

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: учебник 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 медицинских институтов / под ред. Косицкого Г.И. – М.: Медицина, 1985. – 544 с.

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

Гуныко 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. Общеизвестно, 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 расслаблений.
- 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 ранее рекомендациям в своих занятиях.

ГИМНАСТИКА – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Дмитриева Е.В., Гуныко 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 созданию не простая, требующая многих усилий, затрат как эмоциональных, физических так и духовных, что напрямую связано со здоровьем студента. И самое

главное эту профессию можно отнести к «сидячей». Студент пребывает в институте свыше 6–7 часов, после ему приходится периодически посещать библиотеки, инженерные классы, лаборатории, в среднем 10–12 часов в неделю, и на домашние задания в среднем по 2–2,5 часа в день.

Таким образом получается, что студент «сидит» в среднем 10–12 часов в день. При работе бухгалтера, которая признана «сидячей» работой в 8 нормированных часов в день. Известно, что даже у здорового и молодого организма, если он не тренирован, ведет «сидячий» образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется с значительными физическими нагрузками. Сила работоспособности сердечной мышцы главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворительно влияет на нервную систему.

Поэтому в нашем вузе была предложена ежедневная гимнастика в течении дня. Она включала в себя, утреннюю гимнастику, гимнастика в течении дня, через каждые 2 пары. На эту гимнастику приглашались все желающие, и после мы просили заполнить анкеты о полученных ощущениях эмоционального и физического характера, оставить отзывы, рекомендации и задавать интересующие по теме вопросы.

Ежедневная утренняя гимнастика – обязательный минимум физической тренировки. Физические упражнения выполнялись в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе в течении 10–15 минут под музыку для поднятия и улучшения эмоционального настроения. Для студентов, особенно важны физические упражнения на воздухе – ходьба, что было предложено на большой перемене, которая длится 30 минут. Далее после каждых 2 пар проводились упражнения, направленные для профилактики и снижения болевых синдромов в спине – осанка, а также для профилактики венозного застоя в ногах.

При обработке анкет нами были разработаны и про транслированы ролики о полезной и здоровой пищи, комплексы для самостоятельных занятий, комплексы направленного характера (для позвоночника каждого отдела, для брюшного пресса, упражнения на «рабочем» месте и т.д.).

Виды спорта, которые доступны каждому улучшают самочувствие, повышает работоспособность.

Физическая активность – одно из необходимых условий жизни, имеющее не только биологическое, но и социальное значение. Она является естественной биологической потребностью организма, основным стимулятором процессов роста, развития и формирования организма, стимулирует активную деятельность всех систем организма, поддерживает и развивает их, способствуя повышению общей работоспособности больного.

Нами были разработаны и предложены правила каждому студенту, которые необходимо выполнять при «сидячей работе»:

1. Ты должен двигаться, когда появляется любая возможность.
2. Держи спину прямо, даже когда это сложно.

3. Не поднимай тяжелых предметов.
4. Занимайся спортом: плавание, бег, велосипед.
5. Тренируй ежедневно мышцы позвоночника и ног.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ВУЗЕ: БАНАЛЬНОСТЬ ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ?

Казаков Е.П., Гребенник Н.Ю., Федяшин А.А., Юдина Н.М.
Волжский институт строительства и технологий, филиал ВолГАСУ, Волжский, e-mail: kazakgeny@bk.ru

Для начала необходимо определить, что же несет в себе утренняя гимнастика и зачем она необходима. Утренняя зарядка – это комплекс физических упражнений, с целью разминки мышц и суставов. Утренняя зарядка является неотъемлемой частью здорового образа жизни, помимо очевидной пользы для здоровья, утренняя гимнастика так же помогает раскрыть физические способности человека. Кроме того, утренняя гимнастика помогает улучшить координацию и выносливость. Упражнения, входящие в комплекс утренней гимнастики, положительно влияют на процесс пищеварения, способствуя выведению шлаков и токсинов из организма, повышают иммунитет, формируют осанку, способствует приливу жизненных сил, улучшая работоспособность мозга. Что немаловажно, для утренней гимнастики, в отличие от занятий физической культурой, не требуется специальных спортивных снарядов. Утренняя гимнастика, так же является одной из первых ступеней на пути формирования здорового образа жизни – обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья, гармоничного развития, высокую работоспособность, так же обеспечивающего раскрытие наиболее ценных качеств, так необходимых человеку.

Доказано, что скорейшее восстановление работоспособности, после утомительной работы одной рукой, (активное конспектирование лекций) наступает не при полном отдыхе обеих рук, а при работе другой рукой, находившейся ранее в покое. Переключение деятельности в процессе работы, с одних мышечных групп и нервных центров на другие, ускоряет восстановление утомленной группы мышц. Чередование умственной деятельности с легкими физическими упражнениями, входящий в комплекс занятий утренней гимнастики, устраняет чувство усталости. Благоприятно этому способствует и правильное, направляя на положительную мотивацию население Российской Федерации. В 2014 году президентом Российской Федерации, Путиным В.В., был подписан указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне». ГТО – это разрабатываемая программа и нормативная основа физического воспитания населения России.

Однако на сегодняшний день учащиеся вузов, относятся к группе риска, в этом вопросе. Поскольку вместе с негативным воздействием окружающей среды, испытывают умственные нагрузки, психологическое давление, связанное с приспособлением к новому этапу жизни. В совокупности все это приводит к ухудшению адаптации в новой сфере жизнедеятельности, к умственным перегрузкам, следствием чего могут являться как медицинские, так и социально-психологические осложнения.

Несмотря на всю полезность утренней гимнастики, при ее внедрении в образовательный процесс студентов сталкивается с определенными трудностями, такими как например нежелание студентов, нехватка времени. Из чего можно сделать вывод, что проблема внедрения утренней гимнастики в ВУЗах довольно многогранна. И хотя во многих ВУЗах ведется профилактическая работа, направленная на пропаганду