

Министерство здравоохранения Удмуртской Республики
автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики
«Республиканский медицинский колледж имени Героя Советского Союза Ф.А. Пушиной
Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»
(АПОУ УР «РМК МЗ УР»)

УТВЕРЖДЕНО
директором Республиканского
медицинского колледжа
Приказ № 49/1-02
от «01» 03 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению самостоятельной работы студентами по дисциплине

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА


программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика
(очная форма обучения)

Ижевск
2023

Рекомендовано

на заседании МС

Протокол № 7 от 17.02.2023 г.

Зам. директора по УР 
Мясникова С.Л.

Рассмотрено

на заседании ЦМК преподавателей

общеобразовательных дисциплин

Протокол № 5 от 06.02.2023 г.

Председатель  Скобкарева О.И.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы студентами составлены на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика с учетом рабочей программы СГ.04 «Физическая культура»

Методические рекомендации подготовлены с целью повышения эффективности профессионального самообразования в ходе самостоятельной работы студентов.

Методические рекомендации предназначены для студентов.

Организация-разработчик: АПОУ УР «РМК МЗ УР»

Разработчик: Иванов И.И., преподаватель АПОУ УР «РМК МЗ УР»

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование	Стр.
Пояснительная записка	4
Перечень самостоятельных работ	6
Самостоятельная работа	7
Библиографический список	9
Лист контроля качества выполнения самостоятельной работы	10
Приложения	11

Пояснительная записка

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы призваны помочь студентам организовать самостоятельную работу для совершенствования физической подготовки, улучшению здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.

Структура методических рекомендаций содержит подробное описание рациональных приёмов выполнения видов деятельности, критериев оценки выполненных работ, приёмов самоконтроля.

Самостоятельная работа студентов - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, при этом носящая сугубо индивидуальный характер.

Количество часов на самостоятельную работу по рабочему учебному плану – 16 часов.

Целью самостоятельной работы является овладение знаниями, профессиональными умениями и навыками практической деятельности по специальности, опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению профессиональных задач.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению профессиональных задач.

Самостоятельная работа студентов по освоению дисциплины СГ.04 «Физическая культура» проводится с целью:

формирования умений:

У1. Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

У2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

У3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

У4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

У5. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

У6. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

формирования знаний:

31. Основ здорового образа жизни;

32. Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

33. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;

34. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

35. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Умения и знания дисциплины СГ.04 «Физическая культура» формируются в контексте освоения общих компетенций (ОК):

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе, команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Формы самостоятельной работы студентов определяются содержанием дисциплины и степенью подготовленности студентов.

Эта работа включает в себя:

- Подготовку информационных сообщений с мультимедийным сопровождением;
- Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений на совершенствование изученных техник.

Контроль результата самостоятельной работы студентов осуществляется преподавателем дисциплины систематически, в том числе в процессе проведения аудиторных занятий (лекционных, практических). Результаты самостоятельной работы студентов оцениваются в ходе текущего контроля и учитываются в ходе промежуточной аттестации студентов по изучаемой дисциплине

К видам контроля самостоятельной работы студентов относятся: устный и фронтальный опрос, педагогическое наблюдение, подготовка докладов либо презентаций.

Критериями оценки самостоятельной работы студентов по физической культуре является:

- ✓ уровень освоения студентами учебного материала;
- ✓ умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- ✓ умения студента активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- ✓ обоснованность и четкость изложения ответа;
- ✓ оформление материала в соответствии с требованиями, нормативами;
- ✓ умение ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- ✓ умение четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- ✓ умение показать, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
- ✓ умение сформировать свою позицию, оценку и аргументировать ее.

ПЕРЕЧЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

Содержание самостоятельной работы	Кол-во часов СР	Формы контроля самостоятельной работы
Подготовить информационное сообщение с мультимедийным сопровождением.	4	Представление на практических занятиях
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий: выполнить комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений на совершенствование изученных техник.	12	Представление на практических занятиях
Итого	16	

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель работы: Расширение представлений о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Развитие ОК: ОК 08.

закрепление знаний: 31-35
формирование умений: У1-У6

Количество часов на выполнение самостоятельной работы: 16 часов.

Содержание работы:

1. Подготовить информационное сообщение с мультимедийным сопровождением:

Примерные темы:

«Вредные привычки и их предупреждение», «Роль физической культуры в укреплении физического и психического здоровья», «Формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни», «Технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью», «Способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств», «ЗОЖ».

2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий:

выполнить комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений на совершенствование изученных техник (выполнить бег в среднем темпе до 2 км, выполнить комплекс ОФП, делать утреннюю гимнастику, выполнить общеразвивающие упражнения, играть в спортивные игры, ходить на лыжах в среднем темпе)

Методические советы и рекомендации

- *План выполнения работы по подготовке информационного сообщения:*

1. Выберите тему.
2. Найдите информацию по выбранной теме.
3. Самостоятельно изучите проблему; сделайте обзор выбранной литературы.
4. Подберите факты для составления плана.
5. Выделите среди них основные, общие понятия.
6. Определите ключевые слова, фразы, помогающие раскрыть суть основного понятия.
7. Сгруппируйте факты в логической последовательности.
8. Оформите работу, опираясь на приложение 1.
9. Подготовьте мультимедийную презентацию.
10. Представьте преподавателю в установленный срок.

- *Результат деятельности:* информационное сообщение.

- *Сроки и форма отчетности:* заслушивание сообщения на ближайших практических занятиях.

Источники информации: основная и дополнительная литература, Интернет.

Критерии оценки качества подготовки сообщения

«5» - студент изложил всю информацию, понял суть проблемы или темы, и соблюдал все правила оформления.

«4» - студент изложил всю информацию, понял суть проблемы, но есть недочеты в оформлении.

«3» - студент изложил не всю информацию, недочеты в оформлении.

«2» - студент изложил не всю информацию, не понял суть проблемы и не соблюдал правила оформления.

- *План выполнения работы по закреплению и совершенствованию изученных техник:*

1. Занятие начинать с разминки (10-15 мин.) она нужна для подготовки организма к предстоящей нагрузке и предотвращению травм. Если нагрузка слишком высока и быстро наступило утомление, следует снизить темп и несколько сократить его продолжительность.
2. Выполнить общеразвивающие упражнения (15-20 минут) - это позволит избежать травм.
3. Бегать ежедневно 20-30 мин. Важен не объём работ, а регулярность занятий.
4. Спортивные игры - 1 час/ Прохождение дистанции 2-5км. На лыжах в среднем темпе.
5. Ежедневно делать утреннюю гимнастику (Приложение 3).

- *Результат деятельности:* бег, ОРУ, комплекс упражнений утренней гимнастики.

- *Сроки и форма отчетности:* представление на практических занятиях по теме.

- *Методические советы и рекомендации по выполнению бега:*

Трассу для бега подбирать ровную без перепада высот. Голову во время бега сильно не наклонять, это может привести к затруднению дыхания, смотреть перед собой на 10-15 метров вперёд, туловище держать прямо, руки согнуты под прямым углом, кисти сжаты, ступню ставить на землю сразу целиком, так как при ходьбе по лестнице. Беговые шаги длиной 0,5-1 метр. Ритм бега выбирать на основе физического состояния, параметров организма и общего самочувствия. Дышать диафрагмой, т. е, так, чтобы живот при вдохе расширялся так же или даже больше, чем грудная клетка. Величина нагрузки складывается из 2 компонентов – объёма и интенсивности. Нагрузка для начинающих должна быть минимальной. Начальной нагрузкой может быть чередование ходьбы и бега.

- *Методические советы и рекомендации для спортивных игр:*

Для юношей развитие силы становится одной из главных задач. Наиболее эффективны для этого также виды упражнений, как единоборство, подтягивание и выход из виса в упор на перекладине, поднимание тяжести. Для девушек используются упражнения, способствующие укреплению мышц живота и спины, малого таза. Силовые упражнения не должны вызывать сильные натуживания, затрудняющие дыхания. Наиболее полезны упражнения с отягощениями, выполненные с ускорением. Упражнения с небольшими отягощениями следует с чередованием без отягощений, выполняя их максимально быстро. Они делают наибольший прирост скоростно-силовых качеств. Силовые упражнения обязательно надо чередовать с упражнениями для расслабления мышц. Спортивные игры способствует снятию умственной усталости, помогает вырабатывать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы.

- *Методические советы и рекомендации по выполнению ходьбы на лыжах:*

В начале сезона лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—5 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу сезона лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит студента к сдаче контрольных нормативов.

Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы:

Зачетные требования

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Основные источники:

1. Агеева, Г.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г.Ф. Агеева, Е.Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>
2. Садовникова, Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л.А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>.
3. Калуп, С.С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж: учебное пособие для СПО / С.С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469>

Дополнительные источники:

1. Безбородов, А.А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для СПО / А.А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301>.
2. Зобкова, Е.А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для СПО / Е.А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>.
3. Журин, А.В. Волейбол. Техника игры / А.В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126>.
4. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

ЛИСТ КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Кол-во часов СР по теме	Продукт Самостоятельной работы	Дата выполнения	Результат выполнения работы	Подпись преподавателя	Примечание
1	2	3	4	5	6
4	Информационное сообщение с мультимедийным сопровождением				
12	Бег, ОРУ, комплекс упражнений утренней гимнастики.				
Итог по выполнению самостоятельной работы по Д					

Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов.

Методические рекомендации по подготовке сообщений и докладов.

Доклад – публичное сообщение, представляющее собой развёрнутое изложение определённой темы.

Этапы подготовки доклада и сообщения:

1. Определение цели доклада, сообщения.
2. Подбор необходимого материала, определяющего содержание сообщения.
3. Составление плана сообщения, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Общее знакомство с литературой и выделение среди источников главного.
5. Уточнение плана, отбор материала к каждому пункту плана.
6. Композиционное оформление сообщения.
7. Заучивание, запоминание текста сообщения, подготовки тезисов выступления.
8. Выступление с сообщением.
9. Обсуждение сообщения.
10. Оценивание сообщения

Композиционное оформление сообщения – это его реальная речевая внешняя структура, в ней отражается соотношение частей выступления по их цели, стилистическим особенностям, по объёму, сочетанию рациональных и эмоциональных моментов, как правило, элементами композиции доклада являются: вступление, определение предмета выступления, изложение (опровержение), заключение.

Выступление состоит из следующих частей:

-Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название сообщения;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- интересную для слушателей форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода

-Основная часть, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.

-Заключение - это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

При соблюдении этих правил у вас должно получиться интересное сообщение, который несомненно будет высоко оценен преподавателем.

**Тесты
для оценки уровня ОФП – юношей**

№ п/п	Вид упражнений	Курс	Оценка		
			5	4	3
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1 (2)	210	200	190
		2 (3)	220	210	200
2	Подскоки со скалкой (раз/мин)	1 (2)	140	130	120
		2 (3)	150	140	130
3	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	1 (2)	11	9	7
		2 (3)	12	10	8
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 30 сек.)	1 (2)	30	25	20
		2 (3)	35	27	22

**Тесты
для оценки уровня ОФП – девушки**

№ п/п	Вид упражнений	Курс	Оценка		
			5	4	3
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1 (2)	165	155	145
		2 (3)	170	160	150
2	Подскоки со скалкой (раз/мин)	1 (2)	135	125	115
		2 (3)	140	130	120
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа(раз)	1 (2)	13	10	7
		2 (3)	14	11	8
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 сек.)	1 (2)	30	25	20
		2 (3)	35	27	22

Практические рекомендации по выполнению утренней гимнастики

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна с 7.00 – 9.00. Гимнастические упражнения выполняются в течение 10 – 20 мин. Количество упражнений 10 – 20.

Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление. Необходимо включать упражнения на гибкость и дыхание.

При выполнении утренней гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений:

- медленный бег, ходьба (2-3 мин);
- упражнения типа «потягивание» с глубоким дыханием;
- упражнения на гибкость и подвижность рук, шеи, туловища и ног;
- силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин 1.5 – 2 кг., для мужчин 2-3 кг., с эспандерами и резиновыми амортизаторами и др.;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднятие ног, туловища из положения лежа на спине или сидя на полу, стуле;
- упражнения для развития мышц ног: подскоки на одной, на другой ноге, прыжки на месте на двух ногах, со скакалкой 20-30 сек., приседания;
- упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

В зарядке есть обязательная часть – разминка 2-3 мин. Она предназначена для активирования всех жизненных процессов и подготовки тела к основной нагрузке. Основная часть должна состоять из движений на растягивание либо несложных силовых упражнений от 3 минут и более. Заключительная часть гимнастики занимает 2 – 3 минуты, в нее входят упражнения на растягивание и расслабление. Количество повторений упражнения 12 -15 раз.

Физическая нагрузка

Физическую нагрузку на организм необходимо повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса, к окончанию выполнения упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Увеличение или уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать ее до средних величин. Между сериями из 2 -3 упражнений (а при силовых после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег. (20 – 30 сек.) Необходимо сочетать силовые упражнения с растягиванием и расслаблением. Через каждые 2 недели комплекс следует менять.

Дозировка

Дозировка физических упражнений обеспечивается:

- изменением исходных положений;
- изменением амплитуды движений;
- ускорением или замедлением темпа;
- увеличением или уменьшением числа повторений упражнения;
- включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп;
- увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Дыхание

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки большое значение придается правильному выполнению дыхания. Во время выполнения упражнений рекомендуется:

- сочетать вдох и выдох с движениями;

- вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или с подниманием их вверх, с потягиванием, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов туловища, при приседаниях;
- выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов, поворотов туловища, при приседаниях, поочередном поднимании ног маховыми движениями и т.п.;
- дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

Самоконтроль за состоянием своего организма

Самоконтроль – это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями. Одна из форм самоконтроля - это ведение дневника самоконтроля. Ведение дневника позволяет выявить ранние признаки переутомления и вовремя внести соответствующие коррективы в занятия. Он служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима. В дневнике также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности. Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средств и методов, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

Важнейший показатель функционального состояния сердечно – сосудистой системы – пульс (частота сердечных сокращений) и его изменения. Пульс измеряется сразу после окончания бега, ходьбы или гимнастического упражнения, желательно это сделать не позднее чем через 2-3 сек. Показатель пульса за 10 сек. Умножается на 6. Например, если сразу после окончания бега пульс составлял 22, значит ЧСС равна 132 в минуту. ЧСС в покое в среднем у мужчин - 55-70 уд./мин. у женщин -60 -75 уд./мин. При частоте свыше этих цифр пульс считается учащенным (тахикардия), при меньшей частоте – (брадикардия). Нагрузку давать с таким расчетом, чтобы количество сердечных сокращений не превышало 110 – 120 ударов в минуту. После зарядки пульс должен составлять 120 -150% от исходного уровня. Нагрузку следует повышать постепенно. Величина пульса может колебаться в каждой части зарядки в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Кроме того, необходимо помнить, что при выполнении умеренных физических упражнений не должно быть чрезмерного потоотделения, сильного покраснения лица, частой одышки. Зарядка должна вызывать умеренные физиологические сдвиги. При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления.

Общие рекомендации по гигиене занятий утренней гимнастикой

Гигиена самостоятельных занятий

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветриваемых помещениях или на открытом воздухе. Одежда должна быть свободная не сковывающая движения, при занятиях на свежем воздухе она должна обладать следующими свойствами: гигроскопичностью, вентилируемостью, ветроустойчивостью, теплозащитностью. В помещении комплекс следует выполнять в легкой спортивной форме – трусах и майке. Обувь должна быть удобной, прочной, эластичной и хорошо вентилируемой. Важно, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими во избежание потертостей, а при низкой температуре – обморожения. В зимнее время года рекомендуется непромокаемая обувь, обладающая высокими теплозащитными свойствами.

Питание

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 хорошей усвояемостью, доброкачественностью, и безвредностью. Перед гимнастикой за 10 - 15 мин. можно выпить стакан воды, чтобы разбавить кровь, которая за ночь сгустилась. После гимнастики через полчаса можно позавтракать.

Питьевой режим

В случаях даже частичного обеднения организма водой, могут возникать тяжелые расстройства в его деятельности. Однако избыточное потребление воды также приносит вред организму. Суточная потребность человека в воде 2,5 литра. В жаркое время года, а также во время и после занятий физическими упражнениями, когда усиливается потоотделение, потребность организма в воде несколько увеличивается, иногда появляется жажда. В этом случае необходимо 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 минут. Поэтому утоляя жажду, рекомендуется, сначала полоскать рот и горло, а затем выпивать по несколько глотков воды в течение 15 -20 минут. Лучшим напитком, утоляющим жажду, является чай, особенно зеленый, который можно пить умеренно горячим или в остуженном виде. Хорошо утоляют жажду хлебный квас, газированная и минеральная вода, томатный сок, настой шиповника, фруктовые и овощные отвары. Высокими жаждоутоляющими свойствами обладают молоко, молочнокислые продукты (кефир, простокваша), они содержат много необходимых минеральных солей и витаминов.

Закаливание

Закаливание – система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды: холода, тепла, солнечной радиации, колебаний величины атмосферного давления и других. После выполнения комплекса утренней гимнастики можно перейти к закаливающим процедурам: обтиранию, обливанию до пояса, контрастному душу и т.п. Правильное применение этих процедур имеет не только гигиеническое значение, но и повышает сопротивляемость организма к заболеваниям.

Основными гигиеническими принципами закаливания являются: систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль.

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. Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее деятельность, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья человека. Основа ухода за кожей – регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой. При систематических занятиях физическими упражнениями оно должно проводиться после каждой гигиенической гимнастики, под душем, в ванне или в бане. Менять нательное белье после этого обязательно.