

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Березин Андрей Александрович, факультет истории, коммуникации и туризма,
1 курс, Волкова Ирина Николаевна, факультет истории, коммуникации
и туризма, 2 курс,
Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
Республика Беларусь, г. Гродно*

*Научный руководитель: Храмова Т. А., доцент кафедры физического воспита-
ния и спорта ГрГУ имени Янки Купалы*

В данной статье поднимается вопрос о необходимости выполнения общеоздоровительной гимнастики среди студенческой молодежи, характеристика и методы выполнения общеоздоровительной гимнастики и ее влияние на молодой организм.

This article raises the question of the necessity of doing general health gymnastics among student, the characteristics and methods of performing general health gymnastics and its influence on the young organism.

Ключевые слова: физическое воспитание; физическая культура; физическая активность; общеоздоровительная гимнастика; циклические упражнения; ациклические упражнения; здоровье.

Keywords: physical education; physical culture; physical activity; general health gymnastics; cyclic exercises, acyclic exercises; health.

Введение. Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» в учреждении высшего образования – не только система улучшения здоровья, но и важная часть учебы и профессиональной квалификации студентов. Использование общеоздоровительной гимнастики и физический тренинг, как в целях профилактики, так и в целях укрепления организма, общепризнанно. Исследования и анализ доказывают, что у студентов, которые регулярно выполняют гимнастические упражнения, физические способности организма становятся устойчивее к негативным факторам, чем у незанимающихся.

К сожалению, как показывают исследования, чтобы стать настоящим специалистом в своей области, студенты зачастую забывают о своем здоровье. 75–80 % юношей и девушек в возрасте 18–26 лет задумываются, прежде всего, об образовании, но на собственное состояние здоровья не обращают внимания. Если рассматривать обычный день с точки зрения студента, то примерно большую часть своего времени он тратит на учебу и сопряженные с этим занятия. Образовательный процесс не предоставляет студентам достаточный подвижный режим, что заметно отражается как на их общем самочувствии, так и на состоянии опорно-двигательного аппарата [2].

В теме улучшения здоровья студентов достаточно остро стоит вопрос об осанке, которая рассматривается, как привычное положение тела в покое (сидя, стоя) и при передвижении (ходьбе, беге). Осанка определяется очертанием позвоночника и грудной клетки, углом наклона таза, состоянием плечевого пояса, рук и ног, тонусом мышц, участвующих в поддержании баланса и качеством их деятельности. Плохая осанка, искривленный позвоночник ухудшают фигуру, отрицательно влияют на физическое развитие, понижают работоспособность [2].

Общеоздоровительные занятия гимнастикой могут стать наиболее эффективным и доступным средством для укрепления организма и предотвращения возникновения болезней. Умеренная двигательная активность способствует расширению возможностей организма и защите от влияния негативных факторов.

При использовании совокупностей физических упражнений, решающее значение имеет их очередность и дозировка. Применение различных форм физического развития необходимо выполнять в приемлемом объеме физической нагрузки от 10–14 часов в неделю. Исходя из этого, следует добавить в собственный распорядок дня индивидуальные занятия оздоровительной гимнастикой. Для повышения качества результата от выполнения физических упражнений необходимо не только обеспечить правильный подбор и своевременность применения, но и постоянный контроль над их выполнением [4].

Особая сторона оздоровительного действия гимнастики находится в регуляторно-трофическом эффекте от их использования. Действие спортивной гимнастики состоит в стимуляции процессов тканевого питания, активизации и регуляции обмена веществ, восстановление процессов возобновления, повышения притока крови к тканям. Физические упражнения активизируют многие рабочие системы обеспечения. Все органы тренируются через наружную деятельность организма, через его мускулатурную систему. Именно через мускулатуру нагрузка идет на внутренние органы моторно-висцеральными рефлексам и далее к управляющим системам [4].

Доказано, что механизмы, помогающие укреплению и совершенствованию работы сердца, становятся стабильными и улучшаются лишь при частом сердечном ритме. Например, систолический резервный объем активизируется при ЧСС 110–140 уд./мин. Расщепление аминокислот в качестве источников энергии активизируется при нагрузке незначительной по интенсивности, но продолжительной по времени. Благодаря усилению жирового обмена аэробная тренировка может быть действенным средством стабилизации массы тела. Общий объем жировой ткани в организме понижается за счет высвобождения жирных кислот из жировой ткани и их интенсивного окисления в мускулатуре. Имеются подтверждения, что при умеренных физических нагрузках стабилизируется обмен холестерина, понижая его отложение в сосудистой стенке и, соответственно, снижается риск развития атеросклероза.

Занятия гимнастикой являются оздоровительным и укрепляющим средством, оказывают благоприятное влияние на организм. Разумеется, что ответ организма на физическую нагрузку сопряжен со структурой движения. Вследствие этого физические упражнения подразделяются на два вида.

Циклические упражнения. Они называются так потому, что в основе находится возобновление одного и того же цикла, т. е. круга движений в той же очередности. К этой группе движений относятся скандинавская ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде. Этот вид содержит одно ключевое свойство – повышает способность организма усваивать кислород, т. е. увеличивает уровень максимального потребления кислорода, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, возрастают резервные возможности организма, достигается лечебный результат [1].

Ациклические упражнения. Ациклические упражнения не имеют слитной периодичности циклов. К этой группе движений относятся общеразвивающие и физкультурные упражнения, игры, прыжки, и т. д. Ациклические упражнения больше всего влияют на функции опорно-двигательного аппарата: укрепляется сила мышц, улучшается скорость реакции, повышается гибкость, подвижность в суставах. Отличительная черта нагрузки на организм ациклических упражнений характеризуется активностью мышечных усилий. В целом нагрузка на всевозможные системы организма может стать существенной, особенно в подвижных видах спорта, где выявляется нуждаемость регулярного переключения действий [1].

Ритмическая гимнастика. Объем нагрузки при выполнении упражнений по ритмической гимнастике корректируется поэтапным повышением повторения всех упражнений до 20 и более раз, продолжительностью всего составляющего занятия от 25 до 45 минут.

Беспрерывное исполнение упражнений со сменой разного рода движений, серии беговых, прыжковых упражнений приводят к увеличению пульса от 120 до 150 уд/мин [4]. Такой труд носит предпочтительно аэробный характер, способствуя укреплению сердечно-сосудистой системы и функции опорно-двигательного аппарата. Комбинация разного рода упражнений помогает многостороннему физическому развитию, увеличению трудоспособности и улучшению здоровья.

Основой здорового образа жизни является правильный распорядок дня. Примером может быть эксперимент, проведенный со студентами Кембриджского Университета в 2009 учебном году. Для студентов был разработан недельный план – распорядок. В него были включены упражнения оздоровительной гимнастикой. Студенты ощутили изменения уже на 3-й день. Около 75 % участников заметили, что умственная способность и состояние организма существенно улучшилось. Следовательно, регулирование своего времени, соблюдение режима дня положительно оказывают влияние на психологическое и физическое состояние студента.

Выводы. Выполнение упражнений общеоздоровительной гимнастики оказывает существенное влияние на физическое здоровье студента. Поскольку их работа по большей части связана с напряжением внимания, интенсивной умственной деятельностью и незначительной подвижностью. Занятия спортивной гимнастикой и физической культурой снижают изнуренность нервной системы и организма в целом, увеличивают работоспособность, способствуют улучшению самочувствия.

Для молодых людей физические упражнения и занятия оздоровительной гимнастикой означают не только крепкое здоровье, но и уверенность в себе, в своих силах, хорошее настроение и позитивный взгляд на жизнь. Таким образом, выполняя дома стандартные спортивные упражнения и посещая занятия физической культуры, молодые люди получают психологические и физические навыки, необходимые им в будущем. Ведь «в здоровом теле – здоровый дух». А наше будущее должны строить позитивные, уверенные в себе молодые специалисты.

Из этого следует, что одной из основных задач средних и высших учебных заведений должно быть приобщение студенческой молодежи к физической культуре и занятиям общеоздоровительной гимнастикой, которые являются важным составляющим в создании здорового образа жизни студентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Григорьевич, Е. С. Физическая культура в жизни студента : учеб. пособие / Е. С. Григорьевич ; под ред. В. А. Переверзев. – Минск : Высшая школа, 2008. – 223 с.
2. Брусник, Т. А. Влияние оздоровительных видов гимнастики на состояние опорно-двигательного аппарата студенток подготовительной группы / Т. А. Брусник // Учёные записки. – 2011. – 1 (71) – С. 23–27.
3. Влияние оздоровительной физической культуры на организм : учеб.-метод. пособие для студентов / В. П. Соснин ; М-во образования и науки РФ, Рубцовский индустриальный ин-т (фил.) ФГБОУ ВПО «Алтайский гос. технический ун-т им. И. И. Ползунова». – Рубцовск : Рубцовский индустриальный ин-т, 2014. – 51 с.
4. Министерство здравоохранения Республики Беларусь [Электронный ресурс] / научно-методический совет Минвуза РБ. – Минск 2000. – Режим доступа: https://www.bsmu.by/downloads/kafedri/k_fizvospit/stud/m5.pdf. – Дата доступа: 08.04.2021.