

Гатиятуллина Ильсия Рафаилевна

студентка

Научный руководитель

Мифтахов Рафаэль Ахунзянович

канд. пед. наук, доцент

Казанский кооперативный институт (филиал)

АНОО ВО ЦС РФ «Российский университет кооперации»

г. Казань, Республика Татарстан

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦМЕДГРУППЫ

***Аннотация:** в статье описаны основные виды оздоровления, применяемые при работе со студентами спецмедгрупп. Целью работы является пропаганда данных видов оздоровления и предупреждение переутомления и, как следствие, многих заболеваний. Рассмотрены оздоровительные рекомендации как целостная система, дающая значительный оздоровительный эффект при систематичности выполнения. В работе прописывается методика проведения наиболее доступных форм оздоровления, даны рекомендации по правильному выполнению и использованию того или иного вида.*

***Ключевые слова:** студент, спецмедгруппа, физические упражнения, прогулка, движения, гимнастика.*

Ежедневные физические упражнения на отдыхе надо вводить в число полезных привычек. Формы этих упражнений для студентов спецмедгруппы могут быть весьма разнообразными. Все они не предлагаются категорически, так как условия труда и быта требуют индивидуализации, избрания каждым лучшего, наиболее полезного для себя и возможного по условиям. Одним могут быть по душе короткие пешие прогулки на учебу и с учебы, другим – гимнастика после учебы – «разрядка», третьи начнут определять для себя должную дозировку в хождении по лестнице, а четвертые после дневного отдыха, прежде чем сесть за рабочий стол, совершат кратковременные лыжные прогулки зимой и велоси-

педные летом. Есть и такие, которых вполне удовлетворяет гимнастика по утрам, активный отдых во время работы и в заключение вечерняя прогулка и пара упражнений перед сном. Спокойная ходьба на свежем воздухе благотворно действует на нервную систему, оказывает регулирующее влияние на работу сердца, усиливает работу легких [1].

Но... найдутся и другие, те, которые пожелают откликнуться на призывы академика И.П. Павлова вырабатывать у себя системы полезных условных рефлексов, системы полезных навыков. Как известно, Иван Петрович говорил, что это особенно существенно для пожилых людей, нервная система которых с трудом перестраивает свою работу.

У таких людей постепенно, будут вырабатываться полезные навыки в физических упражнениях и сложатся в очень устойчивую систему.

О пеших маршрутах при следовании на учебу уже сказано в первой части, как о составной части утренних процедур. Если там можно было настраивать себя на темы обучения, то на обратном пути необходимо отключиться от рабочего дня.

В выборе маршрута к дому надо быть очень разборчивым. Прежде всего стремитесь к тишине, или проходить там, где менее многолюдно и меньше транспорта. Лучше всего идти по аллеям, паркам и набережным. Ходите так, как вам приятно. Если у вас сегодня нет настроения, то на многолюдных участках идите быстрее, «проскакивайте» их, чтобы не нервничать от суеты и торопливости в часы «пик».

На озелененных участках сделайте несколько циклов дыхательных упражнений, провентилируйте легкие. Никогда не выполняйте дыхательных упражнений на участках пыльных и на тех, где воздух загрязнен из-за транспорта. Не намечайте длинных маршрутов. Нужно брать радость от прогулки, а не напрягаться от нее. Вполне достаточно прогулки на 15–20 минут. За это время можно спланировать оставшуюся часть дня.

Иногда прогулка не «отключает» от трудовых напряжений. Чтобы сохранить нормальное функционирование нервной системы, конечно же надо активно отдыхать [2].

В таких случаях полезно подкрепить прогулку комплексом гимнастических упражнений или проделать его до прогулки.

Студенту, занимающемуся физическими упражнениями по утрам и в процессе трудового дня, легко решить, какой комплекс выполнить для «разрядки». Ничего придумывать не надо: это либо утренний комплекс упражнений после подъема с постели – если есть потребность или желание заняться 12–16 минут, либо комплекс обычной физкультпаузы в пределах 5–8 минут.

Придя домой, включите любимые мелодии: это тоже отвлекает мозг от работы по инерции.

Не забывайте о физических упражнениях после дневного отдыха. По-разному складывается этот отдых. Многие отдыхают лежа, без сна, другие предпочитают прогулку, третьи посвящают это время слушанию музыки, чтению художественной литературы и т. п., а некоторые твердо ввели в распорядок дня послеобеденный сон.

Нередко люди умственного труда после дневного Отдыха начинают после часа рабочего дня. Каков бы ни был характер отдыха, требуется известное время на вхождение в рабочий ритм – на смену тормозных процессов процессами возбуждения. Период вхождения может быть затяжным, особенно у лиц с пониженной подвижностью нервных процессов. Физические упражнения способны отдавать запас энергии комок нервов и значительно сокращать период вхождения – сокращать период функциональной вялости организма.

Конечно, эту задачу можно успешно решать с помощью комплексов гимнастических упражнений [3]. Но если гимнастикой заниматься по утрам и в рабочее время, то на отдыхе она может стать нежеланной. Да и в оздоровительном отношении они удачно дополняют утреннюю и производственную гимнастику.

Лыжные, а также и велосипедные прогулки должны быть: кратковременными (не более 20–30 минут), не обременительными и приятными. Интенсивность передвижения желательна такова, чтобы только оживить работу сердца и легких, а не напрягать. Заканчивать прогулку надо обязательно в бодром состоянии, чтобы еще оставалось желание двигаться.

Если условия не позволяют пользоваться этим прекрасным средством дневного отдыха и накопления здоровья, то следует его заменить пешим передвижением, но в бодром и даже несколько ускоренном темпе.

В летнее время после пассивного дневного отдыха также целесообразно отдыхать активно (и одновременно готовиться к последующей работе) на игровых площадках.

Если днем очень важно быстрее отключиться от рабочих напряжений, чтобы отдых сделать полноценнее, а работоспособность повышенной, то вечером это еще важнее [4].

В противном случае можно лишиться нормального сна. Надо не только заканчивать работу не позднее, чем за два часа до сна, но опять же прибегнуть к помощи физических упражнений.

Прогулки перед сном полезны всем, а студентам спецмедгруппы совершенно обязательны. Они отличаются по содержанию от тех, которые упоминались до сих пор, и необходимого строгого соблюдения принципы.

Ничего нового в требовании прогуливаться в любую погоду нет. Такую рекомендацию можно найти во всех популярных руководствах, посвященных системе труда и отдыха. Однако не следует это понимать буквально, без поправок на индивидуальные особенности.

Если в ненастную погоду специальный костюм (плащ, непромокаемые сапоги, валенки, шапка-ушанка, капюшон и т. п.) исключает риск простуды и другие неприятности, то и в этом случае можно получать своеобразное удовлетворение от прогулок перед сном. После прогулки человек обычно быстро засыпает, сон его спокойный, без сновидений [1]. Но неприятности кроются в другом: прогулка, например, при сильном морозном ветре может потребовать

больших мышечных усилий, поминутного растирания носа или щек или вызов задержку дыхания (когда «дух захватывает») и т. п. Вместо всеобщего успокоения перед сном может возникнуть нежелательное в данный момент возбуждение. Особенно это относится к студентам с повышенной возбудимостью, поэтому ходьба перед сном должна быть медленной, шаги короткие, ненапряженные.

Список литературы

1. Мифтахов Р.А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов: учебное пособие. – М.: РУСАЙНС, 2019. – 90 с.
2. Мифтахов Р.А. Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и студенческой молодежи. Учебное пособие. – М.: РУСАЙНС, 2019. – 98 с.
3. Теория и методика: гимнастики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/teoriya-i-metodika-gimnastiki-5394279.html>
4. Почему под вечер у людей возникает повышенная работоспособность? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vovet.ru/q/pochemu-pod-vecher-u-lyudej-voznikaet-povyshennaya-rabotosposobnost-v7t.html>.