

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 интересные вопросы 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 ВолгГАСУ, 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, формирует 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

здорового образа жизни, молодое поколение является прямо сказать не сторонниками ЗОЖ. К чему же приводит отказ от утренней гимнастики и в чем ее необходимость – актуальность?

Студенты, избегающие занятий физической культурой и утренней гимнастикой, в том числе, есть отклонения от нормы показателей общего состояния; они испытывают тревогу, находятся в стрессовом состоянии, испытывают болевые ощущения, связанные с сидячим образом жизни, что в последствии может повлечь за собой хронические заболевания. Психологи рекомендуют устанавливать студентам правильный распорядок учебного дня, для того чтобы вырабатывать динамический стереотип, физиологической основой которой является формирование в коре больших полушарий определенной последовательности действий – таких как возбуждение и торможение, необходимых для производительной деятельности.

Организация оптимального распорядка дня студентов необходимо проводить с учетом индивидуальности работы высшего учебного заведения – расписания занятий студентов. На равне с внедрением утренней гимнастики в учебный процесс студентов, так же не стоит пренебрегать консультациями и тренингами, по нормализации состояния студентов, а также организованной пропагандой, мотивирующей здоровый образ жизни. Иными словами, в формировании здорового образа жизни молодого поколения, на равне с утренней гимнастикой и физической культурой, такой же важнейшей должна стать роль образовательных программ, направленных на укрепление и сохранение здоровья учащихся в ВУЗах, формирование мотивации заботы о своем здоровье, окружающих и близких. Ведь здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но общества в целом.

Список литературы

1. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. – Ростов: Феникс, 2014.

ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОМУСКУЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Ломако В.В., Миронов С.А., Маняхина К.К., Юдина Н.М.

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

Организм – единая система. Поэтому любое упражнение – ходьба, бег, гимнастические движения, поднятие тяжестей – приводится в действие тонкими физиологическими механизмами и, в свою очередь, стимулирует их действие тренируются не одни лишь мышцы, но и прилегающие органы, как бы массируемые ими (сердце, легкие), кровеносная система, суставы и в конечном счете мозговые центры, управляющие всеми движениями. В этом взаимодействии «больших систем» – мышц, опорно-двигательного аппарата, обслуживающих их кровеносных сосудов, сердца, легких, пищеварительной системы – и заключено оздоровительное действие традиционной для нас двигательной атлетики. Однако упражняться можно не только с помощью активных движений. Мышцу напрягают и волевым усилием. Мы предложили студентам ВИСТех поочередно напрячь мышцы рук, ног, грудные, живота перед зеркалом: юноши расправили плечи, выпятили напряженную грудную клетку, напрягли бицепсы, некоторые представили что поднимают тяжелую штангу, девушки сразу подобрали животики, прогнулись в спине, вскинули головы, и также некоторые представили как вращают обруч, как при этом двигаются бедра. Но ведь это не просто своего рода зарядка с произвольным набором,

сочетанием и ритмом упражнений, но и создание положительного психологического собственного привлекательного образа. Следующим шагом нашего исследования, это тренировка с мысленным образом и представлением предмета как на ощупь так и на его массу, а также зафиксировать в своем сознании наиболее понравившиеся движения и позы: 1.натяните воображаемый лук 2.взмахните копьем 3.сделайте выпад с рапирой 4.импровизируйте с гимнастическими предметами (булава, обруч, лента, мяч) 5.поднимите штангу 6.поработайте с гантелями... и т.д. Упражнения такого рода произвели заметный, благоприятный психотерапевтический эффект, служа вместе с тем и двигательной тренировкой. С мнимыми предметами в руках можно делать вращательные движения корпусом, наклоны, имитировать трудовые процессы включая в работу все группы мышц. Главное условие, что движение должно последовательно идти от напряжения к расслаблению. Стремиться к тому, чтобы напряжение совпадало с выдохом, расслабление с вдохом. Мышечное напряжение сопровождается небольшим дыхательным спазмом не дольше нескольких секунд. При расслаблении дыхание глубокое и полное. Четкое выполнение свидетельствует о том, что вы хорошо владеете своими мышцами и координированы. Волевые упражнения способствуют развитию упражняемой мышцы и, значит, не только ведут к общей телесной гармонии, но и помогают исправить некоторые конкретные изъяны телосложения и повысить психологическую оценку. Начинать следует с четырех повторений каждого упражнения, добавляя ежедневно по 2-3. И завести дневник где бы студенты фиксировали свои как физические, так и психологические ощущения. Примерный комплекс упражнений:

Встать, выпятив грудную клетку и бочкообразно (точно вы держите книги под мышками) расставив руки в стороны. С усилием напрягая мышцы спины и грудные, привести руки к бокам и снова вернуться и т.д.

Локти согнутых рук – в стороны, кисти к плечам. Напрягая до предела мышцы шеи и грудные, сближать локти перед собой до их соприкосновения. Вернуться в ИП.

Руки опущены ладонями назад, кисти сжаты в кулак. С напряжением сгибать руки, поднимая кисти (тыльной стороной кверху) к плечам.

Руки в стороны ладонями вверх, кисти сжаты в кулаки. Напрягая бицепсы, сгибать руки до касания кулаками плеч.

Руки свободно опущены, ладони назад – кнаружи, плечи несколько сближены. С усилием поворачивая руки ладонями внутрь-вперед, расширяя грудную клетку, разворачивать плечи и сближать лопатки.

Наклонившись, сжать пальцами икроножные мышцы. Напрягать их, преодолевая сопротивление пальцев.

Глубокий вдох – полный выдох. Задержав дыхание, на паузе приподнять грудную клетку и втянуть живот, чтобы он как бы дотянулся до позвоночника. Напрячь мышцы брюшного пресса. Медленно вдыхая, постепенно расслабиться.

В заключении комплекса бег на месте и дыхательный упражнения. После двух месяцев мы опросили студентов, выполнявших этот комплекс упражнений, результат полностью положительный, студенты испытывали при выполнении полное физическое, эмоциональное и психическое удовлетворение, комплекс можно выполнять везде и всегда и 10 человек добавили еще упражнения на другие мышцы тела.

Таким образом, психомускульная гимнастика может применяться в физическом воспитании студенческой молодежи.