

В период работы над уменьшением жировой прослойки и рельефом мышц рекомендуется применять следующую формулу:

"Я спокоен, сдержан в еде и совершенно сыт.

Я равнодушен к жирной пище.

Я равнодушен к сладкому и жирному".

И еще одну важную проблему можно успешно разрешить с помощью аутогенной тренировки — сон. Каждый второй человек страдает бессонницей, а каждый третий спортсмен недоволен своим сном. Помимо общеизвестных средств — прогулки, теплый душ или ванна, ранний ужин и т.д. — аутогенная тренировка также дает ощутимый эффект.

"Голова свободна от мыслей.

Чувствую душевный покой.

Хочется отдохнуть.

Придет время, и я спокойно усну.

Сон будет глубокий и крепкий.

Мне хорошо спится.

Я лежу и спокойно сплю".

Еще раз хотелось бы напомнить, что организм каждого человека индивидуален, и способы достижения целей или состояний также исключительно индивидуальны. Все рекомендации, приведенные выше, — только руководство, ориентируясь на которое, спортсмен сам должен выбрать формулы и способы воздействия. И не забывайте при этом особое внимание уделять самоконтролю, внимательно вслушиваться в собственный организм.

УДК 796092

### **Роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни**

Бельский И.В., Кононов А.Н.

Белорусский национальный технический университет

Проблема двигательной активности подробно анализируется в работах С.Д. Бойченко, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна.

Комплексный анализ этих работ четко фиксируется тот факт, что одним из обязательных факторов здорового образа жизни является систематическое, соответствующее полу, возрасту,

состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность». По данным ученых С.Д.Бойченко и И.В.Бельского, у большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность ограничена. Это присуще и студентам, у которых соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности составляет по времени в период учебной деятельности 1:3, а по энергозатратам 1:1, во внеурочное время соответственно 1:8 и 1:2.

Результаты лонгитюдных исследований показывают, что в среднем двигательная активность студентов в период учебных занятий (8 месяцев) составляет 8000 – 11000 шагов в сутки, в экзаменационный период (2 месяца) – 3000 – 4000 шагов, а в каникулярный период – 14000 – 19000 шагов. Очевидно, что уровень двигательной активности студентов во время каникул отражает естественную потребность в движениях, так как в этот период они свободны от учебных занятий.

Исходя из этого, можно отметить, что уровень их двигательной активности в период учебных занятий составляет 50-65%, в период экзаменов – 18-22% биологической потребности. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 месяцев в учебном году.

В связи с этим возникает важнейшая социально-педагогическая исследовательская задача – определить оптимальные, а также минимально и максимально возможные режимы двигательной активности.

Минимальные границы должны характеризовать тот объем движений, который необходим человеку, чтобы сохранить нормальный уровень функционирования организма. Этому уровню должен отвечать двигательный режим оздоровительно-профилактического характера. Оптимальные границы должны определить тот уровень физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень выполнения учебно-трудовой и социальной деятельности. Такой режим носит оздоровительно-развивающий характер. Максимальные границы должны предохранять от

чрезмерно высокого уровня физических нагрузок, который может привести к переутомлению, перетренировке, к резкому снижению работоспособности в учебно-трудовой деятельности. Назовем такой режим адаптированным к максимальным возможностям человека.

УДК 796092

### **Фармакологические и физиотерапевтические средства восстановления спортсменов**

Бельский И.В.

Белорусский национальный технический университет

#### **Фармакологические средства восстановления**

При интенсивной тренировочной деятельности восстановительные процессы в организме можно активизировать различными фармакологическими средствами. Существуют препараты, стимулирующие адаптацию организма к экстремальным условиям и ускоряющие процессы восстановления. К ним относятся экстракт и настойка женьшеня (принимается по 10-12 капель 3 раза в день в течение 10-15 дней), экстракт элеутерококка (принимается по 2 мл ежедневно за 30 мин. до еды в течение 3 недель). После 10-дневного перерыва можно проводить повторный курс. Аналогичными препаратами являются экстракты аралии, левзеи и заманихи; кроме того, они оказывают возбуждающее действие на нервную систему.

Адаптационными свойствами обладает дибазол — синтетический препарат (принимается по 0,01 г ежедневно в течение 7 дней с последующим недельным перерывом).

При больших тренировочных нагрузках для нормализации обмена веществ и повышения работоспособности рекомендуется употребление витаминов, обладающих большой восстановительной силой.

Приводим суточную потребность в витаминах (в мг) для спортсменов, занимающихся культуризмом.

Очень эффективными с точки зрения восстановления организма показали себя витаминные комплексы, выпускаемые отечественной и зарубежной промышленностью, — такие, как "Ундевит", "Квадевит", "Мегагрисевит", "Супрадин РОШ",