

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК ФОРМА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

О. В. Савицкая, Т. В. Мискевич, Т. Е. Старовойтова
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Республика Беларусь)

В статье обозначается значимость утренней гимнастики как формы самостоятельной двигательной активности, выделяются основные положения подбора физических упражнений и регулирования нагрузки.

Научно-технический прогресс, наряду с улучшением условий жизни и работы в современном обществе, создает предпосылки для мало-подвижного образа жизни.

Последние годы ряд отечественных и зарубежных авторов научно обосновывают увеличение нормы двигательной активности современного человека от 10 до 15 тысяч шагов в день, примерно 7–12 км [1, с. 696]. До такой нормы не дотягивает даже половина горожан. Самостоятельное выполнение физических упражнений является основным средством устранения дефицита движений людей умственного труда, а к данной категории можно отнести и студенческую молодежь. Физические упражнения приводят в действие естественные резервы человека, создавая и поддерживая основу высокой работоспособности, возможность к длительному напряжению наиболее сложных функций нервной системы.

Одной из основных форм самостоятельных занятий физическими упражнениями является утренняя гигиеническая гимнастика. Вряд ли найдется студент, ничего не знающий о пользе данного рода занятий. Но между знанием и убеждением, а тем более привычкой самостоятельно повседневно заниматься – дистанция огромного размера.

Проведенный нами опрос, в котором приняли участие 96 студентов специальных медицинских групп (СМГ) факультетов педагогики и психологии детства и начального и музыкального образования 1–3 курсов УО «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова» показал, что систематически выполняют комплексы утренней гигиенической гимнастики лишь около 30% студентов. Наибольшая активность наблюдается среди респондентов 1–2 курсов – 33%, а к третьему курсу процент регулярно занимающихся гимнастикой уменьшается и составляет 27%. Многие студенты делают зарядку от случая к случаю, а около четверти опрошенных вообще не занимаются ею.

Для выполнения утренней гимнастики необходимы знания, которые студенты могут получить в процессе занятий физической культурой. Научить студентов правильному подбору упражнений и выполнению комплексов утренней зарядки, дозированию нагрузки и правилам самоконтроля – задача преподавателя физической культуры. Успеху будут способствовать усвоенные каждым студентом основные положения гигиенической гимнастики:

1. Комплекс специальных упражнений, выполняемых после сна, намного ускоряет переход от заторможенного состояния к бодрствованию, активизируются все процессы в организме, помогая ему быстрее войти в рабочее состояние.

2. Нельзя ждать сиюминутной пользы от зарядки в плане развития физических качеств и оздоровительного воздействия. Особо важен кумулятивный эффект ежедневных занятий. Пропуски могут быть оправданы только болезнью. При ограниченном времени допустимо сокращать число упражнений и количество повторений, но не пропускать занятия.

3. Комплекс зарядки подбирается по принципу «рассеянной» нагрузки, то есть ее чередования на различные части тела, для постепенного прорабатывания всех основных групп мышц, увеличения подвижности суставов.

4. Все упражнения проделывать в обе стороны, соблюдая правильность исходных положений и точность заданных движений (по направлению, амплитуде, темпу).

5. Соблюдать принцип постепенности нарастания нагрузки (на протяжении нескольких месяцев). Основной регулятор – показания пульса и самочувствие после зарядки. Нагрузка регулируется подбором упражнений (их сложностью), количеством, числом повторений, амплитудой движений, изменением исходных положений, ускорением или замедлением темпа.

6. После выполнения комплекса обязательны водные процедуры.

Особое значение для практического опыта имеют самостоятельно разработанные и проведенные под руководством преподавателя физической культуры комплексы утренней гимнастики. Навыки самоконтроля, полученные студентами на занятиях, позволят регулировать нагрузку.

Таким образом, необходимо воспитывать у обучающихся должное отношение к этой важнейшей форме самостоятельных занятий физическими упражнениями, которая с повышением интенсивности умственного труда становится еще более востребованной. Сообщение знаний о пользе данного рода самостоятельной двигательной деятельности может стать хорошим мотивом к ежедневному выполнению упражнений [1 с. 120].

Список использованной литературы

1. Tigbe WW, Granat MH, Sattar N, Lean MEJ. Time spent in sedentary posture is associated with waist circumference and cardiovascular risk. *Int J Obes (Lond)*. 2017 May; 41(5):689-696. doi: 10.1038/ijo.2017.30. Epub 2017 Jan 31. PMID: 28138134.
2. Савицкая, О.В. Мотивация студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями / О.В. Савицкая, Т.В. Мискевич // Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки: сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина: редкол.: К.И. Белый, И.Ю. Михута, С.К. Якубович. – Брест : БрГУ, 2020. – С. 119–121.