

- разработки и применения в спортивной тренировке, физическом воспитании, массово-оздоровительной физической культуре технических средств и тренажеров. Киев, 1984 20 – 22 дек.: Тез. докл. респуб. науч. – практ. конф. – К., 1984. – С. 19 – 20.
13. Марченко Ю.П., Райтер Р.И. Тренажер для обучения профилирующим маховым упражнениям на перекладине // Научно-методические и медицинские вопросы разработки и применения в спортивной тренировке, физическом воспитании, массово-оздоровительной физической культуре технических средств и тренажеров. Киев, 1984 20 – 22 дек.: Тез. докл. респуб. науч. – практ. конф. – К., 1984. – С. 19 – 20.
14. Скуляев Т.П., Подрядов Н.И. Тренажер для обучения упражнениям на коне с ручками // Теория и практика физической культуры. – 1969. – № 9. – С. 76-78.
15. Савельев Б.С., Сучилин Н.Г., Ратов И.П. Тренажер для обучения элементам с фазой полета прогрессирующей сложности // Гимнастика: Сб. Вып. 1 / Сост. В.М. Смоленский. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – С. 13-15.
16. Гавердовский Ю.К., Кириллов В.Е. Специализированная техническая подготовка юных гимнастов на брусьях: Метод. рекомендации. – Москва: Изд-во Спорткомитета СССР. – 1981. – 27 с.
17. Мамедов Ф.П. Применение целостного метода обучения сложным гимнастическим упражнениям: Автореф. дис...канд. пед. наук: 13.00.04 /Гос. центр. ин-т физ. культуры – Москва, 1981. – 20 с.
18. Евсеев С.П., Рыкунов Ю.Н. Обучение гимнастическим упражнениям с помощью технических средств управления суставными движениями // Гимнастика: Сб. Вып. 2/Сост. В.М. Смоленский. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – С. 17 – 22.

РАНКОВА ГІГІЄНІЧНА ГІМНАСТИКА В РЕЖИМІ ДНЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Р.Р. СІРЕНКО, Т.В. КОЗАКОВА, В.О. ХОРОШАВЦЕВА

Національний університет імені Івана Франка, м. Львів

Діяльність сучасної студентської молоді характеризується постійним ростом обсягу інформації, високою інтенсивністю процесу навчання, низьким рівнем рухової активності, що призводить до зниження показників фізичної підготовленості та погіршення здоров'я. Тому, значимість виконання ранкової гігієнічної гімнастики є очевидною з огляду на широкий спектр її дії на організм людини: оптимізує руховий режим індивідуума; “тонізує” центральну нервову систему; сприяє розвитку фізичних якостей; зміцнює імунну систему; “тронує” серцево-судинну та дихальну системи тощо. Велике значення для занять ранковою гімнастикою має вміння самостійно контролювати зміни свого внутрішнього середовища, знання про раціональне харчування, про гігієну одягу та взуття для занять.

Мета ранкової гігієнічної гімнастики – збадьорити психічний і фізичний стан людини вранці за допомогою певних засобів фізичного виховання: дихальнорозвиваючих вправ, ходьби, бігу, дихальних вправ, загартування організму.

Ефективність занять залежить від наступних чинників: систематичності; регулярності виконання вправ, оздоровчих процедур; належного дозування вправ; самопочуття студента.

Метою нашого дослідження стало вивчення ставлення студентів національного університету ім. І.Франка до занять ранкової гігієнічної гімнастикою, як до додаткового засобу рухової активності.

В анкетуванні взяло участь 500 студентів I курсу Львівського національного університету ім. І.Франка. Студентам було запропоновано 10 закритих питань з віялом відповідей. Питання стосувались їхнього ставлення до самостійних занять фізичними вправами, в тому числі й до занять ранковою гімнастикою. Обробка даних анкетування дала можливість з'ясувати, що самостійно займаються фізичними вправами 70 % респондентів. Однак, серед них, кожен день займаються лише 12,6 %. Серед основних причин, що спонукають до самостійних занять, студенти відзначили потребу додаткової рухової активності та можливість покращення своєї фігури. Ранкову гігієнічну гімнастику роблять 55 % опитаних, але лише 15 % займається систематично. Решта респондентів виконує фізичні вправи нерегулярно, часто методично неправильно, при відсутності раціонального дозування навантаження.

Для перевірки змістовної сторони ранкової гімнастики, студентам був запропонований перелік вправ, яким вони могли б надати перевагу на заняттях. Найбільший відсоток опитаних виконує зранку комплекс загальнорозвиваючих вправ (68 %), друге місце за популярністю використання має біг у повільному темпі (21 %), решта студентів віддають перевагу розвитку сили окремих груп м'язів та розвитку гнучкості.

Як показали результати нашого опитування, студентам притаманна неадекватна самооцінка свого фізичного стану, що призводить до недостатньої наполегливості і витримки під час виконання фізичних вправ. Можна стверджувати, що однією з причин неадекватного відношення до самостійних занять, в тому числі і до ранкової гімнастики, є відсутність достатніх знань з організації цього процесу та самоконтролю свого фізичного стану під час занять.

Тому, основним завданням теоретичних занять фізичним вихованням у вузі є формування знань з методики фізичного виховання, фізіологічних особливостей організму людини, навчання методам самоконтролю за власним станом здоров'я.

Ми рекомендуємо розділити вивчення і виконання ранкової гігієнічної гімнастики на етапи:

1. Початковий етап (1 – 3 місяці). Загальна тривалість заняття 20 – 30 хвилин. Вправи підібрати прості у виконанні, але з забезпеченням оптимального впливу на організм людини. Темп виконання вправ повільний (або середній), між вправами повний відпочинок. Використання повітряних і водних процедур з урахуванням принципів поступовості та систематичності.

2. Етап вивчення фізичних вправ зі складнішою технікою виконання. Тривалість 3 – 12 місяців. Потребує правильного, чіткого виконання рухів і дозування навантаження. Відпочинок оптимальний.

3. Етап вдосконалення різноманітних фізичних вправ. Поєднання їх у комплекси. Тривалість 12 місяців і більше. Наприклад: ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи; або дихальні вправи, загальнорозвиваючі вправи, водні процедури.

Для забезпечення потрібного ефекту від занять та своєчасного виявлення відхилень у стані здоров'я, студентам необхідно мати навички самоконтролю. Самоконтроль розвиває у студентів свідоме відношення до самостійних занять фізичними вправами, виробляє необхідні навички самоаналізу, підвищує якість процесу фізичного вдосконалення.

Самоконтроль полягає в тому, що студент слідує за своїм самопочуттям, настроєм, апетитом, працездатністю, сном, бажанням займатися, тобто за

суб'єктивними показниками стану здоров'я. Крім цього, існують об'єктивні показники: вага, пульс, частота дихання, пітливість, м'язова сила рук і спортивні результати. Дані самоконтролю доцільно занотувувати у спеціальний щоденник (табл. 1).

Таблиця 1

Щоденник самоконтролю (взірець)

Показники	Дата	
	23.11	25.11
Самопочуття	хороше	ослаблене
Сон	8 годин, міцний	6 годин, 3 рази прокидався
Апетит	хороший	задовільний
Працездатність	висока	задовільна
Бажання займатися	велике	нема
Вага	74,5	74,8
Пульс	60	74
Дихання	16	20
Потовиділення	звичайне	підвищене
Короткий запис заняття	гімнастика	біг (5 км)
Результати	---	---
Додаткові записи	температура повітря 8°	тимчасово зменшити навантаження

Використовуючи самоконтроль на заняттях з ранкової гігієнічної гімнастики можна своєчасно попередити від'ємні наслідки невірної спланованих занять. Продивившись такий щоденник, викладач може внести корекцію в процес фізичного виховання, індивідуалізувати характер навантажень і відпочинку, дати рекомендації з підвищення ефективності самостійних занять.

Література

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. *Физическая активность человека*. – К: Здоров'я, 1987. – 224 с.
2. Готовцев П.И., Дубровский В.И. *Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом*. – М.: ФиС, 1984. – 32 с.
3. Куделко В.Е. *Формування психофункціонального самоконтролю при самостійних заняттях фізичними вправами* // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 1998. – Вип. 1. – С.187-190.
4. Мурза В.П. *Фізичні вправи і здоров'я*. – К: Здоров'я, 1991. – 253 с.
5. Томан І. *Як удосконалювати самого себе*. – К: Політвидав України, 1984. – 246 с.

Annotation

The aim of our research stood study of students attitude of national university to employment's morning by hygienic gymnastics, as to additional method of implement activity.