





## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	5
<b>РАЗДЕЛ I. РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ, ИХ ЛИЧНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ</b> .....	5
<b>РАЗДЕЛ II. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ВО ВРЕМЯ СНА</b> .....	20
<b>РАЗДЕЛ III. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ПРИ ПРОБУЖДЕНИИ</b> .....	21
<b>РАЗДЕЛ IV. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В УТРЕННОЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ</b> .....	22
<b>4.1. Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядки</b> .....	23
<b>4.2. Физические упражнения для выполнения утренней гимнастики</b> .....	23
<b>4.3. Выполнение общеразвивающих упражнений</b> .....	24
<b>4.4. Упражнения в беге и прыжках</b> .....	25
<b>4.5. Дыхательные упражнения</b> .....	25
<b>4.6. Упражнения для развития гибкости</b> .....	26
<b>4.7. Потягивающие упражнения</b> .....	27
<b>4.8. Упражнения в ходьбе</b> .....	27
<b>РАЗДЕЛ V. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ УТРЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ</b> .....	28
<b>5.1. Методические подходы к применению физических упражнений в утренней гигиенической гимнастике</b> .....	28
<b>5.2. Методические подходы к применению массажа в утренней зарядке</b> .....	29
<b>5.3. Средства и методы выполнения закаливающих процедур в утренней зарядке</b> .....	29
<b>РАЗДЕЛ VI. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПОДБОРУ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ УТРЕННОЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ</b> .....	31
<b>6.1. Учет состояния здоровья при выборе физической нагрузки для утренней гигиенической гимнастики</b> .....	31
<b>6.2. Временные противопоказания для выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики</b> .....	31
<b>6.3. Уровень тренированности организма и подбор физической нагрузки для утренней гимнастики</b> .....	32
<b>6.4. Конъюнктура биоритмов организма при подборе физических упражнений для утренней гигиенической гимнастики</b> .....	32
<b>РАЗДЕЛ VII. ТРЕБОВАНИЯ ГИГИЕНЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ УТРЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ</b> .....	34
<b>7.1. Требования к одежде для утренней гимнастики</b> .....	34
<b>7.2. Требования, предъявляемые к помещению для выполнения упражнений утренней гимнастики</b> .....	35

<b>7.3. Выполнение утренней гимнастики под музыку.....</b>	<b>35</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>36</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>38</b>

## **ВЕДЕНИЕ**

В процессе жизни человек испытывает на себе большое количество неблагоприятных факторов: информационные перегрузки, эмоциональные напряжения, неблагоприятные экологические условия. Эти факторы очень часто граничат с недостаточной двигательной активностью человека. Крайне отрицательное воздействие на организм человека оказывают также неблагоприятные факторы окружающей среды, нарушая его естественное функционирование и содействуя возникновению различных заболеваний.

В целях недопустимости развития этих процессов необходимо применять ряд мер направленных на сохранение и укрепления здоровья человека. Здоровый человек - это полноценный член общества, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений отличающийся высоким уровнем физической и умственной работоспособности, хорошим самочувствием, внутренней душевной благоустроенностью.

Одной из составляющих, оказывающих положительное воздействие на организм человека, является утренняя гигиеническая гимнастика. Помимо своеобразного влияния, ускоряющего процесс перехода от состояния сна к состоянию активной деятельности, систематическое проведение утренней гимнастики способствует повышению уровня общей физической активности человека. Для большинства жителей больших городов, выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики подчас является единственным организованным занятием физическими упражнениями.

Как и большинство физических упражнений, воздействующих на организм, утренняя гимнастика может быть полезна только при соблюдении правил ее выполнения, с учетом специфики функционирования организма, индивидуальных особенностей каждого человека.

## **РАЗДЕЛ I**

### **РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ, ИХ ЛИЧНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ**

В настоящее время тенденция к увеличению хронически приобретенными заболеваниями среди студентов имеет положительную динамику.

При этом, наряду с ухудшающимися условиями социально-экономической обстановки и ухудшения экологии, огромное значение имеет также недостаточное знание роли и значения физической культуры и спорта, невнимание со стороны педагогов к здоровью обучающихся, слабая организация учебного процесса и нарушение распорядка дня, небрежное отношение людей к собственному здоровью и т.д.

На данном этапе одним из основных факторов отношения студентов к собственному здоровью являются примеры из жизни выдающихся людей,

которые достигли больших успехов, в том числе и благодаря активному занятию физическими упражнениями, регулярному занятию спортом и систематической утренней гигиенической зарядке. Кроме того, немаловажное значение имеет также режим дня, ритм жизни.

Тем самым, в образовательных учреждениях сегодня все больше и больше уделяется времени на преподавание студентам теоретических основ физической культуры и спорта. В программу по дисциплине вводится теоретический материал, позволяющий дать представление о значении физической культуры и спорта в жизни людей. О влиянии вредных привычек на состояние здоровья и работоспособность будущих специалистов [4].

Говоря о студентах, можно, прежде всего, сказать, что этот возраст отличается своей направленностью над формированием личности, выработкой образа действия. Это время, когда молодые люди ищут ответы на разнообразные вопросы, связанные с нравственно-этическим, эстетическим, научным, общекультурным, политическим и другим родом деятельности. Процесс формирования личности, своего «я» исходит от внешнего представления того, что определяет ядро, стержень личности, характер и мировоззрение.

Это время характеризуется наиболее плодотворным овладением полного арсенала социальных ролей взрослого человека, включая, общественно-политические, гражданские, профессионально-трудовые. Молодому организму присущи определенные противоречия, когда желания и стремления у студентов развиваются быстрее и раньше, чем сила характера и воля. Упорядочение распорядка дня студентов и в частности, такие его элементы, как организованность, дисциплинированность, систематичность, являются главным условием в реализации успешной учебной деятельности.

Заботливое отношение к своему здоровью необходимо прививать молодым людям в студенческом возрасте, когда формируются основные стереотипы в организации будущей профессиональной деятельности в течение рабочего дня. Однако, нередко молодые люди нарушают элементарные правила гигиены быта, питания и др. Так, согласно исследованиям до 27% студентов, проживающих в общежитиях, уходят на занятия не позавтракав. В этом случае учебные занятия проходят при снижении работоспособности на 9-21%. До 38% студентов принимают горячую пищу 2 раза в день, в то время как институт питания рекомендует студентам 4-разовое питание в день, имея ввиду организацию второго завтрака после 11 часов. Отход ко сну у 87% студентов, проживающих в общежитиях, затягивается до 1-2 часов ночи, вследствие чего они не высыпаются, что сказывается на снижении умственной работоспособности в течение учебного дня на 7-18% по сравнению с тем, когда сон организован нормально. Кроме того, часть студентов (34%) из-за хронического недосыпания прибегают к дневному сну по 1-3 часа. До 59% студентов начинает самоподготовку в период от 20 до 24 часов. Ее продолжительность составляет в среднем 2,5-3,4 часа, таким образом,

значительная часть студентов выполняет ее за полночь. Учебный труд в столь позднее время требует повышенных затрат нервной энергии, отражаясь на качестве сна. Около 36% студентов занимается самоподготовкой и в выходные дни, предназначенные для отдыха, восстановления сил. До 62% студентов бывает на свежем воздухе менее 30 минут в день, а 29% - до 1 часа, при гигиенической норме, составляющей 2 часа в день. При этом к разнообразным закаливающим процедурам прибегает менее 2% студентов, следствием чего становятся вспышки простудных заболеваний в осенне-зимний и зимне-весенний периоды, охватывающие до 80% студентов.

В студенческом возрасте завершается физическое созревание организма. Так, например, к 18-20 годам завершается формирование вегетативных функций и достигается высокий уровень их взаимодействия. К этому времени выносливость, одно из важнейших для реальной деятельности человека двигательных качеств, составляет 85% от величины этого показателя у взрослых лиц. В 20-29 лет ее развитие достигает наивысшего уровня. В этом возрастном диапазоне организм сохраняет высокую работоспособность, общий высокий уровень функциональной активности [3].

Следует отметить, что студенты, которые активно занимаются физическими упражнениями и спортом, вырабатывают в себе дисциплинированность, требовательность к себе, к своему режиму трудового дня. У них наблюдается высокий жизненный тонус, вырабатывается воля и характер.

Такие студенты в большей степени общительны, выражают готовность к дружбе. Им приемлема взаимовыручка, взаимопомощь, коллективизм и товарищество. Они более устойчивы к стрессовым ситуациям. У них наблюдается более высокая психологическая устойчивость, выдержка, оптимизм; среди них больше дерзновенных людей, умеющих повести организовать и сплотить коллектив. Таким людям присуще добросовестность, собранность, чувство долга и т. д.

Говоря о роли и значении физических упражнений, спорта в подготовке к жизни и будущей профессиональной деятельности учащихся, наверное, нельзя ограничиваться только решением задач физического развития и функционального состояния молодого организма, необходимо посмотреть внимательно и на улучшение качества психологической подготовленности студентов. В этом случае следует особенно отметить функцию физической культуры и спорта, в том числе и выполнения упражнений утренней гимнастики, в формировании твердого характера, воли и решительности, самообладания и выдержки, способности организма переносить высокие физические и психические напряжения будущей профессии.

Физические и психические нагрузки учебных занятий по физической культуре, как правило, более высокие, чем в обычной жизни и профессиональной деятельности. Они во многом способствуют формированию и становлению личности молодого человека.

Очень важно, чтобы студенты при выборе той или иной системы физических упражнений осознавали, что именно эта, а не другая система, способна им обеспечить физическую и психологическую подготовленность для успешной реализации их знаний, энергии и способностей в будущей профессиональной деятельности.

При подготовке к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом необходимо руководствоваться знаниями в области физической культуры для повышения работоспособности человека в течение суток, знать закономерности режима дня [4].

Так, у студентов, регулярно выполняющих утреннюю гимнастику, период вработывания на первой учебной паре в 2,7 раза меньше, чем у студентов, не выполнявших ее. То же самое можно сказать и психофизическом состоянии - настроение повышается на 50%, самочувствие - на 44 %, активность - на 36 %.[3].

Вместе с тем, необходимо помнить, что утренние часы неблагоприятно сказываются на выполнении физических упражнений с большим объемом и интенсивностью, т. к. в это время процессы торможения преобладают над процессами возбуждения и работоспособность организма достаточно низка. Оптимальным, на наш взгляд, является выполнение утренней гигиенической гимнастики, направленной на повышение тонуса нервной системы.

Исходя из закономерностей суточной активности студенческого организма, необходимо напомнить, что ежедневная утренняя гимнастика способствует значительному улучшению работоспособности, повышению тонуса организма, быстрому включению в ритм дня и доступна практически всем людям.

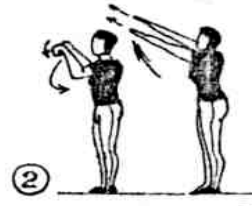
На основании вышесказанного мы предлагаем комплексы физических упражнений, которые на наш взгляд будут способствовать решению тех задач, которые стоят перед студентом в учебном процессе.



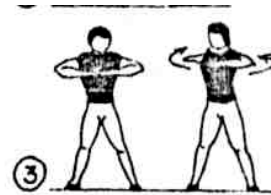
## Первый комплекс

1. Ходьба на месте или с продвижением. 30-60 сек.

2. И.п. - о.с. 1 - сгибая пальцы, согнуть руки перед грудью, 2 - разгибая пальцы, руки вверх. 3-4 - руки через стороны вниз, о.с. 8-12 раз.



3. И.п. - ноги врозь на ширине плеч, руки согнуть перед грудью. 1-2 - дважды резко отвести согнутые руки назад. 3-4 - то же прямыми руками. 8-12 раз.

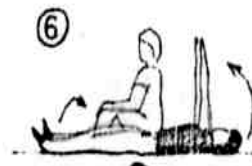


4. И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон туловища влево. 2 - и.п. 3 - наклон туловища вправо. 4 - и.п. 8-12 раз.

5. И.п. - о.с. 1- присесть, руки вперед. 2 - о.с. 3 - наклон вперед, касаясь руками пола. 4 - о.с. 8-12 раз.



6. И.п. - лежа на спине, руки вверх. 1-2 - присесть, согнуть ноги, обхватить их руками. 3-4 - и.п. 8-12 раз.



7. И.п. - ноги вместе, руки в стороны. 1 - взмах левой ногой вперед. 2 - и.п. 3-4 - то же с правой ногой. По 8-12 раз каждой ногой.



8. И.п. - ноги врозь как можно шире, наклон вперед, опереться руками о пол. 1-4 - поочередно переставляя руки вперед, упор лежа. 5-8 раз.



## Второй комплекс

1. Ходьба 30-60 сек.

2. И.п. - о.с. 1 - шаг левой ногой вперед, согнуть руки перед грудью и выпрямить их вверх. 3-4 - руки через стороны опустить вниз, вернуть в и.п. 5-8 - то же, делая шаг правой ногой 8-12 раз.

3. И.п. - ноги врозь на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 - выпрямить левую руку в сторону, 2-3 - с поворотом туловища влево пружинящий рывок рукой назад. 4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону. 8-12 раз.

4. И.п. - ноги врозь пошире, руки на поясе, 1-3 - пружинящий наклон к левой ноге, правую руку выпрямить вверх. 4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону. 8-12 раз.

5. И.п. - ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. 1 - присесть руки вперед. 2 - и.п. 8-12 раз.

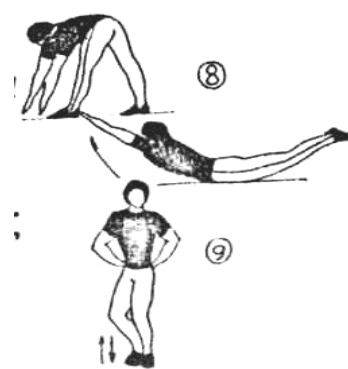
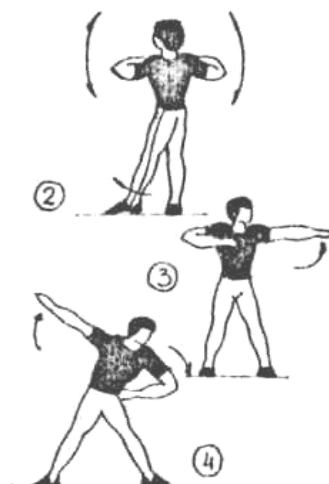
6. И.п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вверх. 1-2 - сесть, согнуть ноги, обхватить их руками и притянуть к груди. 3-4 - лечь на спину, ноги выпрямить (постараться не опускать их на пол), руки вверх. 6-8 раз.

7. И.п. - ноги вместе, руки в стороны. 1 - взмах оной ногой вперед. 2 - и.п. 3-4 - то же правой ногой. 8-12 раз.

8. И.п. - ноги врозь пошире, руки опущены. 1-4 - опереться руками о пол и поочередно переставляя руки вперед, лечь. 5-8 - выпрямить руки, прогнуться. 1-4 - обратным движением вернуться в и.п. 5-8 - отдых. 4-8 раз.

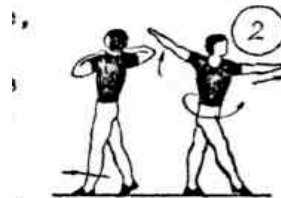
9. И.п. - о.с. 1-6 - прыжки на месте. Руки поочередно перевести на пояс, к плечам, вверх, выполнить два хлопка ладонями и поочередно опустить их к плечам, на пояс, вниз, два хлопка ладонями. 6-8 раз.

10. И.п. - о.с. 1-2 - поднять руки в стороны. 3-4 - опустить, расслабить мышцы рук. 8-12 раз.



## Третий комплекс

1. Ходьба на месте. И.п. - ноги вместе, руки опущены, пальцы сжать в кулаки. Во время ходьбы выполнять круговые движения кистями на восемь счетов в одну сторону и на восемь в другую. 30-60 сек.



2. И.п. - о.с. 1 - шаг левой ногой вперед, правая сзади на носке, руки перед грудью. 2 - небольшой поворот туловища влево, левую руку выпрямить в сторону, правую вверх. 3-4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону. 8-12 раз.



3. И.п. - ноги врозь на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1-2 - резко отвести согнутые руки назад (рывок). 3 - одновременно поворачивая туловище влево, выпрямить руки в стороны и резко отвести их назад. 4 - и.п. 5-6 - то же в другую сторону. По 8-12 раз в каждую сторону.



4. И.п. - ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 пружинистые наклоны туловища влево, наклон к левой ноге, сгибая правую. 4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону. По 8-12 раз в каждую.

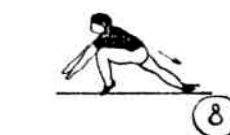
5. И.п. - ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. 1-4 - круговое движение туловищем влево. 5-6 - то же вправо. По 8 раз в каждую сторону.

6. И.п. - лежа на спине, руки вверх, ноги вместе. Поочередно поднять то левую, то правую ногу. 8-12 раз.

7. И.п. - о.с. 1 - присесть на носках, руки вперед. 2 - и.п. 3 - одновременно взмах левой ногой назад, руки вверх. 4 - и.п. 5-8 - то же другой ногой. По 8 раз каждой.



8. И.п. - выпад на левую ногу, опора руками о пол. 1-2 - опираясь на выпрямленные руки, сменить положение ног (выпад на правую ногу, левая выпрямлена в сторону). 3-4 - то же в другую сторону, 8-12 раз.



9. Бег на месте. 1-2 мин.

10. И.п. - о.с. 1-2 - левую руку поднять вверх. 3-4 - расслабить мышцы, опустил руки вниз. 5-6 - то же другой рукой. По 8 раз каждой.

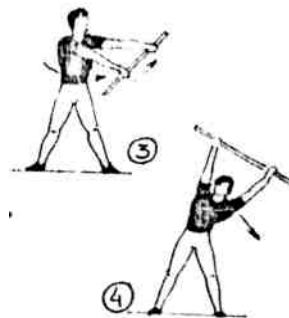


## Четвертый комплекс

1. Ходьба на месте. Гимнастическая палка за спиной зажата в локтевых суставах, 30-60 сек.

2. И.п. - о.с. (гимнастическая палка впереди). 1-2 - подняться на носки, руки вверх, посмотреть вверх. 3-4 - и.п. 8 раз.

3. И.п. - ноги врозь на ширине плеч (гимнастическую палку держать на уровне груди). 1-2 - поворот туловища влево, одновременно, не опуская рук, перевести гимнастическую палку влево. 3-4 - то же в другую сторону. По 8-12 раз в каждую сторону.



4. И.п. - ноги врозь на ширине плеч (гимнастическую палку поднять вверх). 1-3 - пружинистый наклон туловища влево, гимнастическая палка вверх. 4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону. По 8-12 раз в каждую сторону.

5. И.п. - ноги врозь на ширине плеч (соединенные руки впереди, держат палку сверху). 1-4 - круговое движение туловищем влево (гимнастическую палку стараться держать все время вертикально). 5-8 - то же в другую сторону. По 8 раз в каждую сторону.



6. И.п. - лежа на спине, ноги вместе (гимнастическую палку поднять вверх). 1-2 - сесть (гимнастическая палка вверх). 3-4 - наклон вперед, стараясь палкой зацепиться за носки. 5-6 - и.п. 8-12 раз.



7. И.п. - стоя, ноги вместе (опереться руками о гимнастическую палку). 1- взмах левой ногой назад, 2 - и.п. 3 - присесть на носках, ноги, вместе. 4 - и.п. 5-8 - то же другой ногой. По 8 раз каждой.

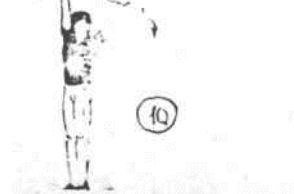


8. И.п. - ноги врозь как можно шире (опереться руками о гимнастическую палку). 1-2 - согнуть левую ногу (выпад). 3-4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону. По 8-12 раз в каждую сторону.



9. Бег на месте с последующим переходом на ходьбу. 1-2 мин.

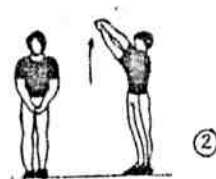
10. И.п.-ноги вместе (гимнастическую палку перевести за спину, опустить) 1-2-подняться на носки, гимнастическую палку отвести как можно дальше назад. 3-4 - и.п. 8 раз.



## Пятый комплекс

1. Ходьба на месте. 30-60 сек.

2. И.п. - ноги вместе, руки опущены, пальцы сцеплены. 1 - согнуть руки перед грудью. 2 - поворачивая ладони, поднять руки вверх. 3-4 - и.п. 8 раз.



3. И.п. - о.с. Чередовать наклоны головы влево, вправо, назад с круговыми движениями головой и поворотами вправо и влево. Темп произвольный. Каждое движение выполнять по 4раза.



4. И.п. - ноги вместе руки согнуты к плечам. 1-8 - круговые движения согнутыми руками вперед. 9-16 - то же назад. По 8-12 раз в каждую сторону.

4

5. И.п. - ноги врозь на ширине плеч, руки но поясе. Круговые движения туловищем влево и вправо (не прогибаться). По 8 раз в каждую сторону.



6. И.п. - ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 - пружинистые наклоны туловища назад. 4 - наклон вперед, стараясь руками коснуться пола, колени не сгибать. 8-12 раз.

7. И.п. - встать левым боком к опоре, ноги вместе, правая рука на поясе. 1-3 - присесть на левой ноге, правая выпрямлена вперед. 3 - не поднимаясь, приставить ногу. 4 - и.п. 5-8 - то же с другой стороны. По 8-12 раз в каждую сторону.



8. И.п. - встать левым боком к опоре, ноги вместе, правая рука в сторону. 1- взмах правой ногой в сторону. 2- и.п. 3-4 - то же другой ногой. По 8-12 раз в каждую сторону.



9. И.п. - сесть на пол. Ноги выпрямить, руки сзади в упоре. 1-2 - опираясь на выпрямленные руки, прогнуться, поднять туловище. 3-4 - и.п. 8-12 раз.



10. Бег на месте не менее 1 мин. с последующим переходом на ходьбу, постепенно замедляя темп и восстанавливая дыхание.

## Шестой комплекс

1. Ходьба в место, чередуя ходьбу на носках и на пятках, 60-90 сек.

2. И.п. - ноги вместе, руки в стороны. 1.-2 - согнуть руки перед грудью (обхватить себя руками). 3-4 - и.п. 8-12 раз.

3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки опущено. 1-4 - круговые движения руками вперед одновременно сгибать и разгибать пальцы. 5-8 - то же назад. По 8-12 раз в каждую сторону.

4. И.п. - стоя на коленях, руки на поясе. 1-2 - присесть на левое бедро, руки выпрямить вправо. 3-4 - и.п. 5-8 то же в другую сторону.

5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки опущены. Круговые движения туловищем влево и вправо. По 8-12 раз в каждую сторону.

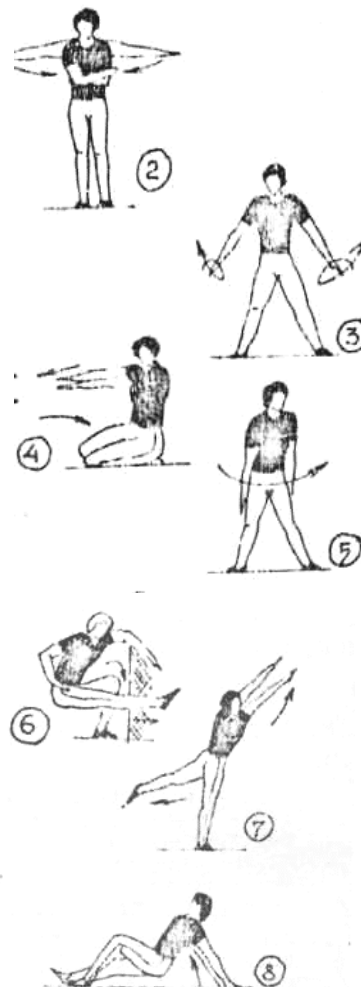
6. И.п. - стоя левым боком у опоры, ноги вместе, правая рука на поясе. 1-2 - присесть на левой ноге, правая выпрямлена вперед. 3-4 - и.п. 5-8 - то же другой ногой. По 8-12 раз.

7. И.п. - о.с. 1 - взмах левой ногой назад, руки вверх. 2 - и.п. 3-4 - то же другой ногой. По 8-12 раз.

8. И.п. - сидя на полу. Ноги выпрямить, руки сзади в упоре. 1-2 - опираясь на выпрямленные руки прогнуться, согнуть левую ногу, поднять туловище. 3-4 - и.п. 5-8 - то же другой ногой. 8-12 раз.

9. Бег на месте с последующим переходом на ходьбу. При ходьбе темп постепенно замедлить, восстановить дыхание. Выполнять не менее 1 минуты.

10. И.п. - о.с. Т-2 - руки вверх. 3-4 - и.п. Чередовать напряжение мышц с их расслаблением. 8-12 раз.



## Седьмой комплекс

1. Ходьба на месте, чередуя ходьбу на носках и на пятках, 30-60 сек.

2. И.п. - о.с. 1-2 - согнуть левую руку за голову правую за спину (постараться коснуться лопаток), прогнуться. 3-4 - и.п. 5-8 - то же, сменив положение рук. 8 раз.

3. И.п. - ноги вместе, левая рука вверху, правая опущена. 1-2 -два раза резко отвести руки назад (выполнять рывки), 3-4-то же, сменив положение рук. По 8-12 раз.

4. И.п. - ноги вместе, руки на поясе. 1-4 - круговые движения головой влево. 5-8 - то же вправо. Выполнить по 2 раза в каждую сторону, затем поставить ноги врозь на ширину плеч и выполнить круговые движения туловищем. 1-4 - в левую сторону, 5-8 - в правую. По 2 раза в каждую сторону.

5. И.п. - стоя на коленях, руки вверх (или вниз). 1-2 - сесть на левое бедро, руки вправо (или опереться ими о пол). 3-4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону. 1-2 - наклониться назад, руки на пояс. 3-4 - и.п., 5-6 - сесть на пятки, наклониться вперед, руки на пояс, 7-8 - и.п. Все движения выполнять по 4 раза.

6. И.п.- о.с.1 - взмах левой ногой назад, руки вверх (или в стороны). 2 - и.п. 3 - то же правой ногой. 4 - и.п. По 8-12 раз каждой.

7. И.п. - ноги врозь пошире, руки в стороны 1-2 - выпад на левую ногу, руки положить на левое колено. 3-4 - и.п., 5-8 - то же в другую сторону. 8-12 раз.

8. И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги поднять под углом 90°. 1-2 - опустить ноги влево. По 4 раза в каждую сторону.

9. И.п. - лежа на животе, опереться на согнутые руки. 1-2 - руки выпрямить, прогнуться. 3-4 - и.п., 5-6 - поднять левую ногу назад. 7-8 - и.п., 9-16 - то же другой ногой.

По -8 раз каждой.

10. Бег на месте с переходом на ходьбу. Не менее 2 минут.



## Восьмой комплекс

1. Ходьба на месте. 30-60 сек.

2. И.п. - ноги вместе, руки опущены (скакалка впереди, сложена вчетверо), 1-2 - одновременно подняться на носки, руки вверх. 3-4 - и.п. 8-12 раз.

3. И.п. - ноги врозь на ширине плеч, руки опущены (скакалка впереди, сложена вчетверо). 1 - поворот туловища влево, руки вперед. 2 - и.п. 3-4 - то же в другую сторону. 5-7 - поднять руки вверх и выполнить ими три рывка. 8 - и.п. 8-12 раз.

4. И.п. - ноги вместе, руки опущены (скакалка впереди, сложена вдвое). 1 - наклониться вперед. 2-3 - перешагнуть через скакалку. 4-6 - в наклоне отвести руки как можно дальше, 7-8 - и.п. 8-12 раз,

5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки со скакалкой подняты вперед. 1-4 - круговое движение туловищем влево. 5-8 - то же вправо. (Скакалкой старайтесь очертить по полу круг). По 8 раз в каждую сторону.

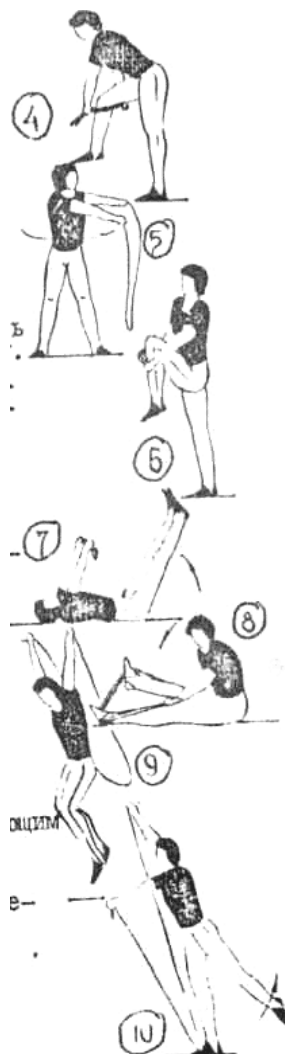
6. И.п. - ноги вместе, руки опущены (скакалка впереди, сложена вчетверо). 1-3 - сгибая, поднять левую ногу, зацепиться скакалкой и стираться притянуть колено к груди. 4 - и.п. 5-8 - то же другой ногой. По 8-12 раз каждой.

7. И.п. - лежа на полу на животе, руки вверх (скакалка сложена вчетверо). 1-2 одновременно поднять руки и ноги, прогнуться. 3-4 - и.п., 8 раз.

8. И.п. - сидя на полу, ноги врозь, нешироко, зацепиться скакалкой за носки. 1-3 - наматывая скакалку на руки, наклониться вперед. 4 - и.п. 8-12 раз.

9. И.п. - ноги вместе, руки в стороны (скакалка впереди, свободно опущена). Прыжки вверх. 1-2 - перепрыгнуть через скакалку. 3-4 - то же в обратную сторону. Выполнять 30-60 секунд с последующим переходом на ходьбу.

10. И.п. - встать на центр скакалки, ноги вместе, руки в стороны. 1-2 - отвести левую ногу назад, прогнуться. 3-4 - и.п. 5-8 - то же другой ногой. 8 раз.





### Девятый комплекс

1. Ходьба 50-60 сек.

2. И.п. - о.о. 1 - руки к плечам. 2 - руки вверх. 3 - руки к плечам. 4 - и.п. 8-12 раз.

3. И.п. - руки в стороны, пальцы согнуты в кулак, 1-2 - два круговых движения кистями. 3 - круговое движение в локтевых суставах. 4 - то же в плечевых суставах. 8-12 раз.

4. И.п. - ноги на ширине плеч. 1- наклон влево. 2 - и.п., 3 - то же вправо. 4 - и.п., 8-12 раз.

5. И.п. - ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 - наклон вперед (прогнувшись), руки в стороны. 3 - не выпрямляясь руками коснуться пола. 4 - и.п. 8-12 раз.

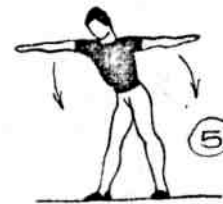
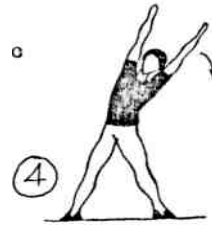
6. И.п. - лежа на спине, руки вверх. 1 - согнуть ноги. 2 - выпрямить их вверх. 3 - согнуть ноги. 4 - и.п. 8-1 раз.

7. И.п. - сидя на полу, руки в стороны (или вперед). 1-3 - наклоны вперед. 4 - и.п. 6-8 раз.

8. И.п. - сидя на коленях, сделав упор на носки, руки вперед. 1 - опираясь на руки, взмах левой ногой назад (упор на правом колене). 2 - и.п., 3-4 - то же другой ногой. 8-12 раз.

9. И.п. - руки на поясе, прыжки вверх (ноги вместе). 20-30 раз.

10. И.п. - о.с. 1 - руки к плечам (или за голову). 2 - руки вверх, потянуться с напряжением всех мышц тела. 3-4 - руки через стороны в и.п. 8-12 раз.



## Десятый комплекс

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. 50-60 сек.
2. И.п. - о.с. 1 - шаг левой ногой вперед, руки вверх, 2 - опуская руки через стороны

(ладонями вверх), прогнуться. 3 - руки вверх. 4 - и.п. 8-12 раз.

3. И.п. - ноги врозь на ширине плеч, руки к плечам. 1-4 - четыре круговых движения руками вперед. 5-8 - то же назад. По 8-12 раз в каждую сторону.

4. И.п. - о.с. 1-3 - выпад влево, три пружинящих наклона вправо, руки вверх. 4 - и. п. 5-8 - то же в другую сторону. 6-8 раз.

5. И.п. - ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 - три пружинящих наклона: к левой ноге, вперед, к правой ноге, руками коснуться пола. 4 - и.п. 8-10 раз.

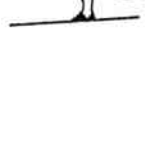
6. И.п. - лежа на спине, руки вверх. 1 - приподнять левую ногу. 2 - опустить, 3-4 - то же другой ногой. По 12-16 раз каждой.

7. И.п. - упор лежа на животе, опора на согнутые руки. 1-2 - медленно выпрямляя руки, прогнуться. 3-4 - медленно сгибая руки, вернуться в и.п. 12-16 раз.

8. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- взмах левой ногой вперед - вправо, коснуться носком правой руки. 2 - и.п. 3-4 - то же другой ногой. По 8-12 раз каждой.

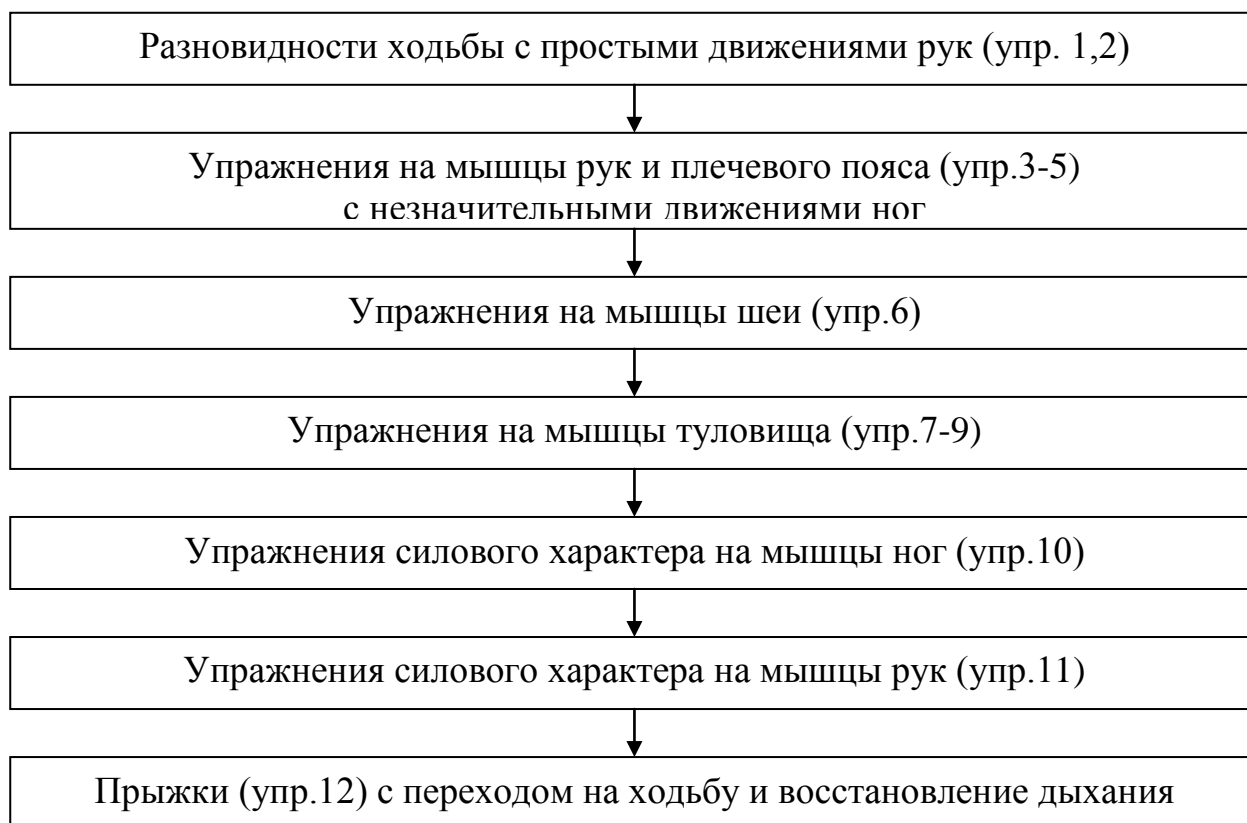
9. И.п. - руки на поясе, правая нога поднята. 1 - прыжком поставить правую ногу на место левой, поднимая левую назад. 2 - прыжком сменить положение ног. 20-30 раз. Ходьба на месте.

10. И.п. - о.с. 1 - руки в стороны, правую ногу назад на носок. 2-4 - равновесие на левой ноге. 5-8 - приставляя ногу и быстро опуская голову вниз, согнуть спину, расслабить мышцы рук, шеи, туловища. 8 раз.



В приведенном примерном комплексе упражнений нагрузка на организм (на сердечнососудистую, дыхательную системы) определяется характером упражнений и количеством задействованных мышц. Если проанализировать весь комплекс, то можно заметить, что нагрузка возрастает постепенно, затем удерживается на определенном уровне некоторое время, и к концу комплекса плавно снижается. В комплексе задействованы практически все основные мышечные группы и все части тела.

### Схема основной части утренней гимнастики



При выполнении утренней зарядки в теплое время года на открытом воздухе в легкой одежде организм получает закаливающий эффект.

Итак, учитывая вышесказанное и систематически выполняя утреннюю гигиеническую гимнастику, мы тем самым приобщаемся к здоровому образу жизни и решаем основную задачу зарядки - быстро приводим организм в оптимальное работоспособное состояние.

Среди разнообразных форм физической подготовки, утренняя гигиеническая гимнастика наименее сложна, но достаточно эффективна для ускоренного включения в учебно – педагогический процесс, благодаря мобилизации вегетативных функций организма, повышению работоспособности центральной нервной системы, созданию определенного эмоционального фона[1].

## РАЗДЕЛ II ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ВО ВРЕМЯ СНА

Сон - это особое состояние организма, во время которого происходят восстановительные процессы в тканях[2].

Для организма человека сон выступает, как жизненно необходимая биологическая надобность. Если человека лишить сна, то это приведет организм к гибели гораздо быстрее, чем отсутствие приема пищи. Если без приема пищи человек может обходиться несколько недель, то при отсутствии сна, организм может погибнуть уже через несколько дней.

Для каждого биологического организма потребность во сне разная. Так, домашним кошкам требуется 14-16 часов сна в сутки [3].

За всю свою жизнь человек проводит во сне примерно около трети своей жизни. Дети нуждаются в более продолжительном сне, чем взрослые. В пожилом возрасте потребность во сне снижается. В среднем взрослому человеку необходимо 7-8 часов сна. Однако эта величина индивидуальна для каждого организма. Некоторые люди довольствуются 5-6 (и даже 4) часами сна, другим необходимо 9 и более часов сна. Известно, что Томас Эдиссон, Джек Лондон, Екатерина II спали не более 4-5 часов в сутки [3].

В период сна активность многих физиологических процессов снижается. В первую очередь, наступает снижение активности нервной системы, в частности мозга, коры больших полушарий, снижается тонус мышц, выключается сознание. Менее интенсивными становятся процессы синтеза и распада, протекающие в клетках, несколько понижается температура тела, более редкими становятся ритмы дыхания и сердечных сокращений, артериальное давление. В тканях ослабевает циркуляция межтканевой жидкости, ослабевает скорость тока лимфы, в результате чего иногда появляется отечность, развиваются застойные явления.

В нервной системе процессы торможения преобладают над процессами возбуждения. Именно в этот период состояния нервной системы происходят восстановительные функции организма. Процедура торможения необходима для восстановления не только клеток головного и спинного мозга, но и клеток всего организма.

В период сна кардинально снижена возбудимость нервных центров к действию звуковых, температурных, световых, обонятельных, тактильных и даже болевых сигналов.

Во время сна, когда выключается сознание, сохраняется связь с внешним миром. Сильные сигналы (громкий звук, яркий и свет и др.) приводят к пробуждению организма. Некоторые виды раздражителей, даже не имея большой силы, также могут стать сигналами к пробуждению, если являются для человека биологически или социально значимыми. Например, мать может проснуться от негромкого плача ребенка, но не реагировать на другие более интенсивные звуки [2].

Тем не менее, когда человек находится в состоянии сна, мозг продолжает свою деятельность. Помимо восстановительных процессов в период сна, в коре больших полушарий происходит переработка информации осевшей за время бодрствования, ее своеобразная систематизация и анализ, уже находящейся в памяти информации. В период сна, на подсознательном уровне ( без участия

сознания), продолжается поиск решений проблем, наиболее важных для человека в этот период времени. Многие открытия ученые находили во сне, длительное время искавшие ответы на сложные вопросы. Композиторы сочиняли свои лучшие музыкальные произведения. Известно, что знаменитая периодическая таблица химических элементов приснилась Д.И.Менделееву именно во сне.

### **РАЗДЕЛ III ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ПРИ ПРОБУЖДЕНИИ**

Процесс перехода от состояния сна к состоянию бодрствования, у человека, происходит не сразу, а постепенно.

Когда нервная система пробуждается, в ней сохраняется преобладание тормозных процессов, у человека существенно замедлена скорость реакций, уменьшена физическая и умственная работоспособность, снижены показатели чувствительности.

Замедленное состояние центральной нервной системы может долго сохраняться в течение определенного времени, от нескольких минут до нескольких часов. Это, в определенной степени, зависит от глубины сна и от состояния общего утомления организма.

Такой затянувшийся переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не отвечает условиям, в которые поставлен студент учебным расписанием вуза, но и в значительной степени отрицательно влияет на здоровье обучаемого, к которому после подъема предъявляются повышенные интеллектуальные и психические нагрузки, а нервная система еще не готова им противостоять.

Вот почему необходимы дополнительные мероприятия, которые способствовали бы улучшению процесса перехода от состояния сна к состоянию бодрствования.

На ускоренный процесс перехода от состояния сна к состоянию активного пробуждения можно в существенной мере оказывать влияние. Наиболее результативно ускоряют этот процесс те действия, которые стимулируют процессы возбуждения в нервной системе. В тоже время, процессы возбуждения в центральной нервной системе стимулируются всевозможными **внешними сигналами**, поступающими в центральную нервную систему, как из различных органов организма, так и от окружающей среды. **Чем сильнее такие сигналы и чем более они интенсивны, тем активнее пробуждается нервная система.**

Процессы возбуждения в нервной системе стимулируют:

-пронзительные звуковые сигналы (например, громкие разговоры или музыка);

-сильные зрительные сигналы (например, яркий солнечный свет или свет

лампочки);

-интенсивная импульсация от различных органов организма (например при воздействии на кожу холодом или теплом, непроизвольном сокращении скелетных мышц, при выполнении физических упражнений, при массаже и т.д.).

Имеются и искусственные методы стимулирования функции нервной системы. К примеру, усиливают процессы возбуждения такие продукты питания, как крепкий чай или кофе, в состав которых входят вещества возбуждающие процессы нервной системы (эфедрин кофеин и другие). Тем не менее, принимать эти препараты по сравнению с естественными продуктами категорически нерационально, т. к. они имеют побочные эффекты. При приеме этих препаратов может развиваться синдром привыкания, в результате чего организм вместо того чтобы возбуждаться, начнет замедлять свою деятельность. Появится сонливость, слабость. Прием этих препаратов сказывается на большой нагрузке на сердечнососудистую систему, вследствие чего их прием противопоказан людям с заболеваниями сердца, гипертонической болезни. Не рекомендуется принимать крепкий чай и кофе беременным женщинам, так как это может отрицательно повлиять на здоровье будущего ребенка.

В результате вышеизложенного можно констатировать, что для облегчения процессов перехода от состояния сна к процессам активного бодрствования можно включить тихую музыку, проветрить помещение, чтобы обеспечить поступление в помещение свежего воздуха, выполнить физические упражнения на все группы мышц и после этого принять водные процедуры с использованием контрастного душа.

#### **РАЗДЕЛ IV**

### **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Так как организм еще не до конца перешел от фазы покоя к фазе активного бодрствования, применение интенсивных физических нагрузок в утренние часы крайне не желательны. Не рекомендуется организм после пробуждения нагружать интенсивными упражнениями, т. к. это может отрицательно сказаться на его состоянии в течение рабочего времени. Возможна потеря работоспособности и быстрое утомление организма.

#### **4.1. Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядки**

1. Устранение возможных последствий сна (вялости, отечности, сонливости и др.).

2. Повышение тонуса нервной системы.

3. Увеличение работы сердечнососудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других.

Выполнение этих задач позволит, в некоторой степени, плавно и быстро увеличить физическую и психологическую работоспособность и подготовить организм к воздействию неблагоприятных факторов встречающихся в течение учебного дня.

В результате правильно составленного комплекса утренней гигиенической гимнастики создаются условия для улучшения работы сердечной мышцы, увеличение минутного объема крови и регуляция дыхательной системы, что в полной мере способствует повышенной доставке кислорода и питательных веществ к клеткам организма.

После правильно выполненной утренней физической зарядки, выполнения водных процедур, как правило, исчезает чувство сонливости, вялости, улучшается настроение, повышается бодрость, тонус мышечной системы, увеличивается работоспособность, появляется активность и хорошее настроение.

Выполнение физических упражнений комплекса утренней гимнастики способствуют улучшению тока лимфы, улучшают циркуляцию межтканевого вещества улучшает венозный ток крови, что способствует устранению отеков и застойных явлений, иногда развивающихся во время сна, особенно у людей возрастного характера.

В данном случае повышение температуры тела оказывает положительное влияние на тонус организма, активность физической деятельности человека. При повышении температуры тела улучшаются процессы обмена веществ, ускоряется деятельность всех систем. В частности, увеличение скорости передачи нервных импульсов, облегчает процессы управления нервной системой, различными функциями организма, увеличивает быстроту и точность реакций, координацию движений, увеличивает все виды чувствительности, способствует улучшению умственной работоспособности.

#### **4.2. Физические упражнения для выполнения утренней гимнастики**

Наиболее целесообразные физические упражнения для выполнения утренней гимнастики:

- потягивающие упражнения;
- различные виды ходьбы;
- общеразвивающие упражнения (приседания, вращения в суставах, наклоны и повороты туловища, различные выпады, и т. д.);
- упражнения для развития гибкости (растягивания);
- выполнение танцевальных движений;
- выполнение упражнений в ходьбе и беге, бег на месте, прыжки;
- упражнения для восстановления дыхания и расслабления мышц.



Студентам, имеющим отклонения в состоянии здоровья (имеющих диагноз заболевания), на наш взгляд, целесообразно разработать специальный комплекс физических упражнений, способствующих реабилитации приобретенного заболевания. Этот комплекс следует выполнять систематически до полного восстановления функционального состояния организма.

Выполнение комплекса физических упражнений рекомендуется начать с потягивающих упражнений, затем перейти на медленную ходьбу с постепенным увеличением частоты движений (обычная ходьба, ходьба с выполнением упражнений, повороты, наклоны и т.д.). В заключительной части утренней физической зарядки рекомендуется выполнять упражнения для восстановления дыхания и расслабления мышечной системы.

### **4.3. Выполнение общеразвивающих упражнений**

К общеразвивающим упражнениям относятся: выпады, приседания, наклоны повороты туловища, круговые вращения и т. д.

Выполнять общеразвивающие упражнения необходимо постепенно, целесообразно с мелких мышечных групп. При постепенном увеличении нагрузки задействовать средние группы мышц с привлечением более крупных.

Выполнять физические упражнения целесообразно сверху вниз. Сначала выполнять упражнения для мышц шеи, затем плечевого пояса, туловища, ног и в конце использовать упражнения для мышц всего тела. Особое внимание целесообразно уделить упражнениям на мышцы плечевого пояса и вращениям головой. Эти упражнения улучшают мозговое кровообращение, способствуют улучшению тонуса нервной системы, а также повышают физическую и умственную работоспособность организма.

Упражнения, связанные с вращением головы необходимо выполнять медленно, без напряжения, с небольшой амплитудой движений. Людям более старшего возраста такие упражнения необходимо выполнять с осторожностью, как правило, держась за поручень. Эти действия связаны с повышенным или пониженным давлением, низким содержанием гемоглобина в крови, повышенным содержанием сахара и др. Лицам, у которых наблюдаются заболевания сосудов необходимо выполнять упражнения для мышц шеи с большой осторожностью, либо совсем избегать их выполнение.

Комплексы общеразвивающих упражнений способствуют устранению застойных явлений в тканях, увеличивают кровообращение в мышцах, улучшают эластичность мышц и суставных элементов, облегчают приток крови к сердцу, умеренно повышают температуру тела, работу сердца, дыхания, желез внутренней секреции.

Утреннюю физическую зарядку целесообразно периодически разнообразить новыми упражнениями, чтобы не возникала монотонность и потеря интереса в ее проведении.

#### 4.4. Упражнения в беге и прыжках

После выполнения общеразвивающих упражнений организм готов более сложным нагрузкам, имеющих другую нагрузочную стоимость.

Упражнения в беге, прыжковые упражнения, способствуют переходу организма на более высокую ступень функционирования. Улучшают процессы жизнедеятельности.

Выполнение упражнений в медленном беге длительное время, способствует развитию общей выносливости – умению выполнять работу средней интенсивности. Выносливость – это способность организма противостоять воздействию внешней среды длительное время. Она в свою очередь тесно связана с функциональными возможностями организма длительное время поддерживать высокую работоспособность, что так необходимо студенту в его повседневной учебной деятельности.

Однако, необходимо иметь в виду, что не все люди одинаково переносят бег, особенно в утренние часы. Обычно бег плохо сказывается на самочувствии у женщин, людей пожилого возраста и с ослабленным здоровьем. Для таких людей необходим свой подбор упражнений при выполнении, которого они чувствуют себя достаточно комфортно, наблюдается положительная динамика в повышении активности организма. Для людей, которые плохо переносят бег, можно попробовать применить прыжковые упражнения. Для достижения положительного эффекта длительность прыжковых упражнений, на наш взгляд, должна быть не менее двух-трех минут с выполнением повторного цикла 2-3 раза продолжительностью 1-2 минуты с интервалом отдыха до полного восстановления. Применить повторный метод тренировки.

#### 4.5. Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения для здоровых людей целесообразно проводить в основном в заключительной части занятия, для восстановления дыхания и расслабления мышечной системы. Тем не менее, с помощью дыхательных упражнений, люди с ослабленным здоровьем могут добиться положительного эффекта при правильном их выполнении и дозированных движениях.

**К специальным дыхательным упражнениям можно отнести:**

- брюшное (диафрагмальное) дыхание;
- выполнение задержки дыхания на вдохе и выдохе (проба Штанге, проба Генче);
- выполнение дыхательных упражнений в сочетании с упражнениями для мышц рук, туловища;
- дыхательные движения из различных исходных положений;
- упражнения сопровождающиеся музыкальным артистизмом (например, протяжное пение и др.)

Выполнение дыхательных упражнений благоприятствует изменению содержания кислорода в крови. Кровь во время этих действий обогащается кислородом, что способствует улучшению работы мозга. Особенно полезно проводить дыхательные упражнения при респираторных заболеваниях в стадии ремиссии. Они способствуют устранению застойных явлений в органах дыхания, помогают отхождению мокроты, увеличивают силу дыхательных мышц. Отдельные виды дыхательных упражнений (брюшное дыхание) способствуют улучшению кровоснабжения, облегчают ток крови из нижних конечностей к внутренним органам, что способствует нормализации различных дискомфортных явлений. Такие как запоры, спазмы брюшной полости и т. д. Дыхательные упражнения полезны людям имеющим заболевания органов дыхания (бронхиальная астма, пневмония), сердечнососудистой системы, нервной системы (вегетососудистая дистония), варикозное расширение вен, заболевания органов брюшной полости, беременным женщинам и т. д.

#### **4.6. Упражнения для развития гибкости**

В утренней гимнастике рекомендуется использовать упражнения для развития такого физического качества, как гибкость. Гибкость - это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Упражнения утренней гигиенической гимнастики способствуют развитию подвижности коленных и плечевых суставов, тазобедренных и др. Все различные наклоны, упражнения на растягивание, поднятие ног к перекладине способствуют улучшению подвижности всех суставов. С осторожностью нужно выполнять упражнения на растягивание людям пожилого возраста.

Растягивание повышает кровообращение в мышцах, улучшает обмен веществ, увеличивается минутный объем крови, улучшается работа сердца, дыхания.

Для улучшения кровоснабжения позвоночника и эластичности суставных элементов и мышц рекомендуется выполнять наклоны к прямым ногам из положения седа ноги вместе. Улучшение кровоснабжения отмечается более благотворным поступлением кислорода и питательных веществ, это благоприятно сказывается на улучшении функционального состояния нервной системы и состоянии позвоночника.

Выполнение упражнений на растягивание, в утренней физической зарядке, оправдано еще и спецификой биологических ритмов человека. Максимальные результаты гибкости зафиксированы у людей именно в утренние часы. Поэтому именно в содержании утренней физической зарядки рекомендуется включать комплексы упражнений для развития этого физического качества.

#### **4.7. Потягивающие упражнения**

Обеспечивают подготовку организма к выполнению более сложных физических упражнений – потягивающие упражнения т.к. они являются менее интенсивными. Стимуляция кровообращения в растягиваемых мышцах и увеличение притока импульсов от мышц в нервную систему осуществляется именно за счет потягивающих упражнений. Увеличение потока импульсации в нервную систему улучшает процессы возбуждения в ней.

Потягивающие упражнения можно выполнять **из различных исходных положений**: сидя, стоя и даже лежа в кровати.

Мы иногда видим, как потягиваются кошки, другие звери. Это служит своеобразным примером того, что упражнения в потягивании носят положительный характер.

#### **4.8. Упражнения в ходьбе**

Ходьба является очень важным физическим упражнением, т. к. при ходьбе задействованы более двух третей мышц организма, что положительно сказывается на работе других органов обеспечивающих мышечное сокращение.

Улучшается координация работы мышечной системы с другими органами, увеличивается деятельность нервной системы, которая обеспечивает процессы сокращения мышц.

Увеличивается сила и частота сокращений сердца, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы. В результате активной деятельности дыхательной системы - растет объем вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, учащаются дыхательные движения. Повышается стимуляция работы желез внутренней секреции, которые приступают к выработке химических веществ (гормонов), облегчающих выполнение мышечной работы (норадреналин, адреналин). В свою очередь гормоны способствуют расширению кровеносных сосудов нервной системы и работающих мышц. Происходят изменения, благотворно влияющие на способность организма противостоять воздействию внешних неблагоприятных факторов среды, повышается умственная работоспособность и устойчивость к стрессовым ситуациям.

## **РАЗДЕЛ V МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКОЙ**

**Метод** - это способ, с помощью которого решается та или иная задача[2].

Методические принципы утренней гимнастики имеют разнообразную направленность. Можно объяснить обучаемому как нужно выполнять упражнение – словесный метод. А можно только показать и не объяснять –

метод показа. Существует и смешанный вариант, когда показ упражнения сопровождается комментариями педагога.

Частный случай использования метода или совокупности методов называется **методикой** [2].

Например, для обучения студента отдельному физическому упражнению, необходимо сначала показать правильность выполнения упражнения. Затем рассказать технику выполнения упражнения. Если упражнение сложное, то его необходимо разучивать по частям или с помощью подводящих упражнений или по разделениям. После чего дать возможность выполнить упражнение и указать на ошибки допущенные при выполнении.

Отдельный элемент метода или методики называется **методическим приемом** [2].

При выполнении сложного упражнения необходимо осуществлять помощь и страховку располагаясь сбоку от обучаемого. Такой подход и будет означать использование методического приема обучения.

**Методические принципы** - это принципы, на которых строятся метод или методика [2].

**Методический подход** это частное проявление методического принципа.

### **5.1. Методические подходы к применению физических упражнений в утренней гигиенической гимнастике**

Протяженность утренней гигиенической гимнастики может варьироваться нескольких минут (5-10 минут) до нескольких десятков минут. Это определяется наличием времени у выполняющего, его физическим состоянием и **индивидуальными биологическими ритмами** организма .

Проведение утренней физической гимнастики не должно приводить организм утомлению. А это значит, что не рекомендуется во время утренней гимнастики выполнять упражнения на силу и выносливость длительное время.

Основная цель утренней гимнастики это быстрое приведение организма из положения сна в положение бодрствования, работоспособности организма. Исходя из этого следует и подбирать такие упражнения которые бы не наносили вред организму.

Оптимально простой способ определить правильность подбора упражнений это самочувствие выполняющего после гимнастики. Если студент, после выполнения физических упражнений ощущает себя бодрым, энергичным, появляется хорошее настроение, то комплекс выполнения утренней гигиенической гимнастики подобран правильно.

Однако, если ощущается тяжесть, слабость апатия, сонливость после зарядки, то необходимо пересмотреть набор упражнений и методику проведения.

### **5.2. Методические подходы к применению массажа**

### **в утренней зарядке**

Помимо комплекса утренней гимнастики, для приведения организма в состояние бодрствования, применяются различные способы массажа, который оказывает похожее влияние на организм.

При массаже нервная система получает достаточно интенсивный поток импульсов от массируемых мышц, массаж стимулирует крово- и лимфообращение, устраняет отеки, умеренно повышает температуру тела [3].

Тем не менее, влияние массажа на работоспособность и повышение физической и умственной работоспособности незначительно. Так же он не несет улучшений в работе сердца, дыхательной системы, желез внутренней секреции.

Но если массаж неправильно выполняется, то вместо положительного эффекта мы можем получить совершенно обратную картину – увеличение тормозных процессов в нервной системе.

Для того, чтобы массаж приносил положительный эффект необходимо проводить его кратковременно с использованием приемов растирания и поглаживания, а также использовать ударные и вибрационные приемы.

Однако, прежде чем выполнять приемы массажа в утренней гигиенической гимнастике, необходимо помнить что он противопоказан при некоторых заболеваниях (ОРЗ, тромбоз, онкологические заболевания).

### **5.3. Средства и методы выполнения закаливающих процедур в утренней зарядке**

Если утреннюю гимнастику проводить в условиях изменяющихся температурных режимов (водные процедуры или холодный воздух), то количество импульсов, поступающих в центральную нервную систему, увеличивается.

Положительный эффект в утренние часы, помимо комплекса гимнастики оказывают водные процедуры с применением контрастного душа. При этом увеличивается сопротивляемость организма к различным острым респираторным заболеваниям, улучшается работа нервной системы, увеличивается закаливающий эффект.

К закаливанию организма надо подходить с осторожностью и постепенно. Начинать закаливания нужно убедившись в том, что нет никаких противопоказаний в его применении и отсутствуют воспалительные процессы.

**В качестве закаливающих процедур чаще всего используются:**

- солнечные ванны;
- свежий воздух;
- применение водных процедур (обтирания, обливания, купания);
- лыжи, плавание, моржевание.

Процесс закаливания может носить как отдельную процедуру (солнечные ванны), так и в комплексе друг с другом.

Наиболее эффективная, на наш взгляд, процедура закаливания с использованием холодной воды. Существует масса методик обливания холодной водой. Одна из них по примеру Порфирия Иванова. Однако, какую методику выбрать для проведения закаливания должен решить сам выполняющий.

То, что холодная вода стимулирует, в существенной мере защитные реакции организма – бесспорно, она обладает, огромной теплопроводностью (способностью проводить тепло). В меньшей степени, на процесс закаливания оказывают солнечные процедуры (загар). В основном, этот процесс осуществляется по механизму повышения активности центральной нервной системы и стимуляции синтеза определенных химических веществ (к примеру, витамины группы D). Эти материалы участвуют в развитии защитных реакций. Повышение активности центральной нервной системы также способствует увеличению общей сопротивляемости организма.

Если начинать обливание холодной водой сразу все тело, то можно получить неприятные ощущения. Закаливание холодной водой рекомендуется начинать не сразу, обливая все тело, а по частям. Начинать надо с ног, затем рук, туловища и все тело. Наиболее эффективным средством является **обливание ног** (особенно, ступней).

Процесс обливания рекомендуется с обливания водой приблизительно равной комнатной температуре с постепенным понижением на один градус еженедельно. Затем можно перейти к общим обливаниям, повысив начальную температуру воды снова на один градус.

Очень важен процесс систематичности в использовании обливания холодной водой. Если же по каким-то причинам произошел перерыв в процедуре, то во избежание простудных заболеваний, необходимо начинать с обливания более теплой водой с постепенным ее понижением. Особенно нужно быть осторожными при выполнении таких процедур с детьми или часто болеющими людьми, т. к. у них сопротивляемость организма ослаблена.

Эффективным средством закаливания является чередование тепла и холода, применение контрастных температур. Такие процедуры в существенной мере стимулируют процессы возбуждения в нервной системе, выделение стрессорных гормонов (норадреналина и адреналина), тем самым, способствуя созданию устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов среды.

## **РАЗДЕЛ VI**

### **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПОДБОРУ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

У каждого организма своя специфика восприимчивости тех или иных физических упражнений. В природе не существует двух одинаковых организмов. Каждый организм это индивидуальность. В одном многоклеточном организме нет одинаковых клеток каждая клетка своеобразна и отличается от другой своей индивидуальностью. Вследствие этого можно сделать вывод, что и подбор физических упражнений для каждого человека должен быть индивидуален, присущ только ему.

**При создании комплекса утренней гигиенической гимнастики необходимо рассматривать следующие наиболее ценные факторы:**

- конъюнктуру здоровья организма;
- физическую подготовленность организма;
- индивидуальные особенности биологических ритмов организма.

### **6.1. Учет состояния здоровья при выборе физической нагрузки для утренней гигиенической гимнастики**

При подборе физических упражнений для создания индивидуального комплекса гигиенической гимнастики, необходимо учитывать состояние здоровья выполняющего, его физическое и психическое здоровье, интенсивность и длительность выполнения комплекса. Иногда выполнение физических упражнений противопоказано (ОРВИ, высокая температура, озноб и т.д.). Однако это явление носит, как правило, временный характер. После выздоровления человеку в целях реабилитации физические упражнения могут оказаться обязательными для более быстрого выздоровления.

### **6.2. Временные противопоказания для выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики**

- высокая температуры тела;
- воспалительные процессы в организме;
- внутренние кровотечения;
- заболевания, носящие характер сильных болей;
- другие противопоказания, определяемые лечащим врачом или врачом лечебной физической культуры.

В прочих случаях выполнение утренней гигиенической гимнастики не только нужно, но и продуктивно. Люди, имеющие незначительные заболевания могут включать в утреннюю гимнастику, специально подобранные комплексы лечебной физической культуры, что способствует в определенной степени восстановлению ранее утраченных физических и психических функций.

Человек, недавно перенесший заболевания связанные с острыми респираторными инфекциями, должен на определенное время отказаться от выполнения активных физических упражнений, избегать резких движений и



тяжелых физических нагрузок, закаливанию связанные с обливанием холодной водой.

Имеющим заболевания сердечно-сосудистой системы, гипертоническую болезнь, некоторые заболевания крови должны избегать наклонов вниз из положения стоя, резких поворотов головы, прыжков, с осторожностью выполнять глубокие приседания. Вместо бега рекомендуется выполнять различные виды ходьбы (Шведская ходьба, ходьба на месте, по пересеченной местности и т.д.), танцевальные не быстрые

Людам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, страдающим какими-либо заболеваниями, лучше всего проконсультироваться со своим лечащим врачом, для подбора комплекса утренней гигиенической гимнастики. В этом случае вы правильно составите необходимый вам комплекс физических упражнений и обезопасите себя от каких-либо негативных последствий.

### **6.3. Уровень тренированности организма и подбор физической нагрузки для утренней гимнастики**

Тренированный человек в состоянии переносить более интенсивные и продолжительные физические нагрузки, чем не тренированный. Одна и та же нагрузка воспринимается занимающимися по-разному. Для одних она может показаться легкой «прогулкой», для других - тяжелой и изнурительной работой. Утренняя гимнастика у тренированного человека должна быть более интенсивной и продолжительней по времени, чем у человека, который только что приступает к ее выполнению.

Тренированный человек хорошо переносит высокие нагрузки. В комплекс утренней гимнастики ему целесообразно включать упражнения в беге, выполнении силовых упражнений (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выполнение упражнений на тренажерах и поднятие тяжестей). Однако не рекомендуется из утренней гигиенической гимнастики делать учебно-тренировочное занятие, так как чрезмерные нагрузки могут привести к утомлению и потере работоспособности на весь предстоящий день.

### **6.4. Конъюнктура биоритмов организма при подборе физических упражнений для утренней гигиенической гимнастики**

У каждого человека существуют свои четкие этапы времени в сутках, когда умственная и физическая работоспособность проявляет наибольшую активность. Это приобретается за счет слаженной работы всех систем организма, когда одна система компенсирует недостаток в работе другой.

Существует, так называемый **биоритмологический тип** людей. В зависимости от того в какое время суток человеческий организм проявляет наибольшую активность люди условно разделяются на эти типы:

- **«жаворонки»** - люди, у которых пик активности приходится на утренние часы;

- **«голуби»** - люди, у которых дневное время наиболее работоспособно;

- **«совы»** - люди вечернего типа.

У «Жаворонков» утреннее пробуждение легкое, они рано встают, особенно в утренние часы, работа организма наиболее активна. Таким людям необходимо сложный участок трудовой деятельности проводить в первой половине дня. А в послеобеденное время и вечернее у «жаворонков» активность снижается. Они ощущают усталость, работоспособность снижается. При выполнении работы могут допускаться определенные ошибки, наблюдается непродуктивная способность в принятии решения.

Из этого можно сделать вывод, что утренняя гигиеническая гимнастика у людей - «жаворонков» должна проводиться более длительное время и в активной форме. Для них рекомендуются занятия в беге, на открытом воздухе с выполнением упражнений на выносливость и силу.

«Совы», чья активность наступает в основном в вечернее и ночное время, любят долго поспать, активность всех систем организма находится в заторможенном состоянии. Для них, наиболее продуктивный период активной деятельности наступает ближе к вечеру. В этот период они наиболее работоспособны, энергичны, бодры, способны выполнить максимальное количество необходимой работы.

Утром «совы» не в состоянии выполнять такую физическую гимнастику, как «жаворонки». Для них необходимы физические упражнения на растягивания, медленный танцевальный ритм, упражнения на выносливость и силу должны носить щадящий характер. Занятия на улице, на свежем воздухе, также меньше чем у «жаворонков». Не рекомендуется выполнять силовые и прыжковые упражнения.

«Голуби», это люди, у которых дневной период наиболее активный. Они располагаются по своему статусу между «жаворонками» и «совами». В соответствии с этим и нагрузка утренней гигиенической гимнастики должна соответствовать промежуточной составляющей между «жаворонками» и «совами».

Эффективность нагрузочной стоимости утренней гигиенической гимнастики должна определяться самочувствием самого выполняющего. Генетика биологического типа человека не может быть изменена никакими внешними факторами т. к. она заложена в организме человека природой. Можно, конечно постараться заставить организм изменить режим деятельности с одного типа на другой, но тип активности организма останется все равно неизменным.

Исследования ряда ученых, проведенных на людях операторного профиля, показывают, что «жаворонки» и «голуби» выполняющие работу в ночное время, недостаточно качественно могут справиться со своими профессиональными обязанностями в это время дня, допускают ошибки, имеют

большую склонность к развитию заболеваний, у них чаще могут развиваться нервные и физические расстройства. Такие результаты исследований в высоко развитых странах учитывают при приеме на работу для профессий связанных с ночной деятельностью.

Говоря о вышесказанном необходимо учитывать исследования ученых, а не стараться переделать организм человека в угоду профессии.

Для определения причастности к биологическому типу своего организма можно с помощью несложных тестов.

Ярко выраженные «жаворонки» и «совы», у которых определяется высокий и стойкий разлет между максимальной и минимальной физической и умственной работоспособностью, в зависимости от периода времени, обычно сами определяют свое отношение к тому или иному биоритмологическому типу.

Тест, для определения биоритмологического типа должен включать в себя определение показателей нескольких физиологических систем. Его целесообразно проводить в период всего бодрствования, через равные промежутки времени (через час или два часа). После проверки необходимо построить график зависимости физиологических параметров от времени. По графику видно, в какое время организм человека проявляет наибольшую физиологическую активность для обеспечения высокой физической и умственной работоспособности организма.

## **РАЗДЕЛ VII ТРЕБОВАНИЯ ГИГИЕНЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКОЙ**

**Гигиена** – это условия для укрепления здоровья населения.

### **7.1. Требования к одежде для утренней гимнастики**

Утреннюю гигиеническую зарядку целесообразно проводить в одежде из хлопчатобумажной ткани, которая хорошо пропускает воздух и впитывает испарения пота с поверхности кожи. Одежда из натуральных тканей хорошо сохраняет тепло, способствуя его сохранению после сна, и не препятствуют испарению потоотделяемых компонентов.

Для занятий физической гимнастикой рекомендуется свободная, легкая, не стесняющая тело одежда, отвечающая всем эстетическим и гигиеническим требованиям. Красивая одежда всегда поднимает настроение и способствует усилению активности занимающегося.

К обуви так же предъявляются определенные требования. Во-первых, она должна быть удобной, во вторых не промокать, если занятия проходят на улице в мокрую погоду. Также должна сохранять тепло при отрицательных температурах воздуха.

## **7.2. Требования, предъявляемые к помещению для выполнения упражнений утренней гимнастики**

Утреннюю гимнастику рекомендуется проводить в светлом, хорошо проветриваемом помещении. Температура в помещении должна быть на 1-2 градуса ниже обычной комнатной, т. к. при выполнении упражнений организм человека выделяет большое количество энергии, тем самым компенсируя отсутствие недостающих градусов.

В летнее время, как правило, зарядку проводят на улице, за исключением дней, когда на улице идет дождь. В теплое время года качественному проведению утренней гимнастики способствуют также гигиенические факторы окружающей среды: солнце, воздух и вода.

## **7.3. Выполнение утренней гимнастики под музыку**

Одной из составляющих утренней гимнастики может быть ее **музыкальное** сопровождение.

Музыка не должна быть слишком громкой, или слишком слабой, так как чрезмерно громкая музыка вызывает повышенную раздражительность и чрезмерное возбуждение нервной системы. И наоборот, достаточно низкое музыкальное сопровождение способствует торможению нервных процессов и, как правило, носит малоэффективный характер.

Мажорная, веселая музыка улучшает настроение человека, вызывает желание двигаться, способствует поднятию тонуса нервной системы. Она способствует, в существенной мере, облегчению процессов пробуждения, снижая заторможенность после сна.

Не следует применять во время выполнения утренней гимнастики музыку, содержащую резкие переходы от пониженного тона к повышенному. Музыка должна быть мелодичной, спокойной т.к. перепады в музыкальной тональности могут привести организм к стрессовому состоянию, особенно на подсознательном уровне.

Музыкальное сопровождение, утренней гимнастики, рекомендуется периодически менять, так как это способствует интересу ее проведения.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Таким образом, рассмотрев подробно все аспекты, способствующие организации утренней гигиенической гимнастики, принципов ее построения можно сделать выводы.

1. Утренняя гигиеническая гимнастика является важным и необходимым элементом распорядка дня человека любой отрасли народного хозяйства - независимо от возраста и профессии. Говоря о студентах, можно сказать, что она играет огромное значение в процессе воспитания студента, привития ему полезной привычки здорового образа жизни, дисциплинированности и собранности.

2. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует, в полной мере, формированию в студенческом возрасте, в первую очередь, необходимых студенту физических и моральных качеств, а также необходимого быстрого вработывания в учебный процесс, преодоления больших нервно-эмоциональных и психических нагрузок.

3. Для более пожилого возраста, выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики, способствует поддержанию высокой работоспособности и повышению двигательной активности занимающихся. Следует также отметить, что в любом возрасте, ежедневное выполнение средств утренней гигиенической гимнастики способствует укреплению организма, поддержанию его в хорошей физической форме, исключению определенных физических изъянов (например, лишний вес), профилактики некоторых болезней.

4. Для качественного проведения утренней гимнастики, подбора правильных физических упражнений, допустимых дозированных нагрузок целесообразно, в первую очередь, проконсультироваться как со специалистом физической культуры, так и с медицинским работником.

5. При планировании утренней гигиенической гимнастики, необходимо подбирать комплексы физических упражнений в соответствии с уровнем здоровья занимающихся.

6. Учитывать рекомендации педагога в области физической культуры, который может предложить необходимые упражнения с учетом физической подготовленности, возраста и пожеланий занимающегося.

7. В процессе занятий необходимо регулярно следить за состоянием собственного организма и варьировать физические нагрузки в зависимости от этого. Самоконтроль необходимо проводить по чистоте сердечных сокращений (ЧСС) и измерению артериального давления, а так же самочувствию занимающегося.

8. Утренняя гигиеническая гимнастика является необходимым элементом распорядка дня, студентов высших учебных заведений, способствуют повышению работоспособности, укреплению здоровья, повышению двигательной активности занимающихся. Она благоприятствует более быстрому переходу от состояния сна в состояние бодрствования.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Антипас В.В. Оздоровительная гимнастика. М.:МГТУ ГА Оздоровительная гимнастика. М.: 2007. – с4-9.
2. Ильинич В. М. Физическая культура студента. М.; Гардарики, 2003.
3. Коваленко Т. Г., Смеловская Е. Л, Агафонова Л. В. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов. Волгоград; Изд.-во ВолГУ, 2002.
4. Шалупин В.И., Морщенина Д.В.Комплексная система построения учебного процесса.М.; МГТУ ГА, 2010.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

