

ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра «Фізичне виховання і спорт»

А.М. Буц, В.П. Шевченко, Т.В. Шепеленко

**РАНКОВА ГІГІЄНІЧНА ГІМНАСТИКА
І ЇЇ ЗНАЧЕННЯ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ
СТУДЕНТІВ**

Конспект лекції

Харків 2009

Буц А.М., Шевченко В.П., Шепеленко Т.В. Ранкова гігієнічна гімнастика і її значення у повсякденному житті

студентів: Конспект лекції. – Харків: УкрДАЗТ, 2008. – 26 с.

Даний конспект лекції підготовлений у відповідності до навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ III-IV рівнів акредитації і є складовою навчально-методичного комплексу дисципліни.

Матеріали конспекту лекції акцентують корисність занять ранковою гігієнічною гімнастикою, розкривають основні принципи складання та виконання комплексу фізичних вправ. У виданні наведені зразки комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики.

Конспект лекції розроблений для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей з метою їх залучення до самостійних занять фізичними вправами.

Табл. 1, бібліогр.: 9 назв.

Конспект лекції розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри “Фізвиховання та спорт” 6 березня 2007 р., протокол №7.

Рецензенти:

доц. Ю.І. Чуча (ХДАДМ)
старш. викл. О.Р. Лучко

А.М. Буц, В.П. Шевченко, Т.В. Шепеленко

РАНКОВА ГІГІЄНИЧНА ГІМНАСТИКА І ЇЇ
ЗНАЧЕННЯ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ
СТУДЕНТІВ

Конспект лекції

Відповідальний за випуск Шепеленко Т.В.

Редактор Решетилова В.В.

Підписано до друку 05.02.08 р.

Формат паперу 60x84 1/16 . Папір писальний.

Умовн.-друк.арк. 1,5 Обл.-вид.арк. 1,75.

Замовлення № Тираж 300. Ціна

Видавництво УкрДАЗТу, свідоцтво ДК 2874 від 12.06.2007 р.

Друкарня УкрДАЗТу,
61050, Харків - 50, пл. Фейєрбаха, 7

**УКРАЇНСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ**

ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра “Фізвиховання та спорт”

А.М. Буц, В.П. Шевченко, Т.В. Шепеленко

**РАНКОВА ГІГІЄНІЧНА ГІМНАСТИКА І ЇЇ ЗНАЧЕННЯ У
ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ СТУДЕНТІВ**

Конспект лекції

Харків 2009

Буц А.М., Шевченко В.П., Шепеленко Т.В. Ранкова гігієнічна гімнастика і її

значення у повсякденному житті студентів: Конспект лекції. – Харків: УкрДАЗТ, 2008. – 26 с.

Даний конспект лекції підготовлений у відповідності до навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ III-IV рівнів акредитації і є складовою навчально-методичного комплексу дисципліни.

Матеріали конспекту лекції акцентують корисність занять ранковою гігієнічною гімнастикою, розкривають основні принципи складання та виконання комплексу фізичних вправ. У виданні наведені зразки комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики.

Конспект лекції розроблений для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей з метою їх залучення до самостійних занять фізичними вправами.

Табл. 1, бібліогр.: 9 назв.

Конспект лекції розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри “Фізвиховання та спорт” 6 березня 2007 р., протокол №7.

Рецензенти:

доц. Ю.І. Чуча (ХДАДМ)
старш. викл. О.Р. Лучко

ЗМІСТ

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | Вступ | 4 |
| | .. | |
| 1.1 | Поняття про ранкову гігієнічну гімнастику, її необхідність | 4 |
| | ... | |
| 2 | Гігієна фізичної культури | 6 |
| 3 | Складання і викладання комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики | 8 |
| 3.1 | Вимоги до складання комплексу | 8 |
| 3.2 | Основні принципи виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики | 10 |
| 4 | Самоконтроль при заняттях фізичними вправами | 13 |
| 5 | Значення ранкової гігієнічної гімнастики в повсякденному житті студентів | 18 |
| 6 | Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики № 1 | 23 |
| 7 | Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики № 2 | 24 |
| 8 | Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики № 3 для підвищення координації руху | 25 |
| | Список літератури | 26 |

1 ВСТУП

1.1 Поняття про ранкову гігієнічну гімнастику, її необхідність

Гімнастика – один з основних засобів усебічного фізичного розвитку людини. Гімнастичні вправи сприяють зміцненню здоров'я і гармонійному розвитку м'язової системи. Вони дозволяють опанувати основні рухи і необхідні прикладні навички. У процесі заняття гімнастикою удосконалюються всі рухові якості, координація рухів, функції вестибулярного апарату. Різноманітність видів гімнастики і можливість виконувати гімнастичні вправи в будь-яких умовах роблять її доступною для людей різного віку і фізичної підготовки.

Одним з найважливіших видів фізичної культури є ранкова гігієнічна гімнастика. На відміну від спеціальних видів гімнастики, вправи ранкової гігієнічної гімнастики містять у собі комплекси порівняно простих, що не потребують великої фізичної напруги, коригуючих, загальнорозвиваючих та силових рухів, які впливають на основні групи м'язів тіла. Ранкову гігієнічну гімнастику варто робити після сну, перед водними процедурами, бажано на відкритому повітрі чи в добре провітреному чистому приміщенні, по можливості в музичному супроводі.

Енерговитрати при виконанні звичайного, не ускладненого комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики порівняно невеликі – до 80 – 90 ккал, тобто в два рази менше, ніж людина витрачає, коли проходить протягом години 3 км у темпі 70 кроків за хвилину. Проте фізіолого-гігієнічне значення ранкової гігієнічної гімнастики дуже велике і виходить далеко за рамки завдань, пов'язаних зі збільшенням енерговитрат. 12-15 вправ, що

включають згинання, розгинання, присідання, махи, повороти голови, тулуба, кругові рухи рук і ніг, ходьбу, біг, стрибки й інші рухи, збільшують викид крові з депо і її циркуляцію, піднімають тонус центральної нервової системи і м'язів, стимулюють обмінні процеси, розвивають і зміцнюють опорно-руховий апарат, органи дихання і серцево-судинну систему, поліпшують діяльність шлунка та кишечника, сприяють найбільш ефективній фізичній і розумовій діяльності протягом робочого дня.

Основне призначення ранкової гігієнічної гімнастики полягає в сприянні переходу організму від стану сну до бадьорості. Відповідно до вчення І.П.Павлова, сон являє собою гальмування, що розливається по всій корі великих півкуль головного мозку, під час сну м'язи розслаблені, діяльність всіх органів і систем знижена. Число серцевих ударів зменшується, пульс сповільнюється, кров'яний тиск падає. Подих сповільнюється та кількість повітря, що проходить через легені, зменшується. Знижується робота усіх внутрішніх органів людини: видільна здатність нирок знижується на 50%, залози виділяють менше соків, розслаблюється напруженість м'язів. Змінюється розподіл крові в тілі: кров приливає переважно до черевної порожнини. Різко знижується діяльність центральної нервової системи.

Усі ці зміни в організмі, що супроводжують сон людини, мають позитивне значення. Під час сну тіло людини відпочиває і накопичує сили для роботи в періоди бадьорості.

Організм, що прокинувся, не відразу здатний до повної своєї роботи, потрібно якийсь час, перш ніж він зможе працювати з найбільшою силою. Перехід від сну до бадьорості відбувається поступово. Ранкова гігієнічна гімнастика, що закінчується водною процедурою, дозволяє швидше ліквідувати загальмований стан у діяльності всіх систем організму.

Систематичні заняття гігієнічною гімнастикою також сприяють розвитку м'язової сили, гнучкості тіла, формуванню і збереженню правильної постави, підвищенню діяльності внутрішніх органів і центральної нервової системи.

Виконуючи навіть нескладні фізичні вправи, ми значно поліпшуємо кровообіг, прискорюємо ритм серцевих скорочень і подиху. Умивання, а ще краще обливання холодною водою

прискорює процес пробудження. З'являється відчуття бадьорості. Після цього денні турботи відразу здаються цілком переборними.

Таким чином, правильно підібрані фізичні вправи впливають на людський організм, на всі його органи і системи, поліпшуючи та підвищуючи їхню працездатність.

Підвищення ритму життя змушує сучасну людину до швидких і точних висококоординованих дій із самого ранку, не залишаючи їй ніякої можливості на поступове “розгойдування” організму. Саме тому так важлива для нас давно відома всім, але далеко не всіма оцінена, як належить, ранкова гігієнічна гімнастика.

У біологічному відношенні зарядка не є винаходом людської цивілізації. Вона набагато давнішого походження. У цьому легко переконатися, простеживши за пробудженням кішки чи собаки – це типове потягування. Вправи з потягування, дійсно, є найбільш важливими в ранковій гігієнічній гімнастиці. Вони підготовляють до майбутньої діяльності і руховий апарат (сприяючи “перевірці” і “настроюванню” усіх його ланок – м'язів, суглобів і зв'язок), і внутрішні органи (серцево-судинну систему і дихальну, а також центральну нервову систему), що забезпечують своєю злагодженою роботою виконання наступних фізичних навантажень (переводячи їх на новий, більш працездатний рівень активності).

2 ГІГІЄНА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Гігієна – це медична наука про збереження і зміцнення здоров'я населення. Вона вивчає вплив різних факторів навколишнього середовища і соціальних умов на здоров'я людини. На основі цього розробляються заходи, спрямовані на попередження захворювань і забезпечення оптимальних умов існування людини, збереження здоров'я й активного довголіття.

Необхідна умова існування людини і збереження її здоров'я – це рівновага між організмом і зовнішнім середовищем. Несприятливі впливи зовнішнього середовища, що перевищують адаптаційні можливості людини, можуть викликати різні порушення здоров'я. Зовнішнє середовище являє собою складний комплекс різних факторів, дія яких визначається природними,

соціальними й економічними умовами.

Основні завдання гігієни – дослідження взаємодії організму людини з навколишнім середовищем і впливу на нього різних природних факторів, наукове обґрунтування і розроблення гігієнічних норм, правил і заходів, спрямованих на профілактику захворювань, зміцнення здоров'я, продовження творчого довголіття. Актуальним завданням гігієни є також оздоровлення зовнішнього середовища й охорона природи в цілому.

У зв'язку з необхідністю поглибленого розроблення окремих проблем гігієни як науки сформувався ряд профільних гігієнічних дисциплін: соціальна гігієна, комунальна гігієна, гігієна праці, гігієна харчування, гігієна дітей і підлітків та ін. Однією з них є гігієна фізичної культури і спорту, яка вивчає вплив різних факторів навколишнього середовища і соціальних умов на організм фізкультурників і спортсменів. Мета такого вивчення – розробка гігієнічних нормативів, вимог і заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я тих, хто займається, підвищення їхньої працездатності і досягнення високих спортивних результатів.

Основні завдання гігієни фізичної культури:

- вивчення впливу різних факторів зовнішнього середовища і соціальних умов на стан здоров'я і працездатність фізкультурників та спортсменів;

- наукове обґрунтування і розроблення гігієнічних нормативів, правил і заходів щодо створення оптимальних умов для фізичного виховання та спортивного тренування;

- наукове обґрунтування і розроблення нормативів, правил і заходів щодо використання гігієнічних засобів і природних факторів для зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і зростання спортивних досягнень.

При вирішенні зазначених завдань гігієна фізичної культури і спорту спирається на дані загальної гігієни і профільних гігієнічних дисциплін, широко використовує теорію фізичного виховання, спортивну медицину, фізіологію спорту та інші науки.

3 СКЛАДАННЯ І ВИКОНАННЯ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ РАНКОВОЇ ГІГІЄНИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

3.1 Вимоги до складання комплексу

Вправи, що підбираються для комплексу ранкової гігієнічної гімнастики, повинні відповідати таким вимогам:

- 1) повинні бути знайомими чи легко засвоюваними;
- 2) являти собою найпростіші сполучення рухів;
- 3) охоплювати великі м'язові групи, впливати на увесь організм і сприяти виробленню правильної постави;
- 4) підібрані вправи повинні викликати достатнє емоційне піднесення;
- 5) вправи повинні відрізнятися динамічністю, тому що при динамічній роботі м'язи одержують достатнє навантаження і не стомлюються.

Усі вправи, що підбираються, повинні поєднуватися в один комплекс, який складається з 10-12 вправ. Через 8-10 днів він може замінитися, якщо не весь, то окремі вправи.

При складанні комплексу ранкової гімнастики і підборі вправ необхідно визначити, скільки разів варто виконувати ту чи іншу вправу (дозування).

Вправи ранкової гімнастики дозуються з урахуванням таких факторів:

- 1) фізичного розвитку і ступеня підготовленості організму;
- 2) віку;

- 3) характеру та навантаження вправ;
- 4) температури повітря.

Дозування вправ повинно бути таким, щоб забезпечувати вплив на організм з урахуванням загального стану здоров'я.

Послідовність вправ комплексу ранкової гігієнічної гімнастики повинна бути така:

- 1) ходьба на місці чи в русі вперед з переходом на спокійний біг;
- 2) вправи, що розминають м'язи рук (обертання руками, ривки);
- 3) вправи, що розминають м'язи ніг (присіди, випади);
- 4) вправи з нахилами вперед, у боки, вправи з поворотами тулуба вправо, вліво;
- 5) вправи для м'язів рук (віджимання, підтягування);
- 6) вправи на розтягування (махи ногами в різних напрямках);
- 7) вправи для зміцнення м'язів черевного преса (підняття ніг, тулуба з положення лежачи на спині чи сидячи на підлозі, стільці);
- 8) вправи для розвитку м'язів ніг (різні стрибки на місці);
- 9) вправи для м'язів шиї (обертання, повороти і нахили голови);
- 10) вправи спокійного характеру (ходьба, потягування).

При складанні комплексу вправ можна брати: 1-2 вправи на потягування, 2-3 вправи, що діють на м'язи ніг; 1-2 вправи, що діють на м'язи рук і плечового пояса; 4-5 вправ, що діють на м'язи тулуба; 1-2 вправи стрибкового характеру (після чого обов'язково ходьба), а потім 1-2 вправи спокійного характеру (на дихання, розслаблення та ін.).

Через 3-4 тижні комплекс доцільно змінити, але зберегти послідовність вправ. Якщо якісь рухи особливо приємні, приносять задоволення, їх варто включити у новий комплекс. Навіщо змінювати комплекси? Звикнувши до певних вправ, організм перестає реагувати на них з потрібною інтенсивністю, і заняття приносять менше користі.

Якщо ви прагнете схуднути і розвинути швидкість рухів, то

поступово, не змінюючи комплексу, треба посилювати темп виконання вправ. Чим він вищий, тим більше навантаження. Якщо згодом і цього вам здасться мало, зменшіть паузи між окремими вправами.

Розвитку витривалості сприяє збільшення повторів кожної вправи без збільшення темпу. Для виконання цього ж комплексу буде потрібно більше часу, але це не повинно викликати втоми, тому що інтенсивність залишається не високою, та й паузи досить тривалі.

3.2 Основні принципи виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики

При виконанні фізичних вправ необхідно керуватися такими основними принципами.

Принцип свідомості й активності. При самостійних заняттях фізичними вправами цей принцип реалізується в систематичному, свідомому й активному освоєнні теоретичних і методичних основ фізичного тренування, основ медико-біологічних знань, у постійному самоконтролі й оперативній корекції характеру навантажень у зв'язку зі зміною фізичного стану.

Принцип систематичності зобов'язує забезпечити відносну безперервність процесу фізичної підготовки, що обумовлено як відомими закономірностями процесу адаптації до фізичних навантажень, так і суто дидактичними уявленнями, пов'язаними з необхідністю повторення вправ для “завчання”.

Принцип систематичності обумовлює також певну послідовність занять та взаємозв'язок між ними.

Принцип поступовості організовує діяльність людини при підборі вправ для освоєння – спочатку простих, потім більш складних, при збільшенні обсягів та інтенсивності навантажень, ускладненні завдань і виборі форми підвищення навантажень. Поступовість обов'язкового навантаження при ранковій гімнастиці – важливий фактор його регулювання, оптимальний шлях до освоєння ефективних для процесу адаптації навантажень.

Принцип доступності. Насамперед, він “працює” при

формуванні системи послідовних цілей і конкретних завдань, що впливають з цих установок і орієнтирів. Фізично активна людина повинна постійно переконуватися: що сьогодні непосильне, завтра за умови виконання посильних навантажень буде цілком доступним. Постанова реальних, але досить складних задач, що вимагають зусиль для рішення – найважливіша умова фізичної підготовки.

Принцип наочності. При заняттях гігієнічною гімнастикою дорослою людиною цей принцип реалізується в постійному залученні до процесу освоєння нових рухів кінограм, рисунків, різного роду ілюстрацій, що наявні в доступних публікаціях масової, спортивної літератури, плакатах, буклетах і т.п.

Засоби наочності, які використовуються при фізичній підготовці, повинні бути різноманітними і стимулювати підвищення інтересу до занять фізичними вправами, освоєння нових висот фізичної досконалості

Використання викладених принципів при фізичній підготовці – обов'язкова умова її успішності. Вона буде тим більше діючою, чим у більшому ступені буде здійснене комплексне використання цих принципів та чим більше вони будуть погоджені з біологічними закономірностями розвитку фізичної активності людини.

При виконанні вправ необхідно дотримуватись таких умов:

- 1) рухи виконувати, не затримуючи подиху;
- 2) вправи виконувати з граничною амплітудою, в повну силу й енергійно;
- 3) при повторному виконанні і при переході від однієї вправи до іншої варто уникати зайвого поспіху;
- 4) після виконання менш навантажувальних вправ не слід багато відпочивати, а після більш навантажувальних вправ необхідно застосовувати активний відпочинок, тобто виконати вправи на розслаблення. Час, відведений на “зарядку”, потрібно використовувати максимально;
- 5) уникати вправ із сильною фізичною напруженістю;
- 6) перш, ніж ввести в комплекс нову вправу, потрібно усвідомити її мету і вплив на організм.

Велике значення при заняттях гімнастичними вправами має правильне дихання. Дихати потрібно глибоко і вільно. Ніколи не треба затримувати подих. Більш варто стежити за видихом, тому що вдих робиться мимоволі.

Після занять гімнастикою варто приймати водні процедури. Після виконання вправ можна обтертися вологим рушником, а в літню пору рекомендується обливатися водою чи купатися. Вода не тільки зберігає шкіру в чистоті, але і загартовує організм у цілому.

Але відомо, що холодною водою навіть з губкою і милом не завжди можна відмити пил і бруд, що осідають на тілі; не змиєш ними і залишки поту після інтенсивних занять фізичними вправами, швидкої ходьби, бігу.

Після ранкової гігієнічної гімнастики необхідно прийняти теплий душ, а з метою загартовування – холодний. Особливо ретельно потрібно мити частини тіла, які найбільше упрівають, пахвові ямки, пальці ніг та ін. Ноги взагалі краще мити протягом дня двічі: увечері теплою водою, тому що вони брудняться більше всього, а вранці холодною, що значно збільшує ефект загартовування. До того ж обмивання ніг ранком холодною водою є добрим засобом у боротьбі з зайвою пітливістю.

Після перших занять ранковою гімнастикою можуть з'явитися болісні відчуття у м'язах. Це цілком закономірно. У таких випадках може стати в нагоді самомасаж за допомогою губки і мила. Для швидшого зняття втоми краще прийняти гарячий душ чи ванну тривалістю не більш 10 хв.

Кожен комплекс ранкової гімнастики починається з 1-2 дихальних вправ. Це можуть бути потягування у сполученні з глибоким диханням, що полегшує приплив крові до серцевого м'яза, що створює сприятливі умови для переходу до інших вправ. Крім того, потягування випрямляють хребет, поліпшують кровообіг у м'язах верхніх кінцівок.

Крім вправ на потягування, у комплекс ранкової зарядки включають рухи, які залучають усі великі м'язи тулуба, рук і ніг, що особливо важливо для людей, які завершили свій фізичний розвиток. Чим краще розминаються щодня наші суглоби, тим більше шансів на те, що вони не будуть уражені хворобами і поганою рухливістю.

Гімнастика суглобів – справа надзвичайно важлива для кожного, хто хоче зберегти на все життя красу рухів, легкість і еластичність ходи, кому не байдужа його зовнішність. Для їхнього виконання використовують вправи, які мобілізують функції кожного суглоба, застосовують рухи найбільш повної амплітуди. При цьому, чим більш порушена функція суглоба, тим важче здійснюється рух у ньому, тим більше уваги слід йому приділити.

Вирішивши займатися фізичними вправами, необхідно подбати про одяг. Він повинен бути призначений тільки для цієї мети. Спортивний одяг, який особливо щільно прилягає до тіла, треба часто прати, а у випадку сильного потовиділення – після кожного заняття. Справа не тільки в тому, що несвіжий одяг неприємний на вигляд чи має неприємний запах, він може викликати подразнення шкіри.

Здоров'я людини, її працездатність і опірність різним захворюванням багато в чому залежить від стану шкірних покривів. У шкірі знаходиться велика кількість нервових закінчень. При неправильному догляді за шкірою її важливі функції можуть порушитися. Брудна шкіра звичайно є причиною її захворювань.

При заняттях фізичними вправами шкіра забруднюється більше, ніж звичайно, тому після гімнастики варто обов'язково приймати теплий душ. Він не тільки добре очищує шкіру, але й сприятливо діє на нервову і серцево-судинну системи, підвищує обмін речовин і поліпшує відновні процеси. Після душу необхідно добре розтерти тіло рушником і зробити легкий масаж основних м'язових груп.

Спортивний одяг і взуття повинні забезпечувати сприятливі умови функціонування організму при інтенсивних заняттях фізичними вправами в різних умовах.

Слово “гімнастика” походить від грецького слова “гігнос”, що означає “оголений”. Одяг не повинен стискувати людину під час фізичних вправ. Категорично забороняється виконувати фізичні вправи у взутті на високих каблуках.

4 САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Фізичні навантаження різноманітного характеру значно впливають на організм людини та істотно змінюють стан практично всіх його систем. Кожна людина являє собою неповторну індивідуальність. Тому режими рухових навантажень і відповідні реакції організму на них будуть суцього індивідуальні. У цьому зв'язку важливого значення набуває самоконтроль за станом організму людини і її реакція на фізичні навантаження. Такий контроль необхідний не тільки людям, що самостійно займаються фізичними вправами, але і тим, хто займається у спортивній секції, спортивній школі, клубі, групі здоров'я і т.п.

Існують суб'єктивні й об'єктивні методи самоконтролю. *Суб'єктивними методами* прийнято вважати самоспостереження й оцінку загального самопочуття, апетиту, сну, фізичної і розумової працездатності, настрою, адекватності реакцій на побутові і виробничі ситуації, а також загальну оцінку стану опорно-рухового апарату і м'язової системи в цілому.

Ознаками того, що фізичне навантаження було достатнім і не надлишковим, є бадьоре самопочуття, гарний настрій, висока працездатність (як розумова, так і фізична), легкість у всьому тілі, пружність ходи, гарний сон і апетит, рівне ставлення до оточення.

Якщо ж спостерігається стан дискомфорту, дратівливність, млявість, сонливість чи безсоння, якщо заняття фізичними вправами стають тягарем, погіршується настрій, з'являється біль у м'язах і суглобах, головний біль та інші негативні явища, потрібно зовсім припинити заняття чи істотно знизити навантаження.

Особливу увагу варто приділяти сну. Сон – основний і нічим не замінюваний вид відпочинку. Сон сприяє збереженню здоров'я і високій працездатності.

Тривалість сну залежить від віку, стану здоров'я й індивідуальних особливостей людини. Для дорослих людей вона складає 8 – 9 годин. Кожний повинен визначити для себе оптимальну тривалість сну і строго її дотримуватися.

Найбільш доступними *об'єктивними методами* самоконтролю є: спостереження за частотою серцевих скорочень (ЧСС), виконання ортостатичної проби, вимірювання артеріального тиску, вимірювання зросту і ваги тіла, показників фізичних якостей: сили,

швидкості, витривалості, гнучкості.

За ЧСС судять про стан серцево-судинної системи і реакцією організму на фізичне навантаження. Для визначення пульсу пальці руки прикладають до поверхні зап'ястя над променевою артерією, до виску над скроневою артерією, до шиї над сонною артерією чи до грудей в області серця. Найкраще підраховувати пульс за 10 с, за допомогою секундоміра чи годинника із секундною стрілкою, помноживши отримане число на 6. У здорової людини при адекватних фізичних навантаженнях пульс приходить у норму через 5-10 хв після навантаження. Якщо цей показник перевищує 10 хв, то навантаження варто вважати надмірним, а стан – незадовільним.

Важливим показником є ритм роботи серця. Щоб перевірити ритмічність серцевих скорочень, варто підраховувати пульс за кожні 10 с. Якщо цей показник не буде відрізнятися в кожному підрахунку більш ніж на один удар, пульс можна вважати ритмічним, якщо ж розходження будуть складати 2-3 удари, то роботу серця можна вважати аритмічною.

Суть ортостатичної проби полягає у вимірюванні різниці ЧСС у положенні лежачи і стоячи. Виконується проба у такий спосіб: потрібно лягти на кушетку чи диван і спокійно полежати 5 хв. На 5-й хв підраховувати ЧСС. Потім встати і знову підраховувати ЧСС. Нормою вважається частішання пульсу на 10-12 уд. за 1 хв. Якщо пульс частішає на 18 уд. за 1 хв, стан серцево-судинної системи вважається задовільним, якщо більш ніж на 20 уд. – незадовільним.

Існує кілька способів оцінення стану функції дихання.

Проба Штанге: зробити вдих, потім глибокий видих, знову вдих, затримати подих, затиснувши ніс пальцями, зафіксувати за секундоміром чи секундною стрілкою час затримки подиху.

Проба Генча: зробити вдих, видих, затримати подих.

Зміна стану функції дихання відіб'ється на часі затримки. В обох пробах показник 60 с і довше можна вважати добрим. Спостереження за динамікою цього показника допоможе краще оцінити ефект тренувальних навантажень.

Важливо контролювати вагу тіла. Поширена думка, що нормальну вагу можна підраховувати за формулою: зріст мінус 100 см. Проте ця формула, справедлива тільки для людей, що мають зріст не

вище 165 см. При зрості від 166 до 175 см для розрахунку нормальної маси тіла потрібно з показника довжини відняти 105 см, при зрості 176 см і вище – 110 см. Можна скористатися також індексом Кетле, що розраховується діленням маси тіла в грамах на зріст у сантиметрах. У нормі в чоловіків він дорівнює 350-400, у жінок – 325-375.

Фізичні якості у процесі багаторічних занять фізичними вправами будуть поліпшуватися. Ефект фізичних вправ можна оцінити шляхом тестування.

Силові показники можна вимірювати за допомогою кистьового та станового динамометрів, а також заміряючи результати різних силових вправ, таких, наприклад, як стрибок вгору з місця, у довжину з місця, метання предметів з різних положень та ін. У нормі величина сили кисті у чоловіків дорівнює 70-75% від ваги тіла, у жінок – 50-60%.

Рівень розвитку швидкості рухів можна виміряти за допомогою темпінг - тесту (максимальна частота рухів кисті) у такий спосіб: узяти чистий аркуш паперу, покласти його на стіл, кисть з олівцем чи авторучкою помістити на потрібну половину аркуша, притиснувши його до столу зап'ястям, покласти перед собою включений секундомір чи годинник із секундною стрілкою і протягом 10 с з максимальною частотою ставити точки на папері, не відриваючи зап'ястя від аркуша. Потім підраховується кількість точок. Добрим показником вважається 75 точок за 10 с.

Швидкість реакції вимірюють у такий спосіб. Один із тих, хто займається, стає перед обстежуваним і тримає лінійку за верхній кінець у висячому положенні. Обстежуваний розташовує великий і вказівний пальці (відстань між ними – 5 см) під нульовою позначкою лінійки. Той, хто займається, відпускає лінійку. Початок падіння служить сигналом для обстежуваного, який намагається якнайшвидше схопити її пальцями. Час реакції визначається тією відстанню, що встигне пролетіти падаюча лінійка. Руку обстежуваного потрібно фіксувати, притиснувши зап'ястя до столу чи якого-небудь іншого упору.

Нескладно виміряти і таку якість, як гнучкість. Потрібно прикріпити до табурета чи стільця аркуш картону розміром 40x10 см з нанесеною на ньому розміткою від 0 посередині до 20 – вгору і 20 – униз таким чином, щоб нульова поділлка знаходилася на рівні

сидіння. Обстежуваний стає на табурет і виконує нахил уперед, не згинаючи прямих ніг у колінах, з'єднавши кисті разом. Фіксуються максимальні значення нахилу за поділками. Негативні показники (якщо обстежуваний не дотягся до нуля) говорять про недостатню гнучкість.

Самонагляд включає до себе такі суб'єктивні показники, як самопочуття, настрої, сон, апетит, дотримання режиму, больові відчуття в м'язах і органах до навантаження та після та ін.

Самоконтроль – одна з об'єктивних форм нагляду за станом здоров'я; кожен день зважування і вимірювання ЧСС з різних вихідних положень: спірометрія, динометрія, результати фізичної підготовки.

Результати записуються в щоденник самоконтролю (таблиця 1).

Таблиця 1 - Щоденник самоконтролю

| | Дата занять | | | | |
|---|-----------------|-----------------|---------------------------|---------------------------|-----------------|
| | 2.02.00. | 3.02.00. | 4.02.00. | 7.02.00. | 8.02.00. |
| Самопочуття: 1) добре 2) задовільне 3) погане | добре | добре | задовіль не | невелик а втома | задовіль не |
| Сон: 1) добрий 2) задовільний 3) поганий | 8 год добрий | 8 год добрий | 7 год задовіль -ний | 6 год задовіль -ний | 7 год добрий |
| Больові відчуття | немає | немає | біль у животі | болить голова | немає |
| Бажання займатися фізич. вправами | да | да | ні | ні | да |
| Ваго-зростовий показник | | | | | |
| Пульс: стоячи лежачи | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| до занять після занять | | | | | |
| Різниця пульсу: стоячи лежачи до занять після занять | | | | | |

5 ЗНАЧЕННЯ РАНКОВОЇ ГІГІЄНИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ В ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ СТУДЕНТІВ

З давніх часів людство прагнуло знайти еліксири боротьби з хворобами, еліксири вічного життя та вічної молодості. І тепер у всіх країнах світу продовжуються пошуки засобів, що могли б сприяти продовженню життя і працездатності людини.

Створення соціальних умов, а вони знаходяться цілком у руках людини, повинно враховувати важливу біологічну особливість людського організму – потребу в регулярній фізичній діяльності.

Більш-менш активна рухова діяльність супроводжувала людину до початку ХХ ст. Інтенсивна механізація виробництва та побуту звели м'язову діяльність людей до такого мінімуму, який не відповідає біологічній потребі людського організму. У першу чергу це стосується людей розумової праці, у тому числі – студентів.

Однією з причин серцево-судинних хвороб є перевтома. Стомлення, яке настає в результаті фізичної чи розумової діяльності - нормальне фізіологічне явище, що не тільки не являє небезпеки, але навпаки, є зовсім необхідною умовою для удосконалювання організму.

Від стомлення варто відрізнити перевтому, що може виникати при частому стомленні і відсутності своєчасного повноцінного відпочинку.

Перевтома є патологічним (хворобливим) фізіологічним явищем.

Ознаками перевтоми є послаблення уваги, сприйняття, пам'яті, поява головного болю, апатії, млявості, сонливості вдень і безсоння вночі, погіршення апетиту, м'язова слабкість. Перевтома може призвести до важких нервових розладів і психічних захворювань.

Одним з фізіологічних механізмів розумового стомлення є підвищення тону артеріальних судин головного мозку, зменшення їх діаметра і відповідне погіршення умов кровопостачання мозку.

Великої шкоди працездатності та здоров'ю людини завдають нервові травми і негативні емоції, а також часті надмірні нервові напруги.

Це дуже серйозний симптом, що у певних умовах призводить до серйозних захворювань аж до інфаркту міокарда.

Статистика показує, що нервові, серцево-судинні та інші хвороби, що виникають з цієї причини, найчастіше зустрічаються у людей розумової праці, тих, у кого робота більш пов'язана з переживаннями, хто мало відпочиває, мало спить, мало рухається. І особливо в тих, хто неправильно організовує режим своєї праці і відпочинку, режим харчування і зловживає тютюном і алкоголем.

Не можна не відзначити, що в людей, фізично тренуваних, несприятливий вплив негативних емоцій легше переборюється організмом.

У боротьбі зі шкідливими негативними емоціями велике значення має культура поведінки в суспільстві, виховання людей із самого раннього дитинства. Для того, щоб знизити і зовсім виключити шкідливі наслідки, що виникають від напруженої праці і впливу негативних емоцій, необхідно дотримуватися правил особистої і суспільної гігієни.

На додаток до цього можна дати деякі рекомендації з гігієни розумової праці, до якої належить і навчальна праця студентів.

Для забезпечення високої розумової працездатності на довгі роки життя необхідно правильно організувати внутрішні і зовнішні умови, а також виконувати гігієнічні вимоги. В студентські роки, коли для цього є всі умови, особливо важливо виробити міцні навички раціональної розумової праці.

Дані фізіології і досвід провідних учених говорять про те, що при вмілій організації розумової праці можна не тільки досягти

великої продуктивності, але і зберегти на все життя високу розумову працездатність і загальний тонус життєдіяльності на основі міцного здоров'я. Утомлюються, знемагають і занедужують не стільки від того, що багато працюють, а більше від того, що працюють неорганізовано.

От деякі важливі умови, яких повинен дотримуватися кожен працівник розумової праці.

1) у роботу треба входити поступово. У розумовій роботі, так само як й у фізичній, завжди якийсь час іде на звикання до праці. Найвища працездатність виявляється через деякий час після початку роботи.

Практика показує, що краще починати роботу з повторення раніше вивченого, потім перейти до ознайомлення з матеріалом, що підводить до запланованої теми, лише після цього переходити до роботи над головним матеріалом;

2) необхідно дотримуватися певного ритму як у часі, виділяючи в режимі дня ті самі години для роботи, так і щодо вироблення певного оптимального темпу і швидкості роботи.

3) дуже важливо дотримуватися послідовності і систематичності в розумовій роботі.

У роботі повинна бути вироблена певна індивідуальна система. Наприклад, при вивченні книги можна дотримуватися такої системи: перегляд її змісту, складання плану вивчення, саме вивчення книги.

4) велике значення має раціональне чергування роботи і відпочинку. Важливо при перших ознаках стомлення робити перерви для відпочинку, щоб відновити працездатність.

Найкраще знімає стомлення активний відпочинок. Корисне переключення на рухову діяльність, зв'язану з виконанням будь-якої фізичної роботи, наприклад, виконання різних домашніх, господарських робіт.

Дуже добре, перервавши розумову роботу, походити по кімнаті чи зробити кілька гімнастичних вправ. Ще краще зробити прогулянку на свіжому повітрі, провести спортивне тренування.

Мозкова тканина дуже чутлива до нестачі кисню. Найменша

нестача кисню відразу ж позначається на діяльності центральної нервової системи, значно знижуючи її працездатність.

Малорухома, переважно, сидяча поза працівника розумової праці порушує обмінні процеси в організмі. При тривалому сидінні подих стає менш глибоким, у нижніх частинах легенів, органах черевної порожнини і нижніх кінцівок утворюється застій крові.

Таким чином, стає очевидним, що доступ свіжого повітря в робоче приміщення, зміни робочої пози і періодичні паузи, заповнені активним відпочинком, є необхідною умовою для збереження високої працездатності.

З метою продовження працездатності окремі люди застосовують різного роду стимулятори. Хімічні стимулятори, такі, як паління й алкогольні напої, шкідливі і дають, зрештою, зворотний ефект.

Стомлення добре знімає комплекс гімнастичних вправ, а також прохолодний душ, обтирання тіла вологим рушником, змочування голови й обличчя холодною водою з наступним розтиранням сухим рушником.

У застосуванні засобів активного відпочинку немає будь-яких рекомендацій для усіх. Їх застосування обирається кожним індивідуально в залежності від віку, особистих інтересів, побутових умов, ступеня їх впливу і т.п.

Важливою умовою продуктивної працездатності слід вважати сприятливе ставлення колективу і всього суспільства до даної форми розумової праці. Фізіологи і психологи науково довели, що, якщо людина працює з гарним настроєм, упевнена у своїх силах, захоплена роботою і задоволена її результатами, вона дає більш високу продуктивність праці. Позитивні емоції стимулюють працездатність.

Підвищенню розумової працездатності сприяє багато зовнішніх умов: організація робочого місця, розташування книг, зошитів, паперу, приладів і т.п.

З метою стимулювання процесів життєдіяльності організму, для удосконалювання і підтримки певного рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості як матеріальної основи для будь-якого виду діяльності (фізичної чи розумової), а також для активного відпочинку фізична культура і спорт необхідні в режимі життя кожної людини.

Вирішити це завдання на перший погляд нескладно. Для цього досить, щоб кожен працівник розумової праці включав до свого режиму фізичні вправи, заняття спортом, туризм, фізичну працю. Однак насправді питання набагато складніше. Виявляється, не всяка фізична діяльність принесе користь. Навіть від різних фізичних вправ ефект не однаковий. Є вправи, які підвищують працездатність людини, сприяють найшвидшому і більш якісному відпочинку після стомлення від розумової праці. Є вправи, які вирішують це завдання менш успішно, тобто виявляються фактично майже марними. І що особливо важливо пам'ятати, зустрічаються вправи, які замість користі можуть завдати людині, яка втомилася від важкої і тривалої розумової роботи, шкоди, збільшити стомлення, а в деяких випадках навіть позначитися негативно на здоров'ї.

Природно, що нас цікавлять вправи, які приносять найбільшу користь, прості у виконанні і не потребують великих витрат часу і складних пристосувань, вправи, які найбільше підійдуть для людей, зайнятих науковою, творчою чи навчальною діяльністю.

Обов'язковою формою занять для кожної людини, а особливо для людей розумової праці, які мають малорухливий спосіб життя, є ранкова гігієнічна гімнастика, чи як її дуже влучно назвали – «зарядка».

«Зарядка» створює бадьорий, життєрадісний настрій і ніби «заряджає» людину енергією на весь день. Справа в тому, що після сну в організмі накопичуються продукти обміну речовин, продукти розпаду клітин, які у результаті зниженої під час сну діяльності серця, органів дихання і виділення не виводяться цілком з організму, що особливо відчутно відбивається на стані центральної нервової системи. Цим зумовлюється млявість і загальмована діяльність головного мозку відразу після пробудження від сну.

Ранкова гімнастика прискорює приведення організму в працездатний стан, вона підсилює потік крові у всіх частинах тіла й учащає подих, що активізує обмін речовин і швидко видаляє продукти розпаду, які накопичилися за ніч. Систематичне виконання «зарядки» поліпшує кровообіг, зміцнює серцево-судинну, нервову і дихальну системи, поліпшує діяльність травних органів, сприяє більш продуктивній діяльності кори головного

мозку.

Регулярні ранкові заняття фізичними вправами зміцнюють руховий апарат, сприяють розвитку фізичних якостей, особливо таких, як сила, гнучкість, спритність. Під час ранкової гімнастики можна освоювати техніку багатьох спортивних вправ.

Велике косметичне значення «зарядки». У результаті посилення кровообігу й обміну речовин у шкірі (у тому числі й у шкірі обличчя) вона набуває кращої еластичності і гарного кольору, розсмоктуються набряки, що утворилися за ніч.

У комплекси ранкової гігієнічної гімнастики варто включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість і рухливість у суглобах, дихальні вправи.

Не рекомендуються вправи статичного характеру, вправи зі значними обтяженнями, вправи на витривалість (наприклад, тривалий біг до стомлення). Можна включати вправи зі скакалкою, еспандерами і гумовими джгутами, вправи з м'ячем, наприклад, гра у волейбол, баскетбол, футбол з невеликим навантаженням. Обсяг навантаження і його інтенсивність повинні обмежуватися і бути значно меншими, ніж у денних тренуваннях.

6 КОМПЛЕКС РАНКОВОЇ ГІГІЄНІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ № 1

Вправа 1. В.п. – основна стійка. На рахунок 1,2–руки повільно підняти вгору, пальці з'єднати у замок, голову відвести назад, долоні повернути вгору. Потягнутися, піднімаючись на носки, вдих. На рахунок 3,4 – повернутися у в.п., видих. Повторити 4–5 разів.

Вправа 2. В.п. – те саме. На рахунок 1 – підняти ліву ногу вгору, згинаючи її одночасно в коліні, вдих; 2, 3 – обхопити коліно пальцями рук і притиснути його до грудей, видих; 4 – повернутися у в.п. Повторити 4–5 разів, чергуючи ноги.

Вправа 3. В.п. – стоячи, ноги нарізно, руки на поясі. 1, 2 – руки розвести з напруженням в сторони, вдих, поворот тулуба вправо, видих; 3,4 – повернутися у в.п. Повторити 4 – 5 разів, чергуючи повороти вправо й уліво.

Вправа 4. В.п. – основна стійка. 1 – короткий і швидкий пружний нахил тулуба, пальцями торкнутися колін; 2 – повторити такий же нахил, трохи поглиблюючи його і торкаючись пальцями

середини гомілок; 3 – те ж, дістаючи пальцями стопи. Дихання довільне. Повторити 5–6 разів.

Вправа 5. В.п. – те саме. Стрибки на двох ногах з рухами рук, що відповідають рухам ніг (ноги в сторони і руки в сторони), протилежними рухам ніг, ноги схресно, уперед та назад. Дихання довільне. Тривалість 10–15 с.

Вправа 6. Вільне дихання з підніманням розслаблених рук вперед і в сторони і переступанням з ноги на ногу. Тривалість 5–10 с.

Вправа 7. В.п. – ноги нарізно, руки на поясі. 1-4 обертання головою в повільному темпі, якнайбільше нахиляючи її вниз, уліво, назад і вправо. Під час нахилу голови – видих, назад – вдих. Те ж – у зворотний бік. Повторити 3 рази в кожний бік.

Вправа 8. В.п. – основна стійка. 1 – зігнути ліву руку в ліктьовому суглобі, не відводячи лікоть від тіла і доторкаючись пальцями до плеча; 2 – те ж правою рукою; 3 – підняти ліву руку вгору, стиснувши пальці в кулак; 4 – те ж правою рукою; 5 – зігнути ліву руку в ліктьовому суглобі, розтискаючи пальці, доторкнутися ними до плеча; 6 – те ж правою рукою; 7 – опустити ліву руку вниз; 8 – опустити праву руку і повернутися у в.п. Дихання довільне. Повторити 4 рази.

Вправа 9. В.п. – ноги нарізно, руки на поясі. 1 – присісти, руки витягнути вперед (можна притриматися однією рукою за стіл), 2 – в.п., вдих. Повторити 3–4 рази.

Вправа 10. В.п. – ноги нарізно, руки на поясі. 1 - пружний нахил тулуба вправо з відведенням лівої руки вгору і вправо, видих; 2 – те ж з більшою амплітудою руху, видих; 3 – повернутися у в.п.; 4 – пауза, спокійне дихання. Повторити по 2–3 рази в кожную сторону, чергуючи нахили вправо і вліво.

Вправа 11. В.п. – сидячи, руки в замку перед собою, вдих. 1 – витягнути руки, з'єднані в замок, уперед, повернути їх долонями назовні, видих; 2 – повернутися у в.п., вдих. Повторити 2 рази.

7 КОМПЛЕКС РАНКОВОЇ ГІГІЄНІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ №

2

Вправа 1. В.п. – о.с. 1-2 – ліву ногу назад на носок, руки на голову, прогнутися; 3-4 – приставити ногу, злегка нахилитися вперед, руки розслаблені опустити вниз (3-4 рази).

Вправа 2. Біг підтюпцем на місці чи з просуванням (2-3 хв) або ходьба.

Вправа 3. Ходьба з уповільненням і двома-трьома вправами дихання.

Вправа 4. В.п. – о.с. 1-2 – присід, руки вгору; 3-4 – в.п.

Вправа 5. В.п. – присід зліва у сторону, руки перед грудьми; 1-2 – пересування з однієї ноги на іншу (4-6 разів).

Вправа 6. В.п. – упор лежачи на зігнутих руках. 1 – випрямити руки і відвести ногу назад. 2 – в.п. Те ж, відводячи іншу ногу.

Вправа 7. В.п. – руки зігнуті перед грудьми; 1-2 – відведення зігнутих рук назад; 3 – відведення прямих рук назад, долоні догори; 4 – в.п. (4-8 разів).

Вправа 8. В.п. – сидячи, руки за голову, ноги закріплені; 1-2 – лягти на спину; 3-4 – випрямитися і нахилитися вперед.

Вправа 9. В.п. – о.с. 1 – нахил вперед, прогнувшись, руки вперед; 2-3 – нахил вперед, торкнутися носочків; 4 – в.п. (4-8 разів).

Вправа 10. В.п. – лежачи на животі, руки в сторони. 1-2 – прогнутись, руки в сторони; 3-4 – в.п.

Вправа 11. В.п. – о.с., руки розслаблені, 8-16 поворотів тулуба в сторони, напівприсід наприкінці повороту.

Вправа 12. В.п. – упор лежачи боком на одній руці. 1-2 – прогнутися убік, піднімаючи вільну руку. Те ж саме на іншій руці.

Вправа 13. В.п. – стоячи на одній нозі, 10-16 махів вільною ногою убік і усередину. Те ж стоячи на іншій нозі.

8 КОМПЛЕКС РАНКОВОЇ ГІГІЄНИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ № 3 ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ КООРДИНАЦІЇ РУХУ

Вправа 1. В.п. – о.с. 1-2 – поворот тулуба вправо, руки в сторони, вдих; 3-4 – в.п., видих; 5-8 – те ж ліворуч. Повторити 6-8 разів. Темп середній.

Вправа 2. В.п. – стійка: руки на пояс. 1-2 – ліву ногу вперед на

носок, ліву руку убік, голову ліворуч, вдих; 3-4 – в.п., видих; 5-6 – те ж правою ногою і правою рукою, голову праворуч, вдих; 7-8 – в.п., видих. Повторити 7-8 разів. Темп повільний.

Вправа 3. В.п. – стійка: ліва нога перед правою на одній лінії. 1-2 – нахил уліво, праву руку зігнути, видих; 3-4 – в.п., вдих; 5-6 – те ж вправо, ліва зігнута, видих; 7-8 – в.п., вдих. Повторити 6-8 разів. Темп повільний.

Вправа 4. В.п. – стійка: руки вгору, п'яти і носки разом. 1-2 – нахил уперед, уліво, торкаючись підлоги, біля п'яти лівої ноги, видих; 3-4 – в.п., вдих; 5-8 – те ж вправо. Повторити 6-8 разів. Темп середній.

Вправа 5. В.п. – стійка: руки вгору в замок, ходьба на носках із закритими очима. Не менше 10 с. Дихання довільне.

Вправа 6. В.п. – о.с. 1-2 – крок лівою ногою й одночасний змах вгору лівою рукою, вдих; 3-4 – в.п., видих; 5-6 – те ж правою ногою і правою рукою, вдих; 7-8 – в.п., видих. Повторити 8-10 разів. Темп середній.

Вправа 7. В.п. – о.с. 1 – кругові обертальні рухи виконувати витягнутою правою рукою, лівою рукою виконувати горизонтальне переміщення; 2 – те ж, поміняти руки. Повторити 8-10 разів. Дихання довільне, темп повільний.

Вправа 8. В.п. – о.с. 1 – кругові обертальні рухи виконувати витягнутою правою рукою, лівою рукою – вертикальний змах униз; 2 – те ж, поміняти руки. Повторити 8-10 разів. Дихання довільне, темп повільний.

Вправа 9. В.п. – о.с. руки перед грудьми зігнуті. 1 – протилежні обертання правою та лівою руками у ліктьовому суглобі; 2 – те ж, поміняти завдання для рук. Повторити 8-10 разів. Дихання довільне, темп повільний.

Вправа 10. В.п. – стійка: праву руку покласти на голову, а ліву – долонею на живіт. 1 – 4 правою рукою робити рухи вниз, лівою – виконувати обертальні рухи навколо живота; 5 – 8 зміна положення рук. Повторити 4 – 6 разів.

Вправа 11. В.п. – о.с. Стрибки 4 на лівій, 4 на правій, 4 на двох ногах. Повторити 4 – 6 разів.

Вправа 12. В.п. – о.с. ноги разом. 1 – ноги нарізно, руки у

сторони; 2 – в.п. Повторити 16 разів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1 Лаптев А.П. Гигиена массового спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1984. –144 с.

2 Вендровская С. 100 минут для красоты и здоровья. – 4-е изд. /Пер. с пол. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

3 Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1990.

4 Литвиненко Т.С. Всегда в прекрасном возрасте. – К.: Здоровье, 1990.

5 Ракитина Р.И. Пятнадцать минут бодрости. – К.: Здоровье, 1986.

6 Хочу быть здоровым: Справ. изд./ П.Г. Отрощенко, В.О. Мовчанюк, И.И. Никберг и др. – К.: Лыбидь, 1991.

7 Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоровье, 1988. – 160 с.

8 Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоровье, 1989. – 272 с.

9 Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 320