

**Козлова Анастасия Александровна**

студентка

Научный руководитель

**Александров Спартак Геннадьевич**

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

Краснодарский филиал

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

**ПОТЕНЦИАЛ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ  
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ  
(НА ПРИМЕРЕ КРАСНОДАРСКОГО ФИЛИАЛА  
РЭУ ИМ. Г.В. ПЛЕХАНОВА)**

*Аннотация:* статья посвящена анализу потенциала воздействия утренней гигиенической гимнастики на организм студентов, определена её полезность для организма занимающихся, а также отношение к ней студентов вуза.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, студенты вузов, сон, утренняя зарядка, бодрствование, физические упражнения, гигиена, гигиенические требования, индивидуальный подход.

*Результаты исследования и их обсуждение.* «Здоровый студент» в нашем понимании – полноценный представитель учебного сообщества, который выделяется высоким уровнем физической и умственной работоспособности, стабильно хорошим самочувствием и внутренним душевным равновесием [3].

В то же время, из-за целого комплекса неблагоприятных факторов, таких как эмоциональная нестабильность, «информационная перегрузка», неудовлетворительная экологическая обстановка возникает негативное воздействие на организм студенческой молодежи [5]. Появляются нарушения в функционировании организма, развиваются заболевания [7].

Утренняя гигиеническая гимнастика способствует облегчению перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования человека. Выполнение упражнений утренней гимнастики активизирует общую физическую активность человека, выполняет задачи устранения отечности, вялости, сонливости, а также активизации работы систем организма [8].

Чтобы ускорить процесс перехода от состояния покоя после пробуждения к состоянию бодрствования следует проветрить помещение, выполнить физические упражнения и принять водные процедуры. При выполнении упражнений важно учитывать степень нагрузки после пробуждения и не доводить организм до состояния утомления [1].

Подобрана «батарея упражнений» утренней гимнастики, наиболее оптимальная, по нашему мнению, для студентов:

- 1) упражнения на потягивания;
- 2) различные виды ходьбы;
- 3) общеразвивающие упражнения;
- 4) упражнения на развитие гибкости;
- 5) бег трусцой и легкие прыжки на месте;
- 6) приседания;
- 7) отжимания;
- 8) «планка»;
- 9) дыхательные упражнения [2].

Ежедневное выполнение утренней гигиенической гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей определенного человека, позволяет в полной мере подготовить организм к предстоящим нагрузкам – эмоциональной, умственной, физической. Утренняя гимнастика – хорошее средство сохранения и укрепления здоровья студентов, профилактики некоторых хронических заболеваний. «Зарядка» снижает неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни и увеличивает общий уровень двигательной активности, повышает настроение, улучшает самочувствие и активность на весь день [6].

Проведя опрос среди студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова Краснодарского филиала [4], мы получили следующие ответы:

Делаешь ли ты утром гимнастика?

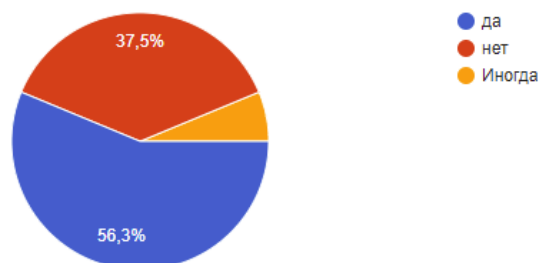


Рис. 1. Выполнение студентами утренней гимнастики

Данная статистика свидетельствует, что более 55% студентов выполняют гигиеническую гимнастику, что благоприятно сказывается на их физической активности в процессе всего светового дня. Не выполняют гимнастику 37,5% опрошенных студентов. Это говорит о низкой информированности о гигиенической гимнастике и её полезных свойствах. Лишь 6,2% иногда включают гигиеническую гимнастику в свой распорядок дня.

Занимаются ли утренней гимнастикой твои знакомые?



Рис. 2. Выполнение социальным окружением студентов утренней гимнастики

Более 50% опрошенных участников ответили «нет», когда был задан вопрос «Занимаются ли утренней гимнастикой твои знакомые?». Такие статистические данные указывают на отсутствие утренних занятий не только среди студентов университета, но и их знакомых.

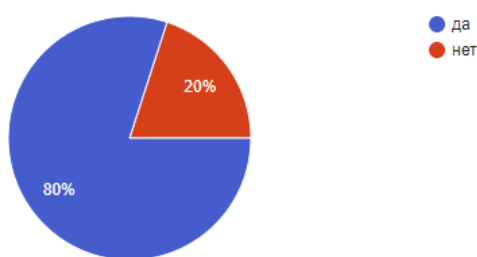


Рис. 3. Оценка улучшения настроения студентов после утренней гимнастики

На вопрос «Замечаешь ли ты положительные изменения в настроении после утренней гимнастики?», 80% дали положительный ответ и 20% отрицательный. Это свидетельство того, что большинство студентов замечают улучшения в своём настроении.

#### *Заключение.*

В целом, большинство опрошенных положительно относятся к применению «легкой физической нагрузки» в виде утренней гигиенической гимнастики.

В то же время, студентам на постоянной основе необходимо доводить аргументы о пользе данного вида ежедневной физической нагрузки, активизирующей пробуждение и подготовку организма к рациональной учебной деятельности в течение дня.

#### *Список литературы*

1. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 87 с.

2. Александров С.Г. Отношение студентов к физической культуре и спорту: социологический анализ / С.Г. Александров, С.Ю. Дудникова // Наука и образование: актуальные вопросы, проблемы теории и практики: Сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 67–70.

3. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Ч. 1. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – 149 с.
4. Анкета опроса студентов Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeXBZTuOWPoHwEwKhkWh\\_NUtA37o190614p9kyT-EERPyqNXA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeXBZTuOWPoHwEwKhkWh_NUtA37o190614p9kyT-EERPyqNXA/viewform?usp=sf_link)
5. Солодков А.С. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009. – 231 с.
6. Учебник инструктора по лечебной физической культуре: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.К. Добровольского. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 480 с.
7. Физиология мышечной деятельности: учебник для институтов физической культуры / под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 347 с.
8. Физиология человека: учебник для институтов физической культуры / под ред. Н.В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 496 с.