



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПОДБОРУ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ



Холматов Шерзод Алиевич

преподаватель кафедры физического воспитания и женского спорта, Андижанского государственного педагогического института.

***Аннотация:** Тренированному человеку показаны большие физические нагрузки, чем нетренированному. Это связано с тем, что одна и та же нагрузка у тренированного организма вызывает меньшие физиологические изменения, чем у нетренированного. Зарядка тренированного человека должна продолжаться более длительно и включать в себя упражнения большей интенсивности, чем зарядка нетренированного человека. В статье рассмотрен индивидуальный подход к выбору физической нагрузки для утренней зарядки.*

***Ключевые слова:** гимнастика, физическая нагрузка, физическая культура, утренняя зарядка, лечебная физическая культура.*

***Abstract:** A trained person is shown more physical activity than an untrained person. This is due to the fact that the same load in a trained body causes less physiological changes than in an untrained one. Exercise for a trained person should last longer and include exercise of greater intensity than exercise for an untrained person. The article discusses an individual approach to choosing physical activity for morning exercises.*

***Key words:** gymnastics, physical activity, physical culture, morning exercises, therapeutic physical culture.*

ВВЕДЕНИЕ

Каждый организм характеризуется комплексом специфических, присущих только ему свойств. На земле не существует двух одинаковых организмов. Поэтому,



наряду с общими принципами построения комплекса утренней гимнастики, при его разработке необходимо учитывать и индивидуальные особенности организма.

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

При разработке комплекса утренней гимнастики необходимо учитывать следующие наиболее важные факторы:

- Состояние здоровья организма
- Общую физическую подготовленность организма
- Индивидуальные биологические ритмы организма

Состояние здоровья организма в существенной мере должно определять, какие упражнения включать в комплекс утренней гимнастики, с какой интенсивностью и длительностью их выполнять.

Важно помнить, что в некоторых случаях занятия утренней гимнастикой противопоказаны. Однако противопоказания чаще всего носят временный характер. Обычно, наличие и характер того или иного заболевания не указывает на необходимость отказаться от утренней гимнастики, а требует внесения корректив в комплекс используемых средств.

Временные противопоказания для выполнения упражнений утренней гимнастики:

- Повышение температуры тела выше 38,0°C
- Острые периоды воспалительных заболеваний
- Внутренние кровотечения
- Заболевания, сопровождающиеся тяжелым состоянием организма и сильными болями
- Другие противопоказания, определяемые лечащим врачом или врачом лечебной физической культуры.

В остальных случаях выполнять утреннюю гимнастику не только можно, но и полезно. Больные люди могут включать в комплекс утренней зарядки упражнения лечебной физической культуры, что в существенной мере облегчает протекание процессов выздоровления.



Людам, страдающим теми или иными заболеваниями, перед разработкой комплекса утренней гимнастики целесообразно проконсультироваться с лечащим врачом, а также с врачом лечебной физической культуры. В этом случае утренняя гимнастика будет способствовать не только эффективному пробуждению, то и служить хорошим средством лечения.

Тренированному человеку показаны большие физические нагрузки, чем нетренированному. Это связано с тем, что одна и та же нагрузка у тренированного организма вызывает меньшие физиологические изменения, чем у нетренированного.

Зарядка тренированного человека должна продолжаться более длительно и включать в себя упражнения большей интенсивности, чем зарядка нетренированного человека. При хорошей переносимости утренних нагрузок тренированному человеку можно использовать в зарядке бег и даже силовые упражнения (подтягивания на перекладине, отжимания, упражнения с отягощениями и другие). При этом, однако, не следует допускать развития чрезмерного утомления. Даже тренированному человеку не стоит рассматривать зарядку как средство развития выносливости или силы.

Для каждого человека можно выделить определенный период времени в сутках, когда его физиологические системы обеспечивают наибольшую умственную и физическую работоспособность. Это достигается оптимальным уровнем работоспособности отдельных систем организма и их наиболее рациональным взаимодействием между собой. В зависимости от того, на какое время суток приходится наибольшая активность физиологических систем организма.

Людей можно условно разделить на три биоритмологических типа:

- люди утреннего типа - «жаворонки»
- люди дневного типа - «голуби»
- люди вечернего типа - «совы»

Людей, у которых пик активности физиологических функций приходится на утренние часы, называют «жаворонками». Они легко и рано просыпаются, хорошо чувствуют себя по утрам, в утренние часы у них регистрируется наилучшая для их организма физическая



и умственная работоспособность. В вечернее же время такие люди чувствуют себя вялыми, уставшими, у них появляется сонливость, желание поспать. Умственная и физическая работоспособность заметно понижены. При работе в ночные или вечерние смены «жаворонки» допускают большое количество ошибок, в эти часы у них снижена способность принимать правильные решения.

Утренняя зарядка «жаворонков» может быть более длительной и интенсивной, чем у «голубей» и особенно «сов». Им показаны занятия на открытом воздухе, с применением закаливающих процедур (холодных или контрастных обливаний и других). В зарядку «жаворонков» может быть включен бег трусцой, и даже силовые упражнения.

Людей, у которых пик активности физиологических функций приходится на вечерние или ночные часы, называют «совами». Такие люди с трудом встают рано, часто чувствуют себя по утрам разбитыми, вялыми, в плохом настроении. Умственная и физическая работоспособность в утренние часы у них низкая. В вечерние же часы совы часто ощущают прилив сил, хорошее самочувствие, активность, желание действовать. Спортсмены - «совы» показывают свои лучшие результаты, если соревнования проходят во второй половине дня. Объективно, в утренние часы у «сов» наблюдаются невысокие функциональные показатели физиологических систем, в том числе снижена сопротивляемость организма неблагоприятным факторам. Следовательно, утренняя зарядка «сов» должна быть менее интенсивной и длительной, чем у «жаворонков». Не целесообразно использовать в зарядке более или менее длительный бег, прыжки, силовые упражнения. Особенно осторожно в утренние часы «совам» следует относиться к закаливающим процедурам, так как сопротивляемость организма в этот период времени у них ниже, чем в вечерние часы. В виду этого, целесообразней перенести закаливающие процедуры на вечер.

Людей, у которых пик активности физиологических функций приходится на дневные часы, называют «голубями». Они же занимают промежуточное положение между «жаворонками» и «совами». Соответственно, физическая нагрузка во время зарядки «голубей» должна быть несколько меньше, чем у «жаворонков», но больше, чем у «сов».



Как уже говорилось, наиболее простым и в то же время достаточно эффективным способом оценки адекватности нагрузки является самочувствие после зарядки. Следует отметить, что принадлежность организма к тому или иному биологическому типу задана генетически и не может быть исправлена никакими внешними влияниями. Конечно, можно приучить организм «совы» рано просыпаться и интенсивно работать в утренние часы, а организм «жаворонка» - ложиться поздно и работать по вечерам, но изменить время пика активности физиологических функций нельзя.

Самостоятельно определить принадлежность своего организма к тому или иному биологическому типу можно с помощью проведения несложных тестов. Ярко выраженные «жаворонки» или «совы», у которых регистрируется большой и устойчивый разброс между показателями максимальной и минимальной работоспособности в зависимости от времени суток, обычно сами знают, к какому биоритмологическому типу они принадлежат.

Тест на проверку принадлежности к тому или иному биоритмологическому типу должен включать определение показателей нескольких физиологических систем, проводимое в течение всего периода бодрствования через определенный промежуток времени (например, через каждый час). Затем строится график зависимости физиологических показателей от времени. По графику определяются часы, когда все или большинство измеряемых физиологических функций оптимальны для обеспечения высокой работоспособности организма.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Утренняя гимнастика должна проводиться ежедневно;
 - Упражнения должны выполняться с учетом закономерностей функционирования вашего организма и его индивидуальных особенностей;
 - Только грамотно составленный комплекс утренней зарядки приведет к достижению положительных результатов;
- Утренняя гимнастика позволяет привести организм в рабочее состояние, придает бодрость и хорошее настроение, а так же улучшает самочувствие;



Повышает высокую умственную и физическую активностью в течение дня, а так же эмоциональную устойчивость;

Является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях - лечения заболеваний;

Зарядка увеличивает общий уровень двигательной активности человека, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипас В.В. Оздоровительная гимнастика. М.:МГТУ ГА Оздоровительная гимнастика. М.: 2007. – с4-9.
2. Ильинич В. М. Физическая культура студента. М.; Гардарики, 2003.
3. Коваленко Т. Г., Смеловская Е. Л, Агафонова Л. В. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов. Волгоград; Изд.-во ВолГУ, 2002.
4. Шалупин В.И., Морщинина Д.В.Комплексная система построения учебного процесса.М.; МГТУ ГА, 2010.