

– восстановление прежних отношений инвалида к окружающей действительности.

В последние годы спорт инвалидов приобрел значительную известность и популярность. Среди людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов наиболее популярным видам спорта являются армрестлинг, бадминтон, баскетбол, волейбол, дартс, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, настольный теннис, шахматы, футбол. Ежегодно на федеральном уровне проводится более 60 всероссийских массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий среди различных категорий инвалидов [5]. На мировом уровне проводятся чемпионаты Европы, мира, Паралимпийские игры и другие виды соревнований по различным видам спорта. Получение впечатлений, чувство азарта, борьбы, победы и улучшение состояния здоровья – все это является подвигами мотивами к занятиям физическими упражнениями у инвалидов.

Почти все люди-инвалиды занимаются спортом, для того чтобы быть здоровым. Хотят быть активными и участвовать в соревнованиях. Ведь спорт для человека с ограниченными возможностями здоровья – это то, где можно добиться победы над собой и самоутвердиться. Именно спорт и даёт им надежду жить дальше. Жить, не опуская рук и смело двигаясь вперед, к новым результатам. Именно спорт помогает этим уникальным людям доказать всем, что и в инвалидной коляске может сидеть чемпион [3].

#### Список литературы

1. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: Учебное пособие / Под ред. С.П. Евсеева и А.С. Солодкова. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1995. – 95 с.
2. Интеграция инвалидов через спорт [Электронный ресурс] – URL: [http://aupam.narod.ru/pages/invasport/integr\\_inva\\_cherez\\_sport/oglavlenie.html](http://aupam.narod.ru/pages/invasport/integr_inva_cherez_sport/oglavlenie.html).
3. Паралимпиада в Сочи как порыв к жизни для людей с ограниченными возможностями / Л.А. Елисеева, Г.Д. Рыбалкин, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева // Молодёжь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма : матер. 5-й регион. межвуз. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых учёных (г. Сочи, 23-25 апр. 2014 г.) / Сочинский гос. ун-т. – Сочи, 2014. – С. 23-24.
4. Работа с инвалидами [Электронный ресурс] -[http://medinfo.social/fizioterapiya\\_879/xiv-reabilitatsiya-invalidov-36748.html](http://medinfo.social/fizioterapiya_879/xiv-reabilitatsiya-invalidov-36748.html)
5. Спорт инвалидов [Электронный ресурс] – URL: <http://paralife.narod.ru/invasport/sport-invalidov.htm>.
6. Ярская-Смирнова Е.Р., Наберушкина Э.К. Социальная работа с инвалидами: Учебное пособие [Электронный ресурс] – URL: <http://cdo.ugues.ru/library/inclusive/new>.

### УТРЕННЯЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ

Фенев В.Э., Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: eleg1971@gmail.com*

Если кто-то еще сомневается, что утренняя гимнастика полезна для нашего здоровья, то наша статья для них. Утренняя гимнастика проводится в утреннее время лучше всего до завтрака и, по возможности, на свежем воздухе. Реакция организма на такую гимнастику – позитивна, особенно для нервной системы. Академик И.П. Павлов рассматривает сон, как процесс внутреннего торможения организма с понижением возбудимости центральной нервной системы. Во время сна двигательная деятельность затормаживается, мускулатура тела расслабляется, снижается обмен веществ и расход энергии. Просыпаясь, мы несколько заторможены, потому что наш организм еще продолжает пребывать в состоянии покоя и сна. Требуется 2-3 часа для того, чтобы окончательно проснуться. Процесс умывания помогает взбодриться, позволяя послать импульсы к нервным центрам. Однако пол-

ное пробуждение невозможно без работы суставов и мышц. На это и направлена утренняя зарядка. Почему ее делают именно в утренние часы – тоже объясняется пользой для тела: в момент сна кровь в сосудах замедляется и начинает циркулировать гораздо медленнее, сердцебиение также снижает ритм. Заторможенность сказывается и на нервной системе, поэтому в момент пробуждения человек еще не готов к ожидающим его нагрузкам: у него понижены чувствительность, быстрота реакции, умственная и физическая деятельность. Утренняя гимнастика растормаживает нервную систему после сна, активизирует деятельность всех внутренних органов и систем, повышает физиологические процессы обмена, увеличивает возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, повышает жизнедеятельность организма в целом [1].

Главная цель утренней гимнастики – поддержание оптимального физического состояния, нормализация здоровья, приобретение бодрости. Чтобы достичь всего этого, к утренней гимнастике приступают в спокойном расположении духа, в не стесняющей движений одежде, в проветренном чистом помещении или же на свежем воздухе. Очень важно соблюдать и правильный ритм дыхания – оно обязательно соотносится с выполняемым движением. Упражнения необходимо выполнять с определенной последовательностью, от простых и легких, к более сложным. Лучшая утренняя зарядка – это та, после которой чувствуется прилив сил и бодрости. Главной ошибкой при выполнении зарядки является чрезмерная нагрузка. Основная идея зарядки – поднять тонус организма. Лучший способ выявления меры нагрузки является собственное самочувствие: не должно присутствовать чувства утомления, усталости.

Утренняя гимнастика приносит пользу как организму в целом, так и каждому органу в отдельности: она помогает вырабатывать хорошую осанку, развивает мышечную систему, приводит в норму органы дыхания, укрепляет нервы, способствует улучшению работы сердца и сосудов. Активизируя фактически весь организм, утренняя гимнастика существенно укрепляет здоровье. Фанаты утренней зарядки ссылаются на мнения диетологов о том, что за ночь организм уже поработал над сжиганием жира и, во время утренней разминки сразу начинают сжигаться углеводы, другими словами, занимаясь утром мы включаем метаболизм – это в свою очередь позволяет легче терять лишний вес.

Всего выделяют несколько видов утренней гимнастики:

1. Оздоровительная гимнастика. Предусматривает стандартный комплекс упражнений, подобных гимнастике на уроках физкультуры, физкульт-минутках на производстве и в учебных заведениях.

2. Гигиеническая гимнастика. Применяется с целью сохранения и улучшения здоровья, поддержания на должном уровне умственной и физической работоспособности, активности.

3. Образовательно-развивающая гимнастика. Она включает в себя еще несколько подпунктов, дающих бодрость и прилив сил.

Польза утренней зарядки очевидна: она может побороть синдром гипокинезии, выражающийся в раздражительности, плохом настроении, снижении жизненного тонуса, повышенной сонливости, вялости и усталости. Если вы следуете режиму ежедневных утренних тренировок, то вас ожидает крепкий хороший сон. Поэтому даже раннее пробуждение не

будет грозить вам сонливостью на весь день. Зарядка по утрам позволит вам правильно и позитивно мыслить в течение всего дня, станет залогом хорошего настроения, поможет с легкостью осуществить все задуманное, и Ваш день непременно будет солнечным, бодрым и успешным!

#### Список литературы

1. Кузенко В.М. Значение утренней гимнастики и ее задачи [Электронный ресурс] – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-utrenney-gimnastiki-i-ee-zadachi>.

### САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ – ВАЖНОЕ СЛАГАЕМОЕ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТА К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Яшина Ю.Е., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: bonj.64@mail.ru*

Самостоятельные занятия физической культурой считаются обязательной составляющей научной организации труда, восполняют недостаток двигательной активности, содействуют наиболее результативному восстановлению организма после утомления, повышению физической и интеллектуальной работоспособности. Главной задачей самостоятельных занятий является сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и интеллектуальной работоспособности.

Критическим и сложным фактором перенапряжения студентов является экзаменационный период – один из вариантов стрессовой ситуации, протекающей в большинстве случаев в условиях дефицита времени и характеризующейся повышенной ответственностью с элементами неопределенности. Отрицательное воздействие на организм усиливается при суммарном влиянии нескольких факторов риска, когда они воздействуют одновременно и принимают хронический характер[1].

Самостоятельные занятия студентов спортом, туризмом, физической культурой способствуют лучшему восприятию учебного материала, дают возможность увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых молодежи. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня

физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить три основные формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия.

В комплекс повседневной утренней гимнастики следует внести дыхательные упражнения, упражнения для всех групп мышц на гибкость. Повседневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами считается эффективным средством повышения физической тренированности, воспитания воли и закалывания организма.

В перерывах между самостоятельными или учебными занятиями можно выполнять упражнения в течение дня. 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 вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности. Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3–5 человек и более. Заниматься рекомендуется 2–7 раз в неделю по 1–1,5 ч.

В первую очередь, перед тем как приступать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями следует выяснить состояния своего здоровья, физического развития и определить уровень физической подготовленности.

В целях развития и совершенствования оздоровительной культуры студентам необходимо приобрести знания, умения и навыки для формирования устойчивой мотивации на здоровье, здоровый образ и спортивный стиль жизни. Включение в учебную программу по физической культуре самостоятельных занятий физическими упражнениями позволит увеличить двигательную активность студентов, улучшить их физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализовать обменные процессы, а также повысить эмоциональный и психический статус[2].

#### Список литературы

1. Влияние физических нагрузок на учебную деятельность студентов / И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Конструктивное обучение в образовательной системе Школа–вуз: проблемы и решения: матер. VII всерос. науч.-практ. конф. (15–20 нояб. 2010 г.) / Куйбышевский филиал ГОУ ВПО «Новосибирский гос. пед. ун-т». – Новосибирск, 2010. – С. 11–14.

2. Физическая культура – неотъемлемая часть формирования культуры здоровья студентов / Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: матер. VIII междунар. науч.-практ. конф. (1 июля 2011 г.) / ФГБОУ ВПО «Ставропольский гос. ун-т». – Ставрополь, 2011. – С. 49–51.