С) воды при общей продолжительности 5-10 мин.

Не рекомендуется посещать баню в болезненном состоянии, натощак и сразу после приема пищи, незадолго до сна, в состоянии сильного утомления.

## **9.Профилактика травматизма**

В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями должны приниматься меры по предупреждению телесных повреждений, т.е. профилактика травматизма.

Причинами травматизма могут быть: нарушения в методике занятий; невыполнение методических принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей, неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования, плохая подготовка мест занятий; незнание и несоблюдение мероприятий по самостраховке; перегрузка занимающимися площадок и залов по сравнению с нормами площади на одного занимающегося; плохое санитарно-техническое состояние мест занятий, недостаток освещения, скользкие полы, отсутствие вентиляции; недисциплинированность занимающихся и др.

Необходимо учитывать внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы. К ним относятся занятия в состоянии утомления и переутомления, а также при наличии в организме хронических очагов инфекции, при склонности к спазмам кровеносных сосудов и мышц и в других болезненных состояниях.

Для профилактики переохлаждений и перегреваний важно учитывать погодные факторы (температура, влажность, ветер), степень закаленности занимающихся и соответствие этим факторам одежды и обуви.

Возможные телесные повреждения при занятиях различными видами физических упражнений должны тщательно изучаться и анализироваться, чтобы вырабатывать конкретные меры предупреждения и ликвидации условий их возникновения.

#### **10. Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий**

При проведении самостоятельных занятий рекомендуется вести дневник самоконтроля. В дневнике отражаются следующие показатели: тренировочная нагрузка, утренний пульс, настроение, желание тренироваться, аппетит.

Один раз в неделю можно проводить взвешивание. Тренировочная нагрузка была малая, средняя, большая.

Постоянство или снижение утреннего пульса свидетельствует о положительной адаптации на нагрузку, увеличение свидетельствует о недовосстановлении организма.

Настроение - хорошее, среднее, плохое.

Желание тренироваться - сильное, среднее, отсутствует, апатия, сильное нежелание.

Аппетит – хороший, средний, плохой.

Вес постоянен или с небольшими отклонениями – организм справляется с нагрузками. Вес падает – возможно ослабление иммунитета и болезнь.

Дневник самоконтроля позволяет своевременно вывить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм.

### **11. Список рекомендуемой литературы**

#### **Основная литература:**

1. Физическая культура : учебник для сред. проф. образования / Н. В. Решетников [и др.]. - 16-е изд., стер. - Москва : Академия, 2016. - 176 с. : ил., табл. - (Профессиональное образование. Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины). - Авт. указаны на обороте тит. л. - Библиогр.: с. 173. - ISBN 978-5-4468-3070-1 : 499-68

#### **Дополнительные источники:**

1. Усаков, В.И. Физическая подготовка юношей к службе в армии : учебное пособие / В.И. Усаков. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 181 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 145-146. - ISBN 978-5-4475

7202-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842>

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL:

<https://book.ru/book/926242>

#### **Интернет –ресурсы:**

1. Министерство спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Комитет по физкультуре и спорту в Санкт-Петербурге <http://kfis.spb.ru/>

