

РАНКОВА ГІГІЄНІЧНА ГІМНАСТИКА, ЯК САМОСТІЙНА ФОРМА ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ АДАПТИВНОГО КАРАНТИНУ

Однією з найпоширеніших і доступних форм самостійних занять є ранкова гімнастична зарядка, її головне призначення- оптимізувати перехід від тривалого відпочинку(сну) до повсякденної життєдіяльності. Ця своєрідна розминка активує функції систем організму, долає «інерцію спокою». Студент поступово занурюється в повсякденні справи в нормальному тонусі та доброму настрої. У межах зарядки можна частково розв'язати й такі завдання, як відновлення і збереження правильної постави, підтримання досягнутого рівня розвитку окремих рухових якостей, загальної тренуваності. Але все це можливе лише доти, доки не призводить до невиправданого форсування навантажень.

Ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка) як форма індивідуальних занять фізичними вправами сприяє різнобічному фізичному розвитку, правильному формуванню організму, зміцненню здоров'я і загартовуванню учнів. Важливу роль відіграє також щоденне застосування різноманітних процедур, що гартують, (обтирання, обливання, купання). Ранкова гімнастика (зарядка) прискорює приведення організму в працездатний стан, посилює тік крові і лімфи у всіх частинах тіла й збільшує кількість подихів, що активізує обмін речовин і швидко видаляє продукти розпаду, що накопичилися за ніч. Систематичне виконання зарядки покращує кровообіг, зміцнює серцево-судинну, нервову і дихальну системи, покращує діяльність травоварильних органів, сприяє більш продуктивної діяльності кори головного мозку. Регулярні ранкові заняття фізичними вправами зміцнюють руховий апарат, сприяють розвитку фізичних якостей, особливо таких, як сила, гнучкість, спритність. Крім того, під час ранкової гімнастики можна освоювати техніку багатьох спортивних вправ; зарядка дозволяє перебороти гіподинамію, властиву

сучасному студентству, зміцнити здоров'я, підвищити фізичну і розумову працездатність.

При проведенні ранкової гімнастики варто дотримуватися гігієнічних правил: по можливості зарядку рекомендується проводити цілий рік на відкритому повітрі, що дає найбільший ефект. При виконанні її в помешканні необхідно добре провітрити кімнату, робити зарядку при відкритому вікні, або на свіжому повітрі. Комплекс вправ варто виконувати в легкому спортивному одязі. Ефективність зарядки залежить від добору вправ, дозування навантажень і інтенсивності виконання. Тривалість залежить від ступеня фізичної підготовленості студентів що займаються. У комплекси ранкової гімнастики (РГ) варто включати вправи в кількості 12-16 для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість і рухливість, дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, із значним обтяженням, на витривалість. Обсяг навантаження і її інтенсивність повинні обмежуватися і бути значно менше, ніж у денних тренуваннях. Вправи, як і вся зарядка, не повинні викликати стомлення. При виконанні РГ рекомендується притримуватися визначеної послідовності виконання вправ: повільний біг, ходьба (2-3хвилини), вправа типу «витягнення» із глибоким подихом, вправи на гнучкість і рухливість для рук, шиї, тулуба і ніг, силові вправи без обтяжень або з невеличкими обтяженнями для рук, тулуба і ніг (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, вправи з легкими гантелями).

Наприклад, комплекс із 6-8 вправ розрахований на 12-15 хвилин і виконується при кімнатній температурі (по можливості на повітрі). Зарядка починається з ходьби на місці, по колу у середньому темпі (1-2хв). Ця вправа вводить студентів у фізичну роботу. Потім виконується вправа типу потягування. Далі впливають вправи для зміцнення м'язів ніг і для плечового пояса. Потім включають вправи для м'язів тулуба, спини, черевного преса. Передостання вправа повинна підвищити навантаження на організм студентів. Для цього рекомендується біг на місці, стрибки тривалістю 1хв. І більш. На закінчення виконується ходьба з уповільненням темпу, робляться кілька

дихальних вправ. Кількість виконань кожної вправи визначається з урахуванням віку людей що займаються і їхньої підготовленості (від 6 до 10-12 повторень). За умови гарного фізичного розвитку і високої підготовленості що займаються зарядка може служити цілям індивідуального тренування. У цьому випадку значно збільшується кількість повторень кожної вправи, особливо загально фізіологічного впливу на організм бігу, стрибків на місці.

Список використаних джерел:

1 Закон України «Про вищу освіту» <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/2984-14/page3>

2 Положення "Про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах"

3 Прокопьев Н.Я., Колунин Е.Т., Гуртовая М.Н., Митасов Д.И. Физиологические подходы к оценке функциональных нагрузочных проб в спорте // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 2. – С. 146-150.

4 Ноздрачев А.Д. Общий курс физиологии человека и животных. В 2 кн. Кн. Физиология висцеральных систем: Учеб. для биол. и медич. спец. вузов // Ноздрачев А.Д., Баженов Ю.И., Баранникова И.А. и др. – М.: Высш. шк., 1991. – 528 с. [С. 274-294].