

<sup>1</sup>Г.З. Бризинский, <sup>2</sup>В.В. Соловцов

## ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В УТРЕННЕЕ ВРЕМЯ

Роль физических упражнений в укреплении здоровья и профилактике заболеваний весьма велика. Однако и вероятность причинения ущерба при неграмотном или непредусмотрительном использовании физических средств, казалось бы оздоровительной направленности, так же велика.

Достижение положительного эффекта во многом определяется: а) мотивами занятия физической культурой;

б) постановкой конкретных целей и задач;

в) пониманием сущностного назначения используемых средств и методов, четким представлением их влияния на организм.

Как известно физические упражнения – есть раздражители, влиянием которых возможно:

а) активировать системы, обеспечивающие жизнедеятельность организма (нервную, нервно-мышечную, сердечнососудистую, дыхательную и др.,

б) повысить тонус этих систем в восприятии окружающей среды;

в) поднять потенциал функциональных возможностей, а значит устойчивость организма.

Реальное представление о воздействии упражнения на организм, в совокупности с адекватной самооценкой границ влияния этих раздражителей, имеет большое значение при соблюдении важнейшего принципа – не навреди.

Одной из основных и наиболее популярных форм занятий физическими упражнениями в системе оздоровительных мероприятий является утренняя гигиеническая гимнастика.

В утреннее время на еще сонного, не совсем готового к восприятию и ответной реакции человека, резко обрушивается масса обстоятельств нервного и физического влияния, которые могут привести и часто приводят к печальным фактам нервных потрясений, с далеко идущими и непредсказуемыми последствиями. Учитывая эти обстоятельства, занятие утренней гигиенической гимнастикой, как одним из эффективных профилактических средств, имеет жизненно-важное значение.

Основываясь на психофизиологических особенностях человека и обстоятельствах, в которых он оказывается в утреннее время с помощью доступных, привычных, простых, легко выполняемых физических упражнений, вначале медленно, с постепенным увеличением амплитуды и темпа, без особых усилий и окончанием двигательных действий в тонизирующем режиме, с усилием до средних значений, могут решаться следующие задачи:

а) разбудить и активировать системы обеспечивающие жизнедеятельность организма; б) повысить тонус этих систем до уровня адекватного восприятия окружающей среды,

до уровня обеспечивающего эффективное выполнение бытовых и профессиональных задач. Иными словами снизить стресс сложных ситуаций и обеспечить устойчивость организма при физическом и психическом воздействии на него.

В связи с этим многие понимают важность гигиенической гимнастики и выкраивают для неё драгоценное время в утренние часы и радуются жизни.

Вместе с тем есть и другая категория людей, также стремящихся к здоровому образу жизни.

Эти любители физической культуры, в большей степени учащаяся молодежь, воспринимают термин «физическая зарядка» буквально. Из-за отсутствия определенных знаний и опыта они выполняют «зарядку» так, как понимают этот термин. Дословно понятие «зарядка» означает повышения потенциала. В физической культуре это повышение потенциала двигательных действий, повышение функциональных возможностей, что достигается значительными, порой предельными усилиями, т. е. упражнениями стрессового характера. Подобного рода занятия в утреннее время никак не согласуются со здравым смыслом и не отвечают жесткому требованию – не навреди.

Два очень популярных слова утренняя и зарядка, на наш взгляд, в принципе не должны стоять рядом.

Положительно настроенная на физическую культуру и спорт для здоровья и во многом одержимая следовать моде на красивое тело, эта категория людей решает свои довольно непростые задачи в неподходящее время.

Продолжительные пробежки, с достаточно высокой интенсивностью, поднятие внушительных отягощений, либо работа с малыми весами, но большим количеством повторений, растягивания, вызывающие сильные болевые ощущения – все эти воздействия утром, на неприснувшийся в полной мере организм, не являются мягкими и адекватными. Они грубо и отрицательно влияют практически на все органы и системы. Строится одно – разрушается другое, более важное.

Со временем, вместо эйфории, чувства радости, ощущения комфортного внутреннего состояния, как правило, появляющегося после занятий физическими упражнениями,

приходит глубокое разочарование и порой вообще пропадает желание заниматься спортом для здоровья.

Из изложенного выше следует, что физические упражнения, как лекарства, необходимо применять, обладая определенными знаниями и в строгом соответствии с предписанными требованиями и только тогда можно рассчитывать на ожидаемый положительный результат.