

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

**С.А. Титаренко, кандидат педагогических наук, доцент.
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России**

Рассмотрен процесс выполнения утренней гигиенической гимнастики и её влияние на здоровье человека. Учитывая увеличение нагрузки, связанной со служебной деятельностью сотрудников МЧС России, в целях повышения работоспособности и сохранения здоровья предложена методика организации занятий утренней гимнастикой, использование физических упражнений, использование закаливающих процедур. Даны рекомендации по индивидуальному подходу к подбору физической нагрузки для утренней зарядки с учетом состояния здоровья, тренированности организма, биоритмов. Раскрыты гигиенические требования к организации занятий утренней гимнастикой. Даны развернутые рекомендации по правильной организации и проведению утренней физической зарядки, показано, что грамотно составленный комплекс утренней гигиенической гимнастики повышает настроение, самочувствие, активность и работоспособность человека.

Ключевые слова: методические подходы, физические нагрузки, тренированность организма, биоритмы организма, гигиенические требования, закаливающие процедуры, состояние здоровья, индивидуальный подход

MORNING HYGIENIC GYMNASTICS

S.A. Titarenko. Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia

The article describes the process of performing a morning hygienical gymnastics, and its impact on human health. Given the high loads associated with official activities of the staff of the Ministry, it is proposed, in order to improve the health and protect the health of emergency workers the methods of organization of classes, morning gymnastics, use of physical exercises, the use of tempering procedures. Recommendations on individual approach to the selection exercise for morning exercises taking into account the state of health of fitness of the organism biorhythms. Also, disclosed hygienic requirements to the organization of classes in morning exercises. The urgency of this work due to the fact that the author on the basis of deep analysis, provides detailed recommendations for proper organization and conduct of morning exercises, shows that well-written complex morning hygienic gymnastics improves mood, health, activity and human performance

Keywords: methodological approaches, physical activity, fitness of the organism, organism's biorhythms, hygiene requirements, training procedures, health, personal approach

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Проводимая обычно после сна, зарядка тонизирует организм, повышает основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.) [1].

У людей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья. Зарядка полезна для всех людей, начиная с детского и кончая пожилым возрастом. Особенно необходима зарядка для людей с недостаточным двигательным режимом в повседневной деятельности (сидячие профессии).

Зарядка должна проводиться в хорошо проветриваемой комнате, а если позволяют условия – на свежем воздухе. Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движение одежде. После зарядки рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, обмывание, прием душа, летом – купание. При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения. Лицам пожилого возраста, а также лицам, с какими-либо нарушениями в состоянии здоровья, перед тем как начать

занятия зарядкой следует посоветоваться с врачом и проводить занятия под его контролем. Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важное значение, как вспомогательное средство, имеет самоконтроль – наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание).

Поскольку организм после сна еще не полностью перешел к состоянию активного бодрствования, применение интенсивных нагрузок в утренней гимнастике не показано, по крайней мере, в начале занятия. Не целесообразно упражнениями утренней гимнастики доводить организм до состояния выраженного утомления, так как это отрицательно скажется на умственной и физической работоспособности в течение дня.

Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядки:

- устранить некоторые последствия сна (отечности, вялость, сонливость и др.);
- увеличить тонус нервной системы;
- усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и др.).

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в жизни современного человека.

В результате грамотного выполнения комплекса утренней гимнастики создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей зарядки исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие. Физические упражнения утренней гимнастики способствуют увеличению тока лимфы, усилению венозного кровотока. Это обеспечивает устранение застойных явлений и отеков, часто развивающихся во время сна, особенно у людей среднего и пожилого возраста. Поскольку выполнение любых физических движений сопровождается повышенным выделением тепла, утренняя гимнастика приводит к умеренному повышению температуры тела. В определенных физиологических пределах, повышение температуры тела является положительным фактором. При повышении температуры ускоряются процессы обмена веществ, интенсифицируется деятельность всех органов. В частности, увеличивается скорость передачи нервных импульсов, что в совокупности с другими изменениями облегчает процессы управления нервной системой различными функциями организма, увеличивает скорость и точность реакций, координацию движений, повышает все виды чувствительности, улучшает умственную работоспособность [2].

Наиболее подходящие упражнения для утренней гимнастики:

- упражнения на потягивание;
- различные виды ходьбы;
- общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, приседания, выпады, вращения в суставах и др.);
- упражнения на растягивание (на развитие гибкости);
- танцевальные движения;
- бег трусцой и легкие прыжки;
- дыхательные упражнения.

Лицам, страдающим теми или иными видами заболеваний, целесообразно в комплекс утренней гимнастики включать специальные упражнения лечебной физической культуры. Эти упражнения следует выполнять после общей части занятия. Характер таких упражнений зависит от характера заболевания и должен определяться врачом лечебной физкультуры [1].

Здоровому человеку начать комплекс гимнастики можно с упражнений на потягивание, затем выполнить различные виды ходьбы (простая ходьба, ходьба с различными движениями руками, ходьба в полуприседе, танцевальные шаги, элементы степ-аэробики др.), а потом – общеразвивающие упражнения на основные мышечные

группы, закончить которые можно легким бегом или прыжками. Завершить комплекс гимнастики полезно дыхательными упражнениями.

К общеразвивающим упражнениям можно отнести наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые вращения в суставах и др.

Начать комплекс общеразвивающих упражнений целесообразно с движений в мелких мышечных группах (вращения в голеностопных, лучезапястных суставах) и постепенно увеличивать нагрузку, переходя к средним мышечным группам (мышцы рук, мышцы ног), а затем – к крупным мышечным группам (мышцы туловища).

Особое внимание целесообразно уделить упражнениям на мышцы плечевого пояса и вращениям головой. Эти движения способствуют увеличению мозгового кровообращения, что, в свою очередь, повышает тонус нервной системы, а также умственную и физическую работоспособность организма. Вращения головой (повороты, наклоны, круговые движения) нужно выполнять плавно, в невысоком темпе. Лицам старшего возраста или склонным к головокружениям по тем или иным причинам (низкое содержание гемоглобина в крови, повышенное или пониженное давление, беременность и др.) целесообразно выполнять движения головой, стоя возле опоры, либо сидя. Людям с выраженными заболеваниями сосудов (аневризмы, склероз и др.) следует выполнять напряжения мышц шеи без осуществления движения. Для этого, например, можно использовать руки в качестве сопротивления и надавливать на них головой.

Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений устраняет застойные явления в тканях, повышает кровообращение в мышцах, способствует увеличению эластичности мышц и суставных элементов, облегчает приток крови к сердцу, умеренно повышает температуру тела, работу сердца, дыхания, желез внутренней секреции [3].

Упражнения, используемые в комплексе, полезно периодически менять, чтобы зарядка не превращалась в скучное и малоинтересное занятие.

После завершения комплекса общеразвивающих упражнений организм подготовлен к выполнению более интенсивных нагрузок. Бег и прыжки в большей степени чем другие упражнения, интенсифицируют процессы жизнедеятельности, способствуя переходу организма на новый более высокий уровень функционирования.

Медленный бег развивает общую выносливость – способность длительно и эффективно выполнять работу умеренной интенсивности. В свою очередь, выносливость тесно связана с общими функциональными возможностями организма и его способностью противостоять различным неблагоприятным факторам.

Следует иметь в виду, что не все люди хорошо переносят бег по утрам, так как эта нагрузка довольно тяжела для организма. Обычно, плохо переносят утренний бег женщины, люди с ослабленным здоровьем или малотренированные и люди вечернего биоритмологического типа («совы»). В определенной степени бег или прыжковые упражнения можно заменить интенсивными танцевальными движениями, выполняемыми не менее 5–7 мин [4]. Для достижения более или менее ощутимого физиологического эффекта длительность прыжковых упражнений должна быть не менее 2–3 мин. Целесообразно использовать 2–3 серии прыжков длительностью 1–2 мин каждая и интервалом отдыха между ними не более 1 мин.

Здоровым людям дыхательные упражнения, выполняемые после комплекса общеразвивающих, беговых или прыжковых упражнений, служат, в основном, для восстановления ритма дыхания после нагрузки. Однако с помощью дыхательных упражнений можно решать и другие задачи, что особенно актуально для людей с ослабленным здоровьем либо страдающих различными видами заболеваний.

К специальным дыхательным упражнениям можно отнести:

- брюшное (диафрагмальное) дыхание;
- различные виды задержек дыхания в фазе вдоха и выдоха;
- сочетание вдоха и выдоха с движениями рук и туловища;
- выполнение дыхательных упражнений из различных исходных положений;

– другие дыхательные упражнения (например, протяжное пение и др.).

Дыхательные упражнения влияют на изменение газового состава крови (чаще всего, повышая содержание в ней кислорода), что интенсифицирует работу мозга. Они способствуют устранению застойных явлений в органах дыхания, помогают отхождению мокроты, предупреждая развитие респираторных и легочных инфекций, при регулярном применении увеличивают силу дыхательных мышц. Некоторые виды дыхательных упражнений (брюшное дыхание) облегчают приток крови из нижней части тела к сердцу. При этом увеличивается кровоснабжение и повышается интенсивность работы органов брюшной полости, устраняются спазмы, предупреждая развитие запоров [1].

Особенно показаны дыхательные упражнения лицам, страдающим заболеваниями органов дыхания (пневмония, бронхиальная астма), сердца, нервной системы (вегетососудистые дистонии), сосудов (варикозное расширение вен), заболеваниями органов брюшной полости, женщинам с заболеваниями женских органов, беременным женщинам.

В комплексе физических упражнений утренней гимнастики можно использовать упражнения на развитие подвижности в суставах (гибкости): наклоны к прямым ногам из положения стоя и сидя, глубокие выпады и др. Эти упражнения схожи с упражнениями на потягивание, но являются более интенсивными и травмоопасными, поэтому их целесообразно применять после предварительного «разогрева» мышц, то есть в завершение комплекса общеразвивающих упражнений. Однако с осторожностью можно использовать упражнения на растягивание сразу после упражнений на потягивание.

Растягивание увеличивает объем веществ в растягиваемых мышцах, повышает кровообращение в них. В то же время упражнения на растягивание не вызывают существенного увеличения деятельности сердца и дыхания, поэтому хорошо подходят для не полностью пробудившегося организма.

Наклоны к прямым ногам из положения сидя, ноги вместе, улучшают кровоснабжение позвоночника, повышают эластичность суставных элементов и мышц спины. Улучшение кровоснабжения сопровождается повышенным поступлением питательных веществ и кислорода, что в целом благоприятно сказывается на функциональном состоянии позвоночника и расположенных рядом нервных центров.

Использование в утренней зарядке упражнений на растягивание оправдано еще и спецификой биологических ритмов человека. Наибольшие показатели гибкости регистрируются у людей в утренние часы. Поэтому именно утренние часы целесообразно использовать для развития этого физического качества.

Упражнения на потягивание, являясь малоинтенсивными, обеспечивают подготовку организма к выполнению более тяжелых нагрузок. Они стимулируют кровообращение в растягиваемых мышцах и увеличивают приток импульсов от этих мышц в нервную систему. Повышение потока импульсации в нервную систему увеличивает процессы возбуждения в ней.

Потягивание можно выполнять из различных исходных положений: стоя, сидя и даже лежа в постели.

Своеобразным доказательством пользы упражнений на потягивание является то, что их выполняют животные, например, домашние кошки.

В обеспечении ходьбы участвуют более двух третей мышц организма, потому этот вид двигательной деятельности существенно стимулирует работу других органов, обеспечивающих мышечное сокращение. Прежде всего:

- усиливается деятельность нервной системы, которая обеспечивает процессы сокращения мышц, координирует работу мышечной системы с другими органами;
- повышается деятельность сердечно-сосудистой системы – увеличивается сила и частота сокращений сердца;
- увеличивается деятельность дыхательной системы – повышается объем вдыхаемого воздуха и частота дыхательных движений;

– стимулируется работа желез внутренней секреции, которые начинают вырабатывать химические вещества (гормоны), облегчающие выполнение мышечной работы (адреналин, норадреналин). Под влиянием гормонов расширяются кровеносные сосуды нервной системы и работающих мышц, облегчаются процессы усиления работы сердца и дыхательной системы, происходят другие изменения, благоприятно сказывающиеся на повышении умственной и физической работоспособности организма и его способности противостоять стрессовым воздействиям [5].

Длительность утренней гигиенической гимнастики может быть от нескольких минут (минимально 7–15 мин) до нескольких десятков минут. Это определяется уровнем общей физической подготовленности, состоянием здоровья и индивидуальными биологическими ритмами организма.

Зарядка не должна приводить к выраженному утомлению организма. Соответственно, не рекомендуется чрезмерное применение в утренней гимнастике силовых упражнений и упражнений на выносливость.

Основная цель зарядки – повысить тонус нервной системы, активизировать деятельность других органов, увеличив тем самым умственную и физическую работоспособность организма. Исходя из этой цели, и следует подбирать нагрузку утренней гимнастики.

Наиболее простым способом оценки адекватности выбранной нагрузки является самочувствие после зарядки. Если в результате выполнения комплекса упражнений человек ощущает себя бодрым, энергичным, в хорошем настроении и самочувствии, значит, нагрузка была близкой к оптимальной.

Комплекс упражнений утренней гимнастики следует начинать с малоинтенсивных движений (упражнения на потягивание, ходьба), постепенно увеличивая нагрузку на организм. Упражнения комплекса должны включать в деятельность все основные мышечные группы.

Большой эффект для пробуждения оказывают упражнения, выполняемые под веселую ритмичную музыку.

Если упражнения утренней гимнастики сочетать с воздействием различных температурных раздражителей (например, холодного воздуха или воды), поток импульсов в центральную нервную систему увеличивается весьма значительно. Совокупное действие физических упражнений и температурных влияний чрезвычайно эффективно ускоряет процесс пробуждения организма [3].

Наряду с повышением возбудимости нервной системы действие водных процедур, свежего воздуха и солнца оказывают закаливающий эффект, увеличивая общую сопротивляемость организма и его устойчивость к различного рода заболеваниям.

Закаливание организма нужно осуществлять постепенно. Начинать закаливание можно только при отсутствии воспалительных процессов в организме (скрытые инфекции, несанированная полость рта и др.). В противном случае закаливающие процедуры могут спровоцировать обострение заболеваний.

В качестве закаливающих процедур чаще всего используются:

- действие солнечных лучей;
- действие холодного воздуха;
- действие холодной воды (обтирания, обливания, купания).

Закаливающие процедуры можно использовать по отдельности или в комплексе друг с другом. Наиболее эффективным средством закаливания, в существенной мере стимулирующим защитные реакции организма, является действие холодной воды. Это связано с тем, что вода обладает большой теплопроводностью (способностью проводить тепло). Наименее эффективным средством является действие солнечных лучей. Солнечные лучи оказывают закаливающее действие на организм, в основном по механизму повышения тонуса центральной нервной системы и стимуляции синтеза некоторых химических веществ (например, витаминов группы D). Эти вещества в числе прочего участвуют в развитии

защитных реакций. Повышение тонуса центральной нервной системы также увеличивает общую сопротивляемость организма.

При использовании в качестве закаливающих процедур обливания водой, рекомендуется начать не с общих обливаний, а с обливаний отдельных частей тела. Наиболее эффективным средством является обливание ног (особенно, ступней). Вначале рекомендуется использовать воду температуры чуть ниже, чем температура тела, постепенно и методично понижая ее, например, на один градус в неделю. В последствии можно перейти к общим обливаниям, снова повысив начальную температуру воды.

Важно не делать длительных (по несколько дней) перерывов в использовании закаливающих процедур. Если же по тем или иным причинам возник перерыв, во избежание развития простудных заболеваний необходимо снова повысить температуру используемой воды (воздуха) [5].

Особенно строго следует придерживаться методических правил закаливания с детьми и с часто болеющими людьми, так как общая сопротивляемость их организма снижена.

Достаточно эффективным средством закаливания является использование контрастных температур – чередование холода и тепла. Такие процедуры в существенной мере активизируют процессы возбуждения в нервной системе, выделение стрессорных гормонов (адреналина и норадреналина), тем самым, повышая общую устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов. Каждый организм характеризуется комплексом специфических, присущих только ему свойств. На земле не существует двух одинаковых организмов, более того, в одном многоклеточном организме нет двух одинаковых клеток – каждая клетка уникальна и отличается от других. Поэтому, наряду с общими принципами построения комплекса утренней гимнастики, при его разработке необходимо учитывать и индивидуальные особенности:

- 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. 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 °С;
- острые периоды воспалительных заболеваний;
- внутренние кровотечения;
- заболевания, сопровождающиеся тяжёлым 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 [5].

Лицам, недавно перенёвшим те или иные виды заболеваний (простудные, инфекционные и др.) следует на некоторое время (от двух недель до двух месяцев в зависимости от характера заболевания и его тяжести) воздержаться от использования в зарядке закаливающих холодных процедур.

Людам, страдающим сердечными заболеваниями, гипертонической болезнью, некоторыми болезнями крови (тромбофлебитами), болезнями сосудов и других следует избегать резких движений, наклонов вниз из положения стоя, прыжков, с осторожностью

выполнять глубокие приседания. Беговые упражнения лучше заменить различными видами ходьбы и малоинтенсивными танцевальными движениями.

В целом людям, 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, но и служить хорошим средством лечения [4].

Тренированному человеку показаны большие физические нагрузки, чем нетренированному. Это связано с тем, что одна и та же нагрузка у тренированного организма вызовет 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 др.). При этом 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 биоритмических 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».

«Жаворонки» 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 работоспособности заметно понижены. При работе в ночные или вечерние смены «жаворонки» допускают большое количество ошибок, в эти часы у них снижена способность принимать правильные решения.

Из сказанного следует, что 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 др.). 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».

«Совы» 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 [3].

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».

«Голуби» 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 [4].

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 активность физиологических функций нельзя.

Многочисленные исследования, проведенные на операторах, работающих в ночные смены, показали, что «жаворонки» и «голуби» плохо справляются с профессиональными обязанностями в эти часы, допускают много ошибок, более подвержены развитию различных заболеваний, у них чаще развиваются физические и нервные перенапряжения. В то время как совы замечательно чувствуют себя при работе в ночные смены, хорошо справляются в эти часы с профессиональными обязанностями, допускают мало ошибок, проявляют высокий уровень умственной и физической работоспособности. В развитых странах на ответственные работы, требующую высокой работоспособности в ночные часы, принимают только «сов».

Сказанное свидетельствует о том, что не стоит стараться переделать свой организм, а следует наилучшим образом учитывать его индивидуальные особенности.

Самостоятельно определить принадлежность своего организма к тому или иному биологическому типу можно с помощью проведения несложных тестов.

Ярко выраженные «жаворонки» и «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 [5].

Гигиена – наука о создании условий для сохранения здоровья человека.

Для занятий утренней гимнастикой предпочтительнее одежда из натуральных материалов (например, из хлопковых тканей). Натуральные ткани не затрудняют процессы испарения пота с поверхности кожи, и одновременно обеспечивают задержку тепла, выделяемого организмом, способствуя его согреванию после сна.

Кроме того, одежда для занятий должна быть свободной, удобной, легкой, не стесняющей движения. Хорошо, когда одежда для занятий помимо гигиенических отвечает и эстетическим требованиям. В красивой одежде заниматься приятней, при этом в большей степени повышается настроение.

Если занятие проходит на улице, аналогичные требования предъявляются и к обуви. При занятии в помещении на теплом чистом полу, обувь можно не надевать. Помещение для занятий должно быть относительно просторным, хорошо проветренным, чистым, с хорошим освещением.

В теплое время года зарядку можно проводить на улице. В этом случае организм испытывает на себе не только действие физических упражнений, но и естественных природных факторов (солнца, воздуха), которые оказывают закаливающий эффект.

Здоровым людям, хорошо переносящим утренние нагрузки, можно выполнять зарядку на свежем воздухе не только в теплое время года, но практически в любую погоду. Особенно удобно выполнять зарядку на улице тем, кто держит дома собак – можно совместить утренний выгул животного с гигиенической гимнастикой.

Упражнения утренней гимнастики лучше проводить под ритмичную, веселую музыку. Громкость музыки не должна быть слишком низкой, но и не должна быть слишком высокой, так как чрезмерно громкая музыка вызывает развитие охранительного торможения в нервной системе.

Бодрая ритмичная веселая музыка увеличивает тонус нервной системы, поднимает настроение, вызывает желание двигаться. Она в существенной мере облегчает процессы пробуждения, снижает вялость после сна.

Следует избегать использовать музыку, содержащую напряженные пугающие звуки, так как после сна, находясь в заторможенном состоянии, организм чрезмерно чувствителен к подобным влияниям на уровне подсознательного восприятия [4]. Для поддержания интереса к занятиям музыкальное сопровождение следует периодически менять.

Литература

1. Общая валеология: конспект лекций / В.А. Ананьев [и др.]; под ред. В.П. Петленко. СПб.: Балт. пед. акад., 2000.
2. Физиология человека: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Н.В. Зимкина. М.: Физ-ра и спорт, 1998.
3. Физиология человека: учеб. для студ. мед. ин-тов / под ред. Г.И. Косицкого. М.: Медицина, 1985.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта: учеб. пособие. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
5. Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедер Л. Мозг, разум и поведение: пер. с англ. М.: Мир, 1988.