

У студентов с миопией, нарушением гормонального обмена, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы и опорно-двигательного аппарата пробы Штанге и Генчи оказались такими же, как у студентов основного потока.

Предлагаемый метод исследования может использоваться в качестве оценки функциональных резервов организма. Показатели, полученные с помощью проб Штанге и Генчи, говорят о кислородном обеспечении и общем уровне тренированности студентов.

Список использованных источников

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – Новосибирск : Сибирское университетское издание, 2006. – 212 с.
2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
3. Коледа, В. А. Физическая культура. Типовая учебная программа для высших учебных заведений / сост. В. А. Коледа [и др.] / Министерство образования Республики Беларусь, ГУ «Республиканский институт высшей школы». – Мн., 2008.
4. Макарова, Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей // Врачебно-педагогические наблюдения / Г. А. Макарова. – Ростов-на-Дону : БАРО–Пресс, 2002. – 800 с.
5. Лосева, И. И. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В. Ф. Свитин, Г. И. Дулькина, Н. А. Кондакова, под общ. ред. И. И. Лосевой. – Минск, 2005. – 79 с.
6. Лечебная физическая культура: учебник для институтов физической культуры / под ред. профессора С. Н. Попова. – Москва, 1998. – 343 с.

УДК 796.015:378

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ И ОРГАНИЗАЦИЯ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

*Семёнова А.И., преп., Литуновская Т.В., ст. преп.,
Ребизова Е.А., ст. преп., Кадол К.В., студ.*

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В статье рассмотрены основы методики и организация утренней зарядки в жизни студентов во время учебного процесса. Характеристика упражнений для утренней гимнастики.

Ключевые слова: утренняя зарядка, студент, упражнения, комплекс упражнений, факторы.

Одним из мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма, является утренняя физическая зарядка. Помимо специфического влияния, облегчающего процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования, выполнение упражнений утренней гимнастики увеличивает уровень общей физической активности человека. Для большинства студентов утренняя зарядка зачастую является единственным специально организованным занятием физическими упражнениями. Как и большинство воздействий на организм, утренняя физическая зарядка полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного человека. Утренняя физическая зарядка необходима каждому человеку для улучшения и поддержания нормального состояния здоровья.

Утренняя гигиеническая гимнастика – зарядка – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Во время сна

центральная нервная система человека находится в состоянии своеобразного отдыха от дневной активности. При этом снижается интенсивность физиологических процессов в организме. После пробуждения возбудимость центральной нервной системы и функциональная активность различных органов постепенно повышается, но процесс этот может быть довольно длительным, что сказывается на работоспособности, которая остаётся сниженной по сравнению с обычной и на самочувствии: человек ощущает сонливость, вялость, порой проявляет беспричинную раздражительность. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

Наиболее подходящие упражнения для утренней гимнастики:

- упражнения на потягивание;
- различные виды ходьбы;
- общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, приседания, выпады, вращения в суставах и др.;
- упражнения на растягивание (на развитие гибкости);
- танцевальные движения;
- бег трусцой и легкие прыжки;
- дыхательные упражнения.

Каждый организм характеризуется комплексом специфических, присущих только ему свойств. На земле не существует двух одинаковых организмов, более того, в одном многоклеточном организме нет двух одинаковых клеток – каждая клетка уникальна и отличается от других.

При разработке комплекса утренней гимнастики необходимо учитывать следующие наиболее важные факторы:

- состояние здоровья организма;
- общую физическую подготовленность организма;
- индивидуальные биологические ритмы организма;
- учет состояния здоровья при подборе физической нагрузки для утренней зарядки.

Состояние здоровья организма в существенной мере должно определять, какие упражнения необходимо включать в комплекс утренней гимнастики, с какой интенсивностью и длительностью их выполнять. В некоторых случаях занятия утренней гимнастикой противопоказаны. Однако противопоказания чаще всего носят временный характер. Обычно наличие и характер того или иного заболевания не указывает на необходимость отказаться от утренней гимнастики, а требует внесения корректив в комплекс используемых средств.

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей конкретного человека, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях – лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня.

Зарядка увеличивает общий уровень двигательной активности человека, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс утренней зарядки не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышая настроение, самочувствие и активность человека.

Среди разнообразных форм физической подготовки, утренняя гимнастика наименее сложна, но достаточно эффективна для ускоренного включения в учебно-тренировочный день, благодаря мобилизации вегетативных функций организма, повышению работоспособности центральной нервной системы, созданию определенного эмоционального фона.

Так, у студентов, регулярно выполняющих утреннюю гимнастику, период вработывания на первой учебной паре в 2,7 раза меньше, чем у студентов, не выполнявших ее. То же самое можно сказать и о психофизическом состоянии – настроение повышается на 50 %, самочувствие – на 44 %, активность – на 36 %.

При планировании утренней гигиенической гимнастики предпочтительно использовать нагрузки с ЧСС 110–130 уд/мин и моторной плотностью до 65–80 % или ЧСС 130–160

уд/мин при моторной плотности 50–65 %. Такой режим утренней гигиенической гимнастики способствует сокращению периода вработывания в учебном труде, стимулирует период высокой работоспособности.

Следует отметить, что для лиц с ослабленным здоровьем, а также для студентов с высоким уровнем тренированности в данную систему формирования утренней гимнастики, указанные нормы могут быть откорректированы. В целом, чем выше уровень физической подготовленности, тем выше уровень устойчивости умственной работоспособности к двигательным нагрузкам.

При планировании занятий утренней гигиенической гимнастикой следует также учитывать процесс адаптации к физическим нагрузкам определенной интенсивности и продолжительности, в ходе которой умственная работоспособность будет постепенно носить более устойчивый характер.

Необходимо также помнить, что повышение оптимума в использовании средств физического воспитания и утренней гигиенической гимнастики повышает эффект двигательной деятельности, но ведет к ограничению интеллектуальной. При этом их пониженный уровень ведет к ограничению развития двигательных способностей и мало значим для повышения эффективности учебно-трудовой деятельности. В силу данных особенностей ориентация на оптимум отвечает требованиям социальной практики формирования общекультурного и профессионального развития личности студента в вузе.

Огромное значение утренней гигиенической гимнастики в студенческом возрасте обусловлено, в первую очередь, формированием посредством нее необходимых студенту физических и моральных качеств, а также необходимостью быстрого вработывания в учебный процесс, преодоления огромных эмоционально-психических нагрузок.

Использование утренней гигиенической гимнастики в более старшем возрасте также способствует значительному повышению работоспособности и поддержанию необходимого уровня двигательной активности.

Необходимо также отметить, что во всех возрастных группах ежедневное применение средств утренней гигиенической гимнастики способствует укреплению организма, поддержанию его в необходимой физической форме, устранению определенных физических недостатков (лишний вес, например), профилактики многих заболеваний.

Вместе с тем при определении нагрузок и отборе упражнений для проведения утренней гигиенической гимнастики, в первую очередь, необходима консультация с лечащим врачом с целью выявления противопоказаний к тем или иным формам упражнений, видам нагрузок, а также определения оптимальных нагрузок на организм.

Кроме того, наилучшим вариантом при определении упражнений утренней гигиенической гимнастики, помимо консультации с врачом, является еще и консультация с профессионалом в области физической культуры (преподавателем, тренером и т. д.).

Таким образом, при планировании самостоятельных занятий физической культурой, в том числе утренней гигиенической гимнастикой, следует учитывать рекомендации лечащего врача и подбирать упражнения в соответствии с уровнем здоровья, а также профессионала в области физической культуры, который поможет подобрать комплекс упражнения для утренней гигиенической гимнастики в соответствии с уровнем физической подготовленности, возрастом, пожеланиями и рекомендациями врача.

В ходе занятиями утренней гигиенической гимнастикой следует постоянно контролировать состояние собственного организма и варьировать нагрузки (выполнять определенный комплекс упражнений) в зависимости от этого. Так, самоконтроль может выражаться в целом ряде способов, в том числе посредством постоянного контроля ЧСС.

Список использованных источников

1. Ананьев, В. А. Общая валеология: конспект лекций / под ред. Петленко В. П. – СПб.: Балтийская Педагогическая Академия, 2000. – 163 с.
2. Блум, Ф., Лейзерсон, А., Хофстедтер, Л. Мозг, разум и поведение: пер. с англ. – М.: Мир, 1988. – 248 с.
3. Сологуб, Е. Б., Капустин, В. С. Влияние музыкального сопровождения на процессы адаптации к нагрузкам и мобилизации системной деятельности мозга юных спортсменов // Функциональные резервы спортсменов различной квалификации: Межвуз. сб. науч. тр. / ГДОИКФ им. П. Ф. Лесгафта. – Л., 1986. – С. 31–36.
4. Солодков, А. С., Сологуб, Е. Б. Физиология спорта: учебное пособие / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 231 с.