

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ КОМПЛЕКСА УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

**Е.Г. Ермакова, старший преподаватель**

**Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова**

**(Россия, г. Пермь)**

*DOI:10.24412/2500-1000-2021-2-1-99-103*

**Аннотация.** В современном обществе люди ощущают на себе воздействие негативных условий: загрязнение окружающей среды, сильные стрессовые переживания, информационные перегрузки. Сегодняшние условия жизни и карантин, из-за которого люди вынуждены сидеть дома, приводят к снижению физической деятельности, которые в совокупности проявляют весьма отрицательное влияние на тело человека, что приводит к нарушению его обычной деятельности и повышается угроза появления разных болезней: ожирение, повышение холестерина, утомляемости и т.п. В статье представлен один из способов, увеличивающих защиту и иммунитет организма, проведение утренней гигиенической гимнастики и методические требования к составлению комплекса. Было проведено исследование с помощью наблюдения за группой студентов, с целью выявления эффективности влияния комплекса физических упражнений на здоровье студентов. В ходе исследования выяснилось, что гимнастика повышает общую степень моторно-двигательной части человека, снижая негативные результаты неподвижной формы бытия, и восстанавливает мышечную массу.

**Ключевые слова:** упражнения, комплекс утренней гигиенической гимнастики, здоровье, студенты.

Когда на улице бушует пандемия COVID-19, люди должны задумываться о своем здоровье еще больше. На данный момент утренние упражнения актуальная тема, в жизни человека главное – это его состояние здоровья. Также о здоровье должны подумать студенты, которые находятся в малоподвижном состоянии больше обычного, что приводит к ухудшению внимательности, умственной деятельности и снижению иммунитета. Человек здоровый – это важная часть общества, что выделяется значительной степенью физиологической активностью, интеллектуальной трудоспособностью и психологической стабильностью. В современном обществе люди ощущают на себе воздействие негативных условий, например, загрязнение окружающей среды, сильные стрессовые переживания, информационные перегрузки. Сегодняшние условия жизни и карантин, из-за которого люди вынуждены сидеть дома, приводят к снижению физической деятельности, которые в совокупности проявляют весьма отрица-

тельное влияние на тело человека, что приводит к нарушению его обычной деятельности и повышается угроза появления разных болезней: ожирение, повышение холестерина, утомляемости и т.п. Поэтому неподвижный образ жизни, негативно скаживается на людях, особенно в нынешней ситуации, которая связана с распространением вируса COVID-19.

Цель исследования: выявление эффективности влияния комплекса физических упражнений на здоровье студентов. Задачи исследования: разработать примерный комплекс утренней гимнастики для студентов в домашних условиях, провести эксперимент и с помощью опроса проверим влияние комплекса на состояние большинства студентов.

Метод исследования включает в себя наблюдение за состоянием человека, который выполняет определенные комплексы упражнений и опрос.

В подобных обстоятельствах есть различные способы и средства для поддержания хорошего состояния тела, при этом, не

употребляя таблетки и различные лекарства для энергии. Наподобие одного из таких способов, увеличивающих защиту и иммунитет организма, считается осуществление утренних гигиенических гимнастик. Поддержание этой физической активности уменьшит заболевания в более старшем возрасте, улучшает состояние и настрой человека в будущем и настоящем. Помимо этого, решаются одни из главных проблем – реализации мягкого перехода от сна к бодрствованию, ранняя гигиеническая зарядка увеличивает степень единой физиологической деятельности в течение дня, что в особенности важно для жителей больших населенных пунктов, с целью хоть какой-то физической деятельностью, утренняя гимнастика нередко становится одним-единственным типом физической активностью за день. Так же нельзя забывать о том, что множество других физических нагрузок, которые воздействуют на тело, требует определённых правил на выполнение этих упражнений, так как каждый человек имеет индивидуальные особенности с учетом функционирования организма. Рассмотрим основное значение и методическое указание к утренней гимнастике. Одним из главных целей утренних гигиенических гимнастик – это легкое пробуждение организма от сна, в котором наше тело находится в состояние покоя. Но благодаря упражнениям, на которые нужно уделять приблизительно от 15 до 30 минут, за это время организм полностью просыпается проходит сонливость и вялость. При постоянном выполнении утренней зарядки повышается настрой на протяжении дня, улучшается состояние организма человека, нормализуется обмен веществ, усиливаются защитные механизмы организма, снижается риск ожирения. В стадий сна у человека начинают затормаживать некоторые физиологические процессы в организме: циркуляция крови, пульсация сердца, физиологическая функциональность и восприимчивость притупляется. И самое важное здоровый сон для человека составляет восемь-девять часов.

После хорошего сна идёт утренняя зарядка, которая должна выполняться в хорошо проветренных помещениях в фитнес

клубах, в тренажёрных комплексах, в бассейне или на свежем воздухе, например, в парке, на площадках специально отделенных мест, в открытом водоёме, ведь проведение в таких условиях улучшают настроение и уменьшают напряжение, чувство злости, неудобство и растерянность, в отличие от занятий, проводимых в закрытых или душных помещениях. Также нужно обратить внимание на одежду, в которой проходит зарядка, это размер, материал и легкость, должно быть удобно и практично, без сковывания движений во время занятий, не рваться при интенсивных упражнениях и отвлекать от занятий упражнений. После выполнения упражнений, обязательно нужно пополнение водяного баланса, так как вода помогает организму для процесса обмена, а также переносит полезные вещества внутри организма и выводит из него вредные шлаки, происходит улучшение кожного покрова и снижение риска появления каких-либо болезней, но нельзя не отметить, что при слишком большом употреблении количества воды, может привести к нарушению водно-солевого баланса, который может привести в свою очередь к летальным последствиям. Необходимо обратить внимание на факторы, которые важны при составлении курса упражнений, например, на состояние здоровья, общую физическую подготовленность, индивидуальный биологический ритм организма. Под воздействием физической тренировки происходит неспецифическая адаптация организма человека к разнообразным проявлениям факторов внешней среды [1].

Физические упражнения действуют на организм всесторонне. Так, под влиянием физических упражнений происходят значительные изменения в мышцах. Если мышцы обречены на длительный покой, они начинают слабеть, становятся дряблыми, уменьшаются в объеме. Систематические же занятия физическими упражнениями способствуют их укреплению [2].

Важно рассмотреть тему самоконтроля для занимающихся утренней гигиенической гимнастикой. При выполнении упражнений, нужно соблюдать самоконтроль и постепенно поднимать нагрузку, так как

резкая и большая нагрузка на тело может оказаться только негативную часть: риск повышения развития заболевания сердца, накопления холестериновых бляшек на артериях сердца, обезвоживание, тепловой удар и иногда переохлаждение. Следовательно, сильная нагрузка на тело приводит к негативным последствиям в будущем. Самоконтроль позволяет систематически следить за своим самочувствием и состоянием здоровья, повышает уровень осознанного выполнения двигательных действий и мотивацию к занятиям. Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение специального дневника, в котором отражаются наиболее важные характеристики состояния здоровья человека: настроение, самочувствие, аппетит, состояние сна, переносимость и т.п. [3]. Нужно не забывать распределять нагрузку на тело, чтобы количество сердечных сокращений было не более 110-120 ударов в минуту. После проведенной зарядки нужно проверить пульс, он должен составлять 120-150% от исходного уровня. Также необходимо не забывать, что при выполнении утренней зарядки не должно быть сильного потоотделения, сильного покраснения на лице и частой одышки. Но для правильного составления комплекса занятий упражнений, можно обратиться к определенным специальным тренерам или специалистам, которые работают с людьми, и их работа связана с физиологическими особенностями

людей. Эти люди будут составлять индивидуальный план или курс упражнений на определенный период занятий. Специально подобранный комплекс упражнений, сбалансированный режим дня и правильные параметры нагрузки в совокупности улучшают общее состояние человека. В период дистанционного обучения в вузе проведём исследование на студентах, не посещающих занятия по физической культуре.

**Организация и выводы исследования:** В ходе эксперимента участниками была группа первокурсников Пермского государственного аграрно-технологического университета имени Д.Н. Прянишникова в количестве 18 человек относящихся к основному отделению находящаяся на дистанционном обучении. Студенты два раза в неделю выполняли разработанные комплексы. Изначально темп выполнения упражнений был медленный с уменьшенным количеством повторов, так как возникала быстрая и сильная усталость, появлялась сильная одышка. Далее у студентов вырабатывалось привыкание к постоянной нагрузке, затем следовала положительная динамика: исчезла одышка, появилась резкость, бодрость и улучшилась внимательность студентов во время учебного процесса на дистанционном обучении в домашних условиях.

Таблица 1. Примерные комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики

Описание упражнений	Дозировка
<b>В домашних условиях:</b>	
1. Ходьба на одном месте.	1—3 минуты, по нарастающему темпу
2. Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем своде стопы	1—2 минуты
3. И.п. (исходное положение): встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз – резкий короткий вдох. Поднимите голову вверх – тоже вдох. Вниз – вверх, вдох «с пола» – вдох «с потолка». Выдох должен успевать «ходить» после каждого вдоха.	12 раз по 8 вдохов-движений.
4. И.п. – стоя, руки за головой. С силой отведите руки в стороны, подняв руки вверх, прогнитесь. Замрите на 2—4 секунды и вернитесь в И.п.	6—10 раз
5. И.п. - ноги вместе, руки в стороны. На 1 - взмах левой ногой вперед. На 2 - и.п. и 3—4 - то же самое, но с правой ноги.	По 8—12 раз на каждой ноге
6. И.п. – лежа на спине, поднять руки вперед, носки «от себя» – вдох; опустить руки, поднять голову, посмотреть на носки ног, носки «на себя» – выдох	6—8 раз
7. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа в течение	50—60 секунд
<b>С предметами:</b>	
1. Ходьба на месте	Темп медленный. 5—6 раз.
2. И. п. — ноги врозь, палка в опущенных руках. В. — наклон туловища влево, палку поднять вверх, вернуться в и. п.; то же в другую сторону.	Темп медленный. 5—6 раз.
3. И. п. — основная стойка, палка горизонтально за спиной сзади. В.— взмах левой ногой влево, вернуться в и. п.; то же другой ногой; темп медленный. Повторить 4—5 раз.	Темп медленный. 4—5 раз.
4. И. п. — стойка: ноги широко расставить, правой рукой держать один конец скакалки; на другой конец скакалки наступить левой ногой. В. — наклон вперед, растягивая скакалку, левой рукой (ладонью) коснуться носка правой ноги, правой рукой коснуться носка левой ноги, вернуться в и. п.	Темп медленный. 3—4 раза.
5. И. п. — основная стойка, обруч держать впереди хватом сверху. В. — левую ногу отставить в сторону, вернуться в и. п.; то же правой ногой.	1—2 раз.
6. И. п. — основная стойка в центре обруча. В. — присесть, взять обруч, встать, обруч вверх горизонтально, вернуться в и. п.	3—4 раза.
7. Ходьба или бег на месте.	50—60 секунд
<b>На свежем воздухе:</b>	
1. Ходьба на месте	Темп нарастаает, 1—2 минуты
2. Бег в медленном темпе	5—7 минут
3. И. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. На 1 – наклон вправо (влево). На 2 - вернуться в И. п.	6—7 раз.
4. И. п. - стоя, ноги врозь, руки внизу. На 1 – руки за голову. На 2 – поворот вправо. На 3 – выпрямиться. На 4 – вернуться в И. п. И то же самое, но влево.	5—6 раз.
5. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. На 1 – присесть, руки вперёд, хлопнуть в ладоши. На 2 - вернуться в И. п.	5—7 раз.
6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. На 1 – мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом. На 2 - вернуться в И. п.	6—8 раз.
7. Дыхательные упражнения.	

Таким образом, повседневное и постоянное осуществление комплекса утренней гимнастики, созданного с учетом закономерностей функционирования организма уже после сна, а также по персональным отличительным чертам каждого индивида и сбалансированного режима сна дает возможность подготовить организм и тело ко грядущим интеллектуальным, физическим и психологическим нагрузкам, которым будет подвергаться человек в течения дня. Гимнастика повышает общую степень моторно-двигательной части человека, снижая негативные результаты неподвижной формы бытия, и восстанавливает мы-

шечную массу. При правильном сформированном комплексе утренней зарядки устраняется: постоянная усталость, раздражение, невнимательность, забывчивость и развитие болезней, здоровье и динамика человека. Ещё один способ представляется очень важное средство сохранения и поддержания самочувствия человека прием витаминов, сбалансированный рацион пищи и прогулки на свежем воздухе под лучами солнца, всё это помогает улучшить значительно умственную и физическую функциональность на протяжение дня, а также улучшает кожу лица.

### Библиографический список

1. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в вузе: Учебно-методическое пособие // В.В. Пулина; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. – 79 с.
2. Огурцова А.О. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат. – 2010.
3. Ванда Е.С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / Е.С. Ванда, Т.А. Глазько; Белорус. гос. мед. н-т, каф. физ. воспитания и спорта. – Минск: БГМУ, 2016. – 152 с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rep.bsmu.by/handle/BSMU/8753>.

### METHODOLOGICAL REQUIREMENTS FOR THE PREPARATION OF A COMPLEX OF MORNING HYGIENIC GYMNASTICS

**E.G. Ermakova, Senior Lecturer**

**Perm State Agro-Technological University named after academician D.N. Pryanishnikov  
(Russia, Perm)**

**Abstract.** In modern society, people feel the impact of negative conditions: environmental pollution, severe stress experiences, information overload. Today's living conditions and quarantine, due to which people are forced to stay at home, lead to a decrease in physical activity, which together show a very negative effect on the human body, which leads to a violation of its normal activities and increases the risk of various diseases: obesity, high cholesterol, fatigue, etc. The article presents one of the methods that increase the protection and immunity of the body, conducting morning hygienic gymnastics and methodological requirements for the composition of the complex. A study was conducted using the observation of a group of students, in order to identify the effectiveness of the effect of a set of physical exercises on the health of students. In the course of the study, it was found that gymnastics increases the overall degree of the motor-motor part of a person, reducing the negative results of a stationary form of being, and restores muscle mass.

**Keywords:** exercises, morning hygienic gymnastics complex, health, students.