

Міністерство освіти і науки України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Сумський державний університет  
Курський державний університет (Росія)  
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
І МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 17–18 квітня 2014 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2014

# МЕТОДИЧНИЙ ПІДХІД ДО ОЗДОРОВЧОЇ ЗАРЯДКИ СТУДЕНТІВ

Рабізо А. В., студ.  
Сумський державний університет  
*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

У сучасному суспільстві студентська молодь відчуває на собі цілий комплекс несприятливих чинників, таких як емоційне напруження, інформаційні перевантаження, несприятливі екологічні умови. Сукупна дія несприятливого навколишнього середовища і малорухливого способу життя надає негативний вплив на організм, що порушує його нормальне функціонування і сприяє розвитку різних захворювань. Одним із позитивних заходів на стан здоров'я організму студентів є ранкова оздоровча зарядка [1]. Крім специфічного впливу, що полегшує процес переходу від стану спокою до активного стану, виконання вправ оздоровчої зарядки збільшує рівень загальної фізичної активності.

Можна запропонувати для студентів комплекс вправ які виконують щоранку. 1. Ходьба на місці або з пересуванням з розмашистими рухами рук, стискаючи і розтискаючи пальці (1 хв). 2. Стоячи, ноги на ширині плечей, ліву руку через сторону вгору, праву за спину, прогнутися і потягнутися, вдих; повернутися у вихідне положення, видих. Повторити, змінивши положення рук (темп середній). 3. Стоячи підніматися на пальцях ніг, руки підняти через сторони вгору, прогнутися – вдих; повернутися у вихідне положення – видих. 4. Стоячи, ноги нарізно, ліву руку вгору праву на пояс; пружний нахил вправо; повторити те ж в інший бік (дихання рівномірне, темп середній). 5. Стоячи, мах лівою ногою назад, руки махом вперед, кисті розслаблені – вдих; вихідне положення – видих; повторити те ж з правої ноги. 6. Стоячи піднятися на пальцях ніг, руки в сторони – вдих; випад правою ногою, нахил вперед, руками торкнутися підлоги – видих;

вихідне положення – вдих; те ж з лівої ноги (темп середній). 7. Сидячи на підлозі, руки до плечей. Три пружних нахили вперед, узявшись руками за гомілки – видих; випрямиться, руки до плечей – вдих. Нахили поступово збільшувати. Ноги не згинати. Піднімаючи тулуб, розправити плечі (темп середній). 8. Початкове положення – упор сидячи ззаду. Прогинаючись перейти в упор лежачи ззаду, зігнути праву ногу вперед; повторити те ж, згинаючи ліву ногу. Пальці ніг відтягувати (дихання довільне). 9. Початкове положення – упор стоячи на колінах. Нахилиючи голову вперед і піднімаючи праве коліно, вигнути спину; вихідне положення; випрямити праву ногу назад і прогнутися; вихідне положення. Те ж з іншої ноги. 10. Початкове положення – стійка на колінах. Руки вперед, вгору, в сторони, прогнутися з поворотом тулуба направо – вдих; повертаючись і сідаючи на п'яти, нахил вперед, руки назад – видих; вихідне положення. Те ж, роблячи поворот в інший бік (темп повільний). 11. Стійка ноги нарізно, руки вперед, пальці переплетені. Поворот тулуба вліво – вдих; вихідне положення – видих; нахил назад, руки за голову – вдих; вихідне положення – видих. Те ж в інший бік (темп середній). 12. Стоячи, руки на поясі. Стрибки по черзі на правій і лівій ногах (дихання довільне, темп середній).

Найбільш ефективним виконанням оздоровчої зарядки є вправи на свіжому повітрі, де навантаження спочатку поступово збільшується і дещо знижується у кінці. Таким чином, щоденне виконання комплексу оздоровчих вправ, розробленого з урахуванням закономірностей функціонування організму після сну та індивідуальних особливостей конкретного студента, дозволяє підготуватися до майбутніх розумових, фізичних та емоційних навантажень.

### **Література:**

1. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук, – Тернопіль : Підруч. і посіб., 2006. – 160 с.