

ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ
ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ РОЗУМОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

Надія Кобаса, Андрій Ільїн, Віктор Гураль

Національний лісотехнічний університет України, м. Львів

Анотація. Дана робота розкриває значимість ранкової гімнастики як гармонічної складової розвитку форм та функцій організму студента, спрямованої на всебічне вдосконалення фізичних вмінь, загартування організму, підвищення працездатності розумової діяльності, що в свою чергу призводить до кращої якості навчання.

Ключові слова: ранкова гімнастика, студенти, вправа, комплекс.

Abstract. This article clears up an importance of morning exercises as harmonious part of student's organism forms and functions development, aimed at comprehensive improvement of physical skills, cold training, and increase of mental activity performance that allows achieving better quality of education.

Key words: morning exercises, students, exercise, complex.

Актуальність. Ранкова гігієнічна гімнастика – одна з масових форм залучення студентів до регулярних занять фізичними вправами. Вона сприяє більш швидкому приведенню організму в робочий стан після пробудження, підтримці високого рівня працездатності протягом трудового дня, удосконаленню координації нервово-м'язового апарата, діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Під час ранкової гімнастики і наступних водних процедур активізується діяльність шкірних і м'язових рецепторів, вестибулярного апарата, підвищується збудливість ЦНС, що сприяє поліпшенню функцій опорно-рухового апарата і внутрішніх органів. Ця необхідна гігієнічна вимога в режимі дня кожної людини недостатньо використовується у виховному процесі студентів [1, 2].

Багаторічні спостереження лікарів підтверджують величезну користь ранкової гімнастики, якщо виконувати її систематично, а не від випадку до випадку. Вона – обов'язкова умова зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, виховання волі. На перший погляд таке твердження може здатися дивним. Адже на ранкову гігієнічну гімнастику відводиться всього 10–15 хвилин, та й вправа виконуються порівняно просто.

Обговорення проблеми. В останні роки опубліковано достатню кількість робіт, присвячених проблемі передчасної втоменості у студентів. Доведено, що причиною втоми, з одного боку є збільшення обсягу навчального навантаження, а з другого – ослаблення організму в результаті збільшення

ефекту гіподинамії. Як один із попереджувальних заходів за даними літератури є проведення ранкової гімнастики, введення в режим дня студентів пауз і фізкультхвилин з елементами фізичних вправ по типу виробничої гімнастики [1, 3].

Аналіз науково-методичної літератури показує відсутність комплексів фізичних вправ ранкової гімнастики для людей розумової праці різних за обсягом навантажень і характеру м'язових зусиль. Запропоновані комплекси вправ ранкової гімнастики в основному дотримувались принципу їх загально-го зміцнюючого і тонізуючого впливу на організм осіб, що займаються ними.

Необхідно розробляти комплекс вправ, які би позитивно проектувалися на спеціальні психофізіологічні функції, в потрібному режимі роботи і впливали на специфічну систему рефлексів – динамічний стереотип. Традиційні загальнорозвиваючі вправи з функціональними фізичними навантаженнями (аеробного чи анаеробного характеру) необхідно пристосувати у складові елементи комплексів, які могли б створювати позитивний психічний і фізіологічний фон перед заняттям студентів.

Виходячи з вище сказаного необхідним є розробка науково-обґрунтованої ранкової гімнастики, використання якої буде сприяти активізації і оптимізації певних функціональних систем, що складають фізіологічну основу відповідного виду трудової діяльності.

Мета. Проаналізувати вплив ранкової гімнастики на організм студентів.

Методи та організація дослідження. Використовувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, медико-біологічні методи, соціологічний метод, методи математичної статистики.

В процесі проведених досліджень нами порівнювався вплив дії відновлення різних комплексів фізичних вправ, на показники психологічних функцій (хронорефлексометрії), в умовах звичайного або штучно викликаного (шляхом виконання монотонних завдань) стану втоми в студентів. Загалом досліджено 75 практично здорових студентів 1–3-х курсів Національного лісотехнічного університету України. Рекомендовано три комплекси по 5 вправ, які відрізняються характером м'язових зусиль.

Фізичні вправи виконувалися в однаковому режимі, загальний час кожного комплексу складав 6–7 хв. Послідовність вправ визначалася шляхом забезпечення почергового завантаження основних м'язових груп. Третій комплекс складався з 3-х вправ, що виконуються в умовах статичної напруги і дозованого розтягування певних м'язових груп. Ступінь статичного м'язового зусилля регулювався індивідуально і по мірі можливості був максимальним.

Після виконання комплексу фізичних вправ ранкової гімнастики одна група студентів використовувала активний відпочинок який полягав у ходь-

бі, розслабленні м'язів та інше. Друга група студентів відпочивала пасивно, сидячи на гімнастичній лаві.

Результати виконання запропонованих вправ за результатами педагогічних спостережень показали, що всі види комплексів гімнастики в порівнянні з пасивним відпочинком покращують відновлення функціональних можливостей організму, але найкращий ефект показав третій комплекс, в якому переважають статичні зусилля.

Опитування студентів, які проживають не в гуртожитку, показало що 18,6% першокурсників, 20,9% другокурсників, 16,3% третьокурсників в обов'язковому порядку займаються довільною ранковою гімнастикою. В той же час у студентів 4–5-х курсів ця звичка є значно слабшою. В цілому відмічено, що загальна кількість зацікавлених студентів до занять фізичною культурою та спортом зменшується.

Висновок. Ранкова гімнастика має велике оздоровчо-гігієнічне значення. Отримані нами дані слід розцінювати як одну із спроб у вирішенні даної проблеми, як розробку оптимальних комплексів вправ для людей розумової праці. При складанні і запровадженні комплексів ранкової гімнастики краще застосовувати вправи переважно із статичними зусиллями, з одночасним тривалим розтягуванням основних м'язових груп при затримці дихання на вдиху. Подібні комплекси особливо ефективні в період найбільшого завантаження студентів заняттями та під час заліково-екзаменаційних сесій.

Список використаних джерел:

1. Гимнастика : сб. / сост. В.М. Смоленский. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 79с. : ил.
2. Фізичне виховання : програма для с/г вищих навчальних закладів з усіх спеціальностей. – Київ, 1995. – 33 с.
3. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. – Киев : Здоров'я, 1987. – 224 с