

РОЛЬ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Самсоненко Ольга Игоревна, факультет географии и геоинформатики, 3 курс,
Белорусский государственный университет, Республика Беларусь, г. Минск*

*Научный руководитель: Савко Э. И., канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры физического воспитания и спорта БГУ*

В статье говорится о значении утренней зарядки человека. Проведен анкетный опрос студенческой молодежи по данному вопросу.

The article talks about the importance of a person's morning exercise. A questionnaire survey of students on this issue was conducted.

Ключевые слова: утренняя зарядка; студенты; здоровье; анкетный опрос.

Keywords: morning exercises; students; health; questionnaire survey.

Введение. Здоровье и только здоровье является главной ценностью в жизни. Оно необходимо, чтобы учиться и работать не только над собой, но и на государство. Ежедневное и усердное занятие утренней зарядкой могут принести массу пользы, которая выражается в улучшении процессов кровообращения в организме, нормализации обмена веществ, выведении токсинов, выработке гормона радости (эндорфина), сохранении мышц в тонусе и подтянутости, улучшении внимания и настроения, подавлении стрессовых ситуаций.

Стоит помнить, что физические упражнения утренней зарядки должны быть простыми и легкими, ведь организм еще хорошо не проснулся. Излишняя нагрузка может оказаться стрессом и проявиться в дальнейшем в виде заболеваний.

Методику самих упражнений можно найти в любых открытых источниках, например, в сети-интернет можно узнать о различных комплексах упражнений. Студент, имеющий отклонение в состоянии здоровья, должен помнить о своих ограничениях и подбирать упражнения, опираясь на свои физические возможности и способности. Студентам особенно важно выполнять регулярные физические нагрузки, однако из-за наличия обязательной дисциплины «физическая культура» в университете, большой процент студентов пренебрегают утренней зарядкой, что оказывает отрицательное влияние на их организм. Важность выявить статистику по вопросу утренней зарядки.

Цель исследования. Выявление роли утренней зарядки в среде студенческой молодежи. Для достижения данной цели были поставлены задачи.

Задачи исследования: 1. Разработать анкету по данной теме. 2. Провести опрос студентов.

Анкетирование проводилось со студентами 3 курса факультета географии и геоинформатики. Анкета включала в себя 4 вопроса.

Результаты исследования. На первый вопрос: «Делаете ли Вы утреннюю зарядку?» – были получены следующие результаты (рисунок 1).



Рисунок 1 – Самостоятельная утренняя зарядка среди студентов

Из рисунка 1 видно, что 60 % опрошенных студентов ответили – не делают утреннюю зарядку, а 40 % анкетированных ответили – да. Таким образом, можно заключить, что утреннюю зарядку делают меньше половины опрошенных – 40 %.

На второй вопрос: «Регулярно ли вы делаете утреннюю зарядку?» – процент ответивших изменился и оказалось, что 22 % опрошенных ответили, что регулярно занимаются физическими упражнениями, 78 % – нерегулярно. Эти катастрофические цифры показывают, в каком упадке находится физическая культура у студентов и молодых людей в целом (рисунок 2).



Рисунок 2 – Регулярность утренней зарядки

Для выявления причин этого явления был задан дополнительный вопрос анкетирования?

На третий вопрос: «Почему Вы не делаете утреннюю зарядку?» – были получены следующие данные: 1) до 5 минут делает 5 % опрошенных; 2) от 5 до 10 минут – 45 %; 3) от 10 до 20 минут – 50 % (рисунок 3).



Рисунок 3 – Время, уделяемое утренней зарядке

На четвертый вопрос: «Какова причина того, что Вы не делаете утреннюю зарядку?».



Рисунок 4 – Факторы влияющие, что студенты не делают утреннюю зарядку

Из рисунка видно, что у 60 % студенческой молодежи не хватает времени на утреннюю зарядку. У 25 % респондентов – отсутствие желания, а 15 % ответили, что у них есть другая причина.

Были проведены глубинные интервью среди группы молодых людей 19–21 год. Всего было проведено 12 глубинных интервью с целью выявить простейшие утренние упражнения, которые проводят респонденты. В ходе исследования им были заданы вопросы, направленные на изучение их методики проведения утренней зарядки. В ходе исследования было выявлено, что в основном все респонденты делали упражнения, направленные на разогрев тела. Например, это такие упражнения, которые условно можно назвать суставной гимнастикой, как:

- ходьба с подъемом колен;
- повороты головой;
- вращение плечами, локтями, руками, тазом, запястьями, ногами.

Следующую группу упражнений можно сгруппировать по признаку растяжки мышц. Это такие упражнения, как:

- разведение рук для плеч, спины и груди;
- выгибания для спины и позвоночника;
- наклоны к полу с разворотом;
- выпады.

Следующая группа упражнений направлена на кардиоразогрев:

- прыжки с разведением рук и ног;
- бег на месте с захлестом голени.

Проанализировав полученные результаты, можно смело сказать, что подавляющее большинство студентов не выполняют утренние физические упражнения, что может критично отразиться на их здоровье. Студентам особенно важно выполнять физические упражнения, ведь многие ведут малоподвижный образ жизни, сидя за компьютером.

Стоит помнить, что организм человека при выполнении физических упражнений реагирует на нагрузку ответными реакциями – активизируется деятельность всех органов и систем, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Без движения человек подобен стоячей воде, которая загнивает и портится – всегда нужно помнить об этом. При выполнении утренней зарядки улучшается общая физическая подготовленность, настроение, самочувствие и сон. При регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, и таким образом человек находится в хорошей форме в течение длительного времени, а также восстанавливается здоровье.

На основании анкетного опроса мы рекомендуем уделять студентам больше внимания своему здоровью, хотя бы делать утреннюю зарядку по утрам и не пренебрегать утренними физическими упражнениями, которые благоприятно повлияют на поддержание тонуса в теле и снизят риск появления многих заболеваний.

Выводы. В результате наших исследований выяснилось, что студенты БГУ не достаточно добросовестно относятся к утренней гимнастике и выполнению даже самых минимальных физических нагрузок.

Современный студент имеет много обязанностей, ему просто необходимы физические нагрузки для поддержания здоровья.

Поэтому нами рекомендовано уделять студентам больше внимания своему здоровью. Делать утреннюю зарядку, которая благоприятно повлияет на поддержание тонуса и снижает риск появления многих заболеваний.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура студента : учебник ; под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.
2. Физическая культура : учеб.-метод. комплекс (для студентов экономических специальностей) / С. И. Бочкарева [и др.]. – М. : Изд. центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.