ней гимнастики, ведь наглядный пример – это ключ к успеху. Показателем этого станет самостоятельное внедрение утренней гимнастики каждым студентом, в свою повседневную жизнь в будущем, отказ от вредных привычек, в пользу здорового образа жизни.

Однако, не стоит забывать о противопоказаниях для занятий утренней гимнастикой: повышение температуры тела выше нормы; острые периоды воспалительных заболеваний; заболевания, сопровождающиеся тяжелым состоянием организма; противопоказания, определяемые лечащим врачом.

Поскольку занятия утренней гимнастикой в ВУЗах, не являются индивидуальными, а комплекс упражнений формируется исходя из общих показателей потребности студентов, рекомендуется разделять студентов на группы, по показателями здоровья, по половым признакам. В этом случае занятия утренней гимнастики станут наиболее эффективными.

Список литературы

1. Учебник инструктора по лечебной физической культуре: ечебник для институтов физической культуры / Под ред. Добровольского В.К. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 480 с.
2. Физиология человека: Учебник для институтов физической культуры / под ред. Зимкина Н.В. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 496 с.
3. Физиология человека: Учебник для студентов медицинский институтов / под ред. Косицкого Г.И. – М.: Медицина, 1985. – 544 с.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ДОЗИРОВКЕ И РЕГУЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ, ИНТЕНСИВНОСТИ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТАМИ

Гунько Т.И., Дмитриева Е.В., Фокина Е.Р., Юдина Н.М.

Волжский институт строительства и технологий, филиал ВолгГАСУ, Волжский, e-mail: dmitrievakat98@mail.ru

Цель нашей работы донести до каждого студента нашего вуза, что необходимо заниматься физической культурой и самостоятельные занятия должны сопровождаться рекомендациями, чтобы занятия приносили пользу и удовлетворении своих целей и задач. Главный принцип при занятии физкультурой – не навреди! В этой связи рекомендуется обратить внимание на следующие рекомендации которые позволят правильно дозировать физическую нагрузку, регулировать интенсивность ее воздействия на организм – уменьшать или увеличивать суммарную физическую нагрузку в одном занятии и в серии занятий в течение продолжительного периода времени. Самочувствие после занятий физической культурой должно быть бодрым, настроение хорошим, не должно быть головной боли, разбитости и выраженного утомления. При отсутствии состояния комфортности (вялость, сонливость, раздражительность, сильные мышечные боли, нет желания тренироваться) занятия надо прекратить. Сон при систематических занятиях, как правило, хороший, с быстрым засыпанием и бодрым состоянием после него. Если же после занятий трудно заснуть и сон беспокойный, то следует считать, что применяемые нагрузки не соответствуют физической подготовленности и возрасту. Аппетит после умеренных физических нагрузок должен быть также хорошим. Сразу после занятий обычно не рекомендуется принимать пищу, лучше выждать 30-60 мин.; для утоления жажды (особенно летом) следует выпить стакан минеральной воды или чая. Вес тела в прямой зависимости от роста, окружности грудной клетки, особенности питания, и с возрастом он увеличивается за счет отложения жира в области живота, груди, бедра. Постоянно следить за весом при занятиях физической культурой так же необходимо, как и за состоянием ЧСС и артериального давления. Пульс и артериальное давление. Общепризнанно, что достоверным показателем тренированности является – частота сердечных сокращений (ЧСС), который в покое у мужчин равен 70 – 75, у женщин 75 – 80 уд/мин. В состоянии покоя пульс зависит от возраста, пола, позы (вертикальное или горизонтальное положение). Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если физическая нагрузка недостаточна. Чрезмерная по интенсивности нагрузка может вызвать в организме явления перенапряжения. Возникает необходимость установить оптимальные индивидуальные дозы физической активности для каждого, кто занимается самостоятельно какой-либо системой физических упражнений или видом спорта. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом занятия и затем в процессе занятий контролировать изменение его показателей:

• количество повторений упражнения, чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот;

• амплитуда движений, с увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает;

• исходное положение, из которого выполняется упражнение, существенно влияет на степень физической нагрузки, изменение формы и величины опорной поверхности при выполнении упражнений (стоя, сидя, лежа), применение исходных положений, изолирующих работу вспомогательных групп мышц (с помощью гимнастических снарядов и предметов), усиливающих нагрузку на основную мышечную группу и на весь организм, изменение положения центра тяжести тела по отношению к опоре.

• темп выполнения упражнений может быть медленным, средним, быстрым.

• степень сложности упражнения зависит от количества участвующих в упражнении мышечных групп и от координации их деятельности.

• степень и характер мышечного напряжения. При максимальных напряжениях мышцы недостаточно снабжаются кислородом и питательными веществами, быстро нарастает утомление. Трудно долго продолжать работу и при быстром чередовании мышечных сокращений и расслаблении.

• мощность мышечной работы (количество работы в единицу времени) зависит от времени ее выполнения, развиваемой скорости и силы при движении, чем больше мощность, тем выше физическая нагрузка.

• продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями.

Степень физической подготовленности можно контролировать с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу К. Купера. Практика показала, что нетренированный человек с плохой подготовленностью может ее увеличить в результате систематических занятий примерно на 30%. При проведении опроса наши рекомендации помогли свыше 64% от общего количества студентов, 78% студентов не придерживались раннее рекомендациям в своих занятиях.

ГИМНАСТИКА – НЕОТЬЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Дмитриева Е.В., Гунько Т.И., Фокина Е.Р., Юдина Н.М.

Волжский институт строительства и технологий, филиал ВолгГАСУ, Волжский? e-mail: dmitrievakat98@mail.ru

Для студенческой молодежи занятия физкультурой приобретают исключительное значение. Ведь студент – это своего рода профессия. Профессия к сожалению не простая, требующая многих усилий, затрат как эмоциональных, физических так и духовных, что напрямую связано со здоровьем студента. И самое