

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 животы, 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.