

5. Щербань П. Національне виховання в сім'ї. – К.: Культурол. ПП „Борівітер”, 2000. – 260 с.
6. Народна педагогіка: світовий досвід / Уклад. А. Кузьмінський, В. Омеляненко. – К.: Знання Прес, 2003. – 134 с.
7. Мудрик А.В. Социальная педагогика: Учеб. для пед. вузов/ Под ред. В.А. Слостенина. – М.: Изд. центр „Акалемия”, 1999. – 347 с.

УДК 796.011.3-055.2

## **ПЛАНИРОВАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ ФИЗКУЛЬТУРОЙ У ЖЕНЩИН**

Петрова Г.М., старший преподаватель

*Запорожский национальный университет*

Автором данной статьи рассмотрены факторы сохранения и укрепления здоровья женщин. Особое внимание уделяется самостоятельному выполнению ими физических упражнений для улучшения своего здоровья.

*Ключевые слова: физическое воспитание, самостоятельные тренировки, утренняя гимнастика, оздоровительный бег, ритмическая гимнастика, физическая нагрузка.*

Петрова Г.М. ПЛАНУВАННЯ ТА УПРАВЛІННЯ САМОСТІЙНИМИ ЗАНЯТТЯМИ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В ЖІНОК / Запорізький національний університет, Україна.

Автором цієї статті розглянуто фактори збереження та укріплення здоров'я жінок. Особлива увага приділяється самостійному виконанню ними фізичних вправ для покращення свого здоров'я.

*Ключові слова: фізичне виховання, самостійне тренування, ранкова гімнастика, оздоровчий біг, ритмічна гімнастика, фізичне навантаження.*

Petrova G.M. SELF-DEPENDENT PHISICAL TRAINING OF WOMEN, PLANNING AND MANAGEMENT / Zaporizhzhya National University, Ukraine.

The author of the article examines the factors of keeping and strengthening of women's health. The special attention is paid to self-care of doing physical exercises for the improvement of the health.

*Key words: physical education, self-dependent trainings, morning gymnastics, race for health, rhythmic gymnastics, physical loading.*

Социальные и медицинские мероприятия не дают ожидаемого эффекта в деле сохранения здоровья людей. В оздоровлении общества медицина пошла главным образом путём „от болезни к здоровью”, превращаясь всё более в чисто лечебную, госпитальную. Социальные мероприятия направлены преимущественно на улучшение среды обитания и на предметы потребления, но не на воспитание человека. Исходя из вышеизложенного, наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности – занятия физической культурой и спортом. Таким образом, планирование и управление самостоятельными занятиями физкультурой у женщин является достаточно актуальной темой на современном этапе развития общества.

Анализ современных публикаций показал, что данная проблема уже на протяжении многих лет рассматривается учеными (Л.Я. Иващенко, И.И. Брехман, В.И. Воробьев, Ю.В. Новков и др.), также проводятся многочисленные исследования в этой области, но сегодня она все еще требует корректировки. Автором данной статьи проведен ряд

собственных исследований (среди женской половины населения), результаты которого отражены ниже.

Целью данной работы является сохранение и укрепление здоровья у женщин при помощи планирования и управления самостоятельными занятиями физкультурой, а также изучение способов их корректировки, с целью достижения наибольшей эффективности.

Как же сохранить своё здоровье, добиться высокой работоспособности, профессионального долголетия?

Сегодня мы вряд ли найдём образованного человека, который отрицал бы великую роль физической культуры и спорта в современном обществе. В спортивных клубах, независимо от возраста, занимаются физической культурой миллионы людей. Спортивные достижения для подавляющего большинства из них перестали быть самоцелью. Физические тренировки „становятся катализатором жизненной активности, инструментом прорыва в область интеллектуального потенциала и долголетия”. Технический процесс, освобождая работников от изнурительных затрат ручного труда, не освободил их от необходимости физической подготовки и профессиональной деятельности, но изменил задачи этой подготовки.

Министерство здравоохранения привело следующую статистику: репродуктивное здоровье у женщин ухудшилось. За последние пять лет выросли показатели по воспалительным заболеваниям, осложнениям беременности, родов и послеродового периода. Отмечен рост анемии беременных. Число нормальных родов понизилось. Возросла заболеваемость новорожденных, а в целом дети за последние 6 лет стали болеть в 3-4 раза чаще. Минздрав отмечает резкое увеличение генитальных заболеваний у девочек-подростков и рост нервно-психических расстройств у юношей. Из всех детей, заболевших сифилисом, большинство получили его половым путем. Аборты являются одной из причин бесплодия [7].

Таковы факты, как это ни печально произносить. А ведь известно, что многие болезни взрослых закладываются в детстве, а подчас – в утробе матери. А состояние здоровья и физическая способность нынешних девочек, девушек, женщин определяют не только настоящее, но и будущее здоровье населения нашей страны, его резервные функциональные возможности и устойчивость иммунной системы к заболеваниям.

Одна из причин в том, что ныне государственные формы работы по физической культуре и спорту с населением в нашей стране заканчиваются одновременно с окончанием учебного заведения. Плохо ли, хорошо ли, но начиная с детской поликлиники, яслей, детского сада, школы, техникума, вуза, здесь проводятся плановые, включенные в учебные программы занятия физической подготовкой под постоянным медицинским контролем. Много молодежи, в том числе и девушек, на том или ином уровне занимаются массовым спортом факультативно, в школьных или вузовских секциях. Но стоит им выйти в самостоятельную жизнь, а это ведь двадцатилетние, у которых еще вся жизнь впереди, как все организационные формы заканчиваются. Исключение составляют лишь те, кто посвящает себя спорту высших достижений.

Физическая культура и спорт – один из реальных, проверенных жизнью факторов сохранения и укрепления здоровья всех слоев населения, и женщин в том числе. В данной работе будет освещен вопрос особенностей планирования и проведения самостоятельных занятий у женщин [1, 17].

Бесконтрольные занятия физкультурой и спортом, незнание основных принципов физического воспитания, неумение занимающегося определить степень своей усталости, вовремя сделать самомассаж, сходить в парную баню, подобрать приемлемый режим дня и т.п., могут принести не столько пользу, сколько вред.

„Без врачебного контроля нет советской физкультуры” – этот лозунг, выдвинутый еще первым наркомом здравоохранения Н.А. Семашко, определил основной принцип системы физического воспитания – обязательность врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом [1, 89].

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности.

Ребенок еще не родился, а его будущее развитие уже взаимосвязано с двигательной активностью. Потребность в движении является характерной особенностью растущего организма.

К сожалению, взрослый человек ощущает значительно меньшую потребность в движениях, чем ребенок. Но движение необходимо, как пища и сон. Недостаток пищи и сна улавливается организмом, вызывая целый комплекс тягостных ощущений.

Двигательная же недостаточность проходит совершенно незамеченной, а нередко сопровождается даже чувством комфорта. При дефиците двигательной активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов. Лица, ведущие малоподвижный образ жизни, чаще страдают заболеваниями органов дыхания и кровообращения.

Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела за счет отложения жира в тканях.

Огромное количество людей разного возраста занимаются физической культурой для того, чтобы улучшить самочувствие, укрепить здоровье, стать сильными, ловкими, выносливыми, иметь стройную фигуру, хорошо развитые мышцы. Занятия физической культурой – это как бы компенсация за то, что мы лишены таких естественных физических действий, как бег, прыжки, плавание, ходьба и т. д.

Выполняя физические упражнения, человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил.

Медицинской наукой установлено, что систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима являются мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности организма.

При выполнении физических упражнений от работающих мышц, суставов и связок в центральную нервную систему, в частности, в кору головного мозга поступает большое количество сигналов, которые, в свою очередь, из центральной нервной системы направляются ко всем внутренним органам – к сердцу, легким, мышцам и т. д. Происходит учащение сердечной деятельности и дыхания, увеличивается скорость тока крови по сосудам, повышается артериальное давление, усиливается обмен веществ. Степень изменения деятельности внутренних органов зависит от характера работы; чем сложнее и интенсивнее мышечное движение, тем больше выражены изменения внутренних органов.

Регулярные занятия физическими упражнениями, особенно в сочетании с дыхательной гимнастикой, повышают подвижность грудной клетки и диафрагмы. У занимающихся дыхание становится более редким и глубоким, а дыхательная мускулатура – более крепкой и выносливой. При глубоком и ритмичном дыхании происходит расширение

кровеносных сосудов сердца, в результате чего улучшается питание и снабжение кислородом сердечной мышцы.

Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями мышцы человека увеличиваются в объеме, становятся более сильными, повышается их упругость; в мышцах в несколько раз увеличивается число функционирующих капилляров, которые в состоянии покоя находятся в спавшемся положении и через них кровь не проходит. При мышечных сокращениях капилляры открываются, в них начинается усиленное движение крови. В результате этого уменьшается венозный застой, увеличивается общее количество циркулирующей крови и улучшается доставки кислорода к органам и тканям.

От того, как и сколько мы двигаемся, в значительной степени зависит состояние нашего здоровья. Кроме того, влияние двигательной активности на наше настроение и умственную работоспособность часто бывает больше, чем это кажется на первый взгляд. К сожалению, программой по физическому воспитанию в ВУЗах предусмотрено слишком мало времени для занятий физической культурой. Необходимы самостоятельные систематические занятия физической культурой, и спортом. Ежедневная порция физических упражнений должна стать для студентов такой же необходимостью, как утренний туалет, как чистка зубов. Но прежде они должны знать, что для нормального функционирования организма каждому человеку необходим определенный минимум двигательной активности [11].

Не так давно специалисты определили, сколько времени нужно отводить женщинам физическим упражнениям, чтобы достичь защитного эффекта. Эти требования были выработаны в результате многолетней исследовательской работы. Оказывается, нужно не так уж много. Вот три главных принципа, которые легко запомнить:

1. Тренируйтесь через день или хотя бы три раза в неделю.
2. Тренируйтесь непрерывно в течение 20 минут.
3. Тренируйтесь энергично, но следите за своим дыханием [9, 33].

Минздрав определил минимальную норму недельного объема двигательной активности женщин – восемь часов. Надо помнить: занятия физической культурой – не разовое мероприятие, не воскресник и не месячник, это целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни.

Существуют три формы самостоятельных занятий:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.
2. Ежедневная физкультпауза.
3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, чем 2-3 раза в неделю) [8, 166].

Важную роль играет также ежедневное применение различных закаливающих процедур (обтирание, обливание, купание).

Утренняя гимнастика (зарядка) ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений; зарядка позволяет преодолеть

гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные гигиенические правила: по возможности зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, что дает наибольший эффект. При выполнении ее в помещении необходимо хорошо проветрить комнату, делать зарядку при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде (трусах и майке).

Эффективность утренней гимнастики зависит от подбора упражнений, дозировки нагрузок и интенсивности выполнения упражнений.

Продолжительность зарядки у женщин зависит от степени физической подготовленности занимающихся. В комплексы утренней гимнастики следует включать упражнения (12-16) для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Объем нагрузки и ее интенсивность должны ограничиваться и быть значительно меньше, чем в дневных тренировках. Упражнения, как и вся зарядка, не должны вызывать утомления.

При выполнении утренней гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: медленный бег, ходьба (2-3 минуты), упражнение типа „потягивание” с глубоким дыханием, упражнения на гибкость и подвижность для 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, с эспандерами и резиновыми амортизаторами и др.), различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) - 20-36 секунд, медленный бег и ходьба (2-3 минуты), упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов утренней гимнастики и их выполнении рекомендуется нагрузку на организм повышать постепенно, с наибольшей нагрузкой в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

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 и приседаний.

Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов, поворотов туловища, при приседаниях, поочередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п.

Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот [3, 46 – 48].

Оздоровительный бег является одной из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой. Благодаря естественности и простоте движений, возможностям проводить тренировки практически в любых условиях и в процессе занятий добиваться значительного расширения функциональных возможностей, бег в последние годы стал массовым увлечением во многих странах мира. Чтобы повысить

эффективность занятий, необходимо освоить рациональную технику, научиться правильно дозировать продолжительность и скорость бега.

Ошибки в технике бега (нарушения в осанке, неправильная постановка спины и др.) могут вызывать болезненные ощущения отдельных мышечных групп, сухожилий, суставов ног, спины. Чтобы избежать этих явлений, необходимо правильное выполнение беговых движений, а также наличие спортивной обуви с упругой подошвой. Туловище при беге держится прямо или имеет незначительный наклон вперед, плечи опущены и расслаблены, руки без напряжения движутся вперед – назад, нога ставится на фунт мягким, загребающим движением на внешний свод стопы. Если это вызывает трудности, можно осуществлять постановку стопы с пятки с последующим перекатом на носок. Нога должна касаться грунта в 20-25 см впереди проекции центра тяжести. Избегайте „натыкания” на ногу или „ударной” постановки ноги. Беговой шаг должен быть легким, пружинящим, с минимальными вертикальными и боковыми колебаниями. Продолжительность и скорость бега определяется в зависимости от уровня подготовки занимающихся и поставленных задач: улучшения функциональной подготовки или достижения определенных результатов. Опыт показывает, что, тренируясь 3-4 раза в неделю даже с минимальным объемом нагрузок можно добиться существенного улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Занятия оздоровительным бегом желательно проводить в парке, в сквере, лесу, на стадионе, набережной или тихой улице. Не рекомендуется бегать по дорогам и городским улицам с интенсивным движением транспорта, где в воздухе содержится большое количество вредных выхлопных газов.

Приступая к занятиям, для контроля за дистанцией весь маршрут нужно разбить на отрезки по 50-100 м. Сделать это просто при помощи шагов. В первое время новичкам удобно проводить занятия на беговой дорожке стадиона, где легко осуществлять контроль за дистанцией.

Физическая нагрузка вызывает учащение пульса. Между интенсивностью физической активности и величиной пульса имеется прямая зависимость – чем интенсивнее нагрузка, тем чаще пульс. Поэтому для контроля за интенсивностью физической нагрузки следует научиться самостоятельно определять пульс.

Лучше всего определять пульс в области сонной артерии. 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 за 10 сек. составлял 22, значит ЧСС равна 132 в минуту.

С первых занятий оздоровительным бегом надо последовательно и терпеливо учиться правильно дышать. Овладеть техникой правильного дыхания должен каждый человек.

В покое и, особенно, во время бега при неправильном дыхании затрудняется кровообращение, т. к. в полной мере не включается в работу „дыхательный насос”, снижается уровень насыщения крови кислородом, нарушается обмен веществ.

Правильно дышать – это, значит, дышать свободно, глубоко, включая в работу все дыхательные мышцы, вдох и выдох делать через нос.

Особое значение для человека имеет дыхание через нос. Человек всегда должен стараться дышать через нос.

С помощью носового дыхания можно контролировать величину физической нагрузки. Если во время оздоровительного бега дышать через нос невозможно и

приходится дышать через рот, значит, нагрузка на организм является выше предельно-допустимой. В этом случае необходимо снизить скорость бега. Если после снижения скорости бега дышать через нос все же трудно, то следует перейти на ходьбу.

У некоторых людей дыхание через нос вызывает значительные затруднения, особенно во время физической нагрузки. В этом случае во время бега можно дышать через нос и полукоткрытый рот одновременно.

Физические упражнения – это только элемент оздоровительных мероприятий [2].

Всем, кто занимается оздоровительным бегом, нужно обязательно знать и соблюдать правила личной гигиены. Соблюдение правил личной гигиены способствует повышению эффективности занятий. Личная гигиена включает в себя – гигиену одежды и обуви, рациональный режим дня, уход за полостью рта и телом, отказ от вредных привычек.

Одежда для занятий оздоровительным бегом должна быть удобной, легкой, в меру теплой, не стеснять движений. Кроме того, она должна быть воздухопроницаемой, гигроскопичной, эластичной и обладать незначительной водоемкостью. Этим требованиям лучше всего соответствует одежда из хлопчатобумажной или шерстяной ткани. Спортивная синтетическая одежда крайне вредна, так как она создает на поверхности тела статическое электрическое поле, тем самым, ухудшая гигиенические условия занятий.

Спортивная обувь должна быть легкой, прочной, удобной, эластичной, соответствовать размеру ноги и хорошо защищать стопу от повреждений. Нельзя пользоваться тесной обувью, так как при этом нарушается кровообращение, что способствует повышению потливости и охлаждению ног, происходит деформация стопы, образуются потертости и мозоли. При необходимости в обувь вкладывают войлочные, меховые, фетровые или поролоновые стельки.

Заниматься оздоровительным бегом можно утром натощак или вечером.

Если занятия проводятся утром, то перед их началом необходимо умыться и почистить зубы. Вечерние занятия должны проводиться не раньше, чем через 1,5-2 часа после приема пищи и не позже чем за 1-2 часа до сна.

Проводить занятия на свежем воздухе можно при температуре воздуха не ниже  $-20^{\circ}\text{C}$ . При более низкой температуре целесообразно провести занятие в помещении, заменив бег гимнастическими упражнениями и бегом на месте.

После каждого занятия через 10-15 мин. нужно принять душ, который успокаивает нервную систему, очищает кожу, улучшает кровообращение.

Ежедневное применение горячего душа с мылом не рекомендуется, так как это приводит к обезжириванию, повышенному шелушению, сухости кожи.

Не рекомендуется после занятий принимать холодный душ. Холодный душ без предварительного закаливания организма может вызвать простудные заболевания.

С самого начала занятий оздоровительным бегом необходимо учиться познавать себя, анализировать причины своей бодрости или вялости, плохого или хорошего самочувствия, т. е. проводить самоконтроль.

Показатели самоконтроля желательно заносить в дневник, который нужно вести ежедневно, включая дни отдыха. Приемы самоконтроля должны быть простыми и доступными. В него должны входить: сон, аппетит, желание заниматься бегом, нарушения режима, пульс, масса тела. Все эти аспекты должны учитываться при самостоятельных занятиях, т. к. это поможет проследить эффективность или неэффективность ваших занятий.

Заниматься бегом нельзя тем, кто страдает такими заболеваниями, как сердечная недостаточность, стенокардия, гипертоническая болезнь, сердечные пороки, бронхиальная астма, хронический бронхит и т.д. В любом случае необходимо посоветоваться с врачом-специалистом.

Существует много различных программ занятия оздоровительным бегом, каждая из которых имеет свои преимущества и недостатки. Поэтому, прежде чем приступить к самостоятельным занятиям, следует изучить предлагаемые ниже программы и выбрать одну из них в зависимости от пола, возраста, профессии, состояния здоровья, индивидуальных особенностей и др. [12, 81 – 83].

Ритмическая гимнастика оказывает разностороннее влияние на организм: повышает возможности сердечнососудистой системы, развивает гибкость, силу и координацию движений, улучшает фигуру и осанку. Комплексы ритмической гимнастики можно выполнять дома под современную темповую танцевальную музыку, лучше перед зеркалом. Одежда для девушек – купальник или шорты и майка, для юношей – трусы и майка [5, 77].

Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении тренировочных занятий.

В отличие от мужского организма, женский характеризуется менее прочным строением костей, меньшим общим развитием мускулатуры тела, более широким тазовым поясом и более мощной мускулатурой тазового дна. Для здоровья женщин большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов.

В ряде видов спорта (легкая атлетика, плавание, конькобежный спорт, лыжные гонки и др.) для девушек ограничивается длина дистанции, а в метаниях уменьшается вес снарядов (ядро, диск, копье). Тренировочные занятия с ними отличаются от занятий с мужчинами меньшей нагрузкой, более постепенным нарастанием ее объема и интенсивности [10, 203].

Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями направлено на достижение единой цели, которая стоит перед студентами всех медицинских групп, – сохранение хорошего здоровья, поддержание высоко уровня физической и умственной работоспособности.

Положительного результата в занятиях физической культурой можно добиться только при многолетних непрерывных занятиях, основанных на учете закономерностей развития организма и особенностей вида занятий (вида спорта). При планировании и проведении многолетних занятий за основу берется годичный тренировочный цикл.

Управление самостоятельными тренировочными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической, спортивной подготовленности занимающихся на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с результатами этого определения в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности.

Для осуществления управления процессом самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий по укреплению цели занятий. Целью могут быть: укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др. [4, 56 – 57].

Правила организации и гигиены самостоятельных занятий женщин физической культурой включают в себя прежде всего здоровый образ жизни, рациональный режим дня, соблюдение личной гигиены, меры профилактики спортивного



травматизма и закаливания, кроме того, необходимо поддерживать хорошее санитарное состояние мест занятий, спортивной одежды и обуви, а также знать основной характер воздействия применяемых упражнений на организм человека. Рекомендуется также уметь пользоваться некоторыми восстанавливающими средствами, такими как парная баня и массаж или самомассаж.

Причинами заболеваний и травматизма, связанных с физическими упражнениями, являются нарушения их гигиенического обеспечения, нерациональная методика и организация занятий, неполноценное материально-техническое обеспечение и неудовлетворительное состояние здоровья занимающихся. Профилактика отрицательных явлений требует выполнения ряда условий. Например, заниматься физическими упражнениями желательно в одно и то же время суток, не ранее, чем через 1,5-2 часа после еды (но не натощак), в соответствующей спортивной форме. Необходимо соблюдать постепенность в разучивании новых сложных упражнений и в увеличении их количества. Обувь, одежда и спортивный инвентарь должны соответствовать возможностям и возрасту занимающихся, а также погодным условиям. Недопустимы занятия в период болезни, в состоянии значительного утомления или недомогания, особенно девушкам и женщинам. Очень важно соблюдать правила личной гигиены, особенно чистоту тела.

Рекомендуется занятия физическими упражнениями всегда проводить на открытом воздухе, полностью использовать факторы закаливания – солнце, свежий воздух.

Тысячи лет человечество искало чудесный эликсир жизни, отправляя сказочных героев в далекие путешествия за тридевять земель. А он оказался гораздо ближе – это физическая культура, дающая людям здоровье, радость, ощущение полноты жизни. Современный специалист должен быть закаленным, физически культурным человеком. Строить себя, свое здоровье по жесткому графику трудно. Но если это удастся, то удастся и все остальное [6, 95].

Занятия физической культурой и спортом сегодня проходят не только в новых социально-экономических условиях, но и при изменившейся окружающей среде, повышенных стрессах, усложнившихся соревновательных программах, появлении новых технологий в оборудовании и экипировке. Весь этот комплекс факторов влияет на организм женщины и нуждается в изучении!

Не могу не сказать о спорте высших достижений и все более активном вовлечении в него женщин. Во всем мире растет как число профессионалок-спортсменок, так и количество соревновательных дисциплин, в которых они принимают участие. Особенно в тех видах спорта, которые прежде рассматривались как чисто мужские. Запретами здесь не поможешь. В 50-е годы запретили женский хоккей, а сейчас он — в программе олимпийских игр. Проводятся мировые первенства по женской штанге, боксу, восточным единоборствам.

На сегодня проблема остается неисчерпанной и имеет многогранную возможность для ее решения. Автором будут проводиться дальнейшие исследования по рациональному распределению нагрузки во время выполнения самостоятельных упражнений среди женщин различных возрастных категорий и слоев населения, а также среди социальных групп имеющих определенные проблемы со здоровьем.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов: учеб. пособие для вузов / Под ред. О.Г. Жолдака. – Воронеж: ВГУ, 1991. – 128 с.
2. Лесгафт П.Ф. Избранные сочинения. – М.: Педагогика, 1998. – 398 с.

3. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 80 с.
4. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоровье, 1987. – 222 с.
5. Шлык Н.И. Научные аспекты физического воспитания и спорта различных возрастных групп: Межвуз. сб. научн. Трудов / Под ред. Редких Н.И., Шлык С.П. и др. – Ижевск: УГУ, 1987. – 143 с.
6. Психология / под ред. Мельникова В.М. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
7. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 62 с.
8. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – Спб., 1987. – 256 с.
9. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья / Нар. ун-т Естественнаучный ф-т. – М.: Знание, 1987. – 192с.
10. Коростелев Н.Б. От А до Я. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1987. – 288 с.
11. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
12. Иващенко Л.Я., Страпко Л.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоровье, 1988. – 155 с.

УДК 378.937:[37.025:004]

## **ОСНОВНІ ПАРАМЕТРИ МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЦЕСУ РОЗВИТКУ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ОБРАЗОТВОРЧОГО МИСТЕЦТВА В УМОВАХ ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

Покровщук Л.М., викладач

*Одеський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти*

У статті аналізуються питання методичного забезпечення процесу розвитку творчих здібностей у майбутніх учителів образотворчого мистецтва, висвітлюється практичний досвід вирішення вказаної проблеми засобами комп'ютерних технологій.

*Ключові слова:* майбутні вчителі, комп'ютерні технології, образотворче мистецтво, методичне забезпечення, творчі здібності, розвиток.

Покровщук Л.М. ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА В УСЛОВИЯХ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ / Одесский областной институт последипломного педагогического образования, Украина.

Основные параметры методического обеспечения процесса развития творческих способностей будущих учителей изобразительного искусства, освещается практический опыт решения указанной проблемы средствами компьютерных технологий.

*Ключевые слова:* будущие учителя, компьютерные технологии, изобразительное искусство, методическое обеспечение, творческие способности, развитие.

Pokrovshuk L.V. THE MAIN PARAMETERS OF METHODOICAL ENSURING THE PROCESS OF THE CREATIVE ABILITIES DEVELOPMEN OF THE FUTURE TEACHERS IN THE