

Е.В. Постнов, С.Е. Колонцов

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
Россия, 602264, Владимирская область, г. Муром, ул. Орловская, д.23
oid@mivlgu.ru*

Гигиеническая гимнастика

Утренняя гигиеническая гимнастика помогает организму взбодриться после сна. Ежедневное выполнение утренней гимнастики повышает работу сердца и легких, поднимает душевное состояние, улучшает состояние человека, укрепляет все группы мышц, развивает гибкость. Также улучшает осанку и фигуру. Это то, что должно стать одним из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, то есть должно стать привычным для каждого, стать компонентом его личной гигиены. Однако при выполнении утренней гигиенической гимнастики следует учитывать, что каждый имеет свои особенности организма. [1,2]

При выполнении утренней гигиенической гимнастики нужно обратить внимание на:

- самочувствие,
- физическую подготовку,
- биологический ритм.

От того, насколько здоров человек, зависит то, какие упражнения следует выполнять на утренней гигиенической гимнастике, с какой частотой и сколько по времени их нужно делать. Ведь не всем упражнения утренней гимнастикой разрешены по состоянию здоровья. Во всяком случае, это можно исправить. Если человек имеет какие-либо проблемы со здоровьем, то это не значит, что ему вовсе нужно отказаться от занятий утренней гимнастикой. Ему следует лишь изменить упражнения и нагрузку на них.

Не рекомендуется заниматься утренней гимнастикой, если:

- высокая температура;
- острые вирусные инфекции;
- внутренние кровотечения;
- болезни, при которых плохое состояние организма и сильные боли.

При других обстоятельствах заниматься утреннюю гигиеническую гимнастику разрешено.

Человеку, который привык к физическим нагрузкам, разрешены большие физические нагрузки, чем человеку неподготовленному к этому. Это зависит от того, что аналогичные нагрузки для человека, который привык к физическим нагрузкам, влияют меньше, чем на организм неподготовленного человека. Таким образом, утренняя гигиеническая зарядка подготовленного человека должна быть дольше, чем у неподготовленного человека.

Людам, которые легко просыпаются, следует проводить утреннюю гигиеническую гимнастику долго и усиленно, так как они наиболее лучше работоспособны утром. Наиболее эффективны для них упражнения на улице, с использованием контрастного душа. Также должен быть бег трусцой и силовые упражнения.

Людам, которые трудно просыпаются рано утром, но наиболее активны вечером, следует проводить утреннюю гигиеническую зарядку менее длительно и не усиленно. Не нужно долго бегать, прыгать и использовать силовые упражнения. Контрастный душ лучше принимать вечером.

Людам, которые наиболее активны днем, следует проводить утреннюю гигиеническую гимнастику умеренно долго и не особо усиленно.

Если человек с утра пойдет на работу, где он будет заниматься тяжелым физическим трудом, то ему нужно сделать легкую утреннюю гигиеническую гимнастику. Следует выполнять легкие упражнения, которые только разогревают мышцы перед тяжелой работой.

Сидячая работа нарушает осанку, портит зрение и способствует появлению лишнего веса. Особо неблагоприятное воздействие приходит на позвоночник. Именно такая малоподвижная

Секция 3. Духовно-нравственные проблемы общества

работа является главной причиной остеохондроза. Таким образом, человек, у которого сидячая работа, должен выполнять зарядку с нагрузкой на корпус спины. [3]

Некоторые люди делают из гимнастики тренировку. Они выполняют силовые упражнения на все группы мышц. Но это неправильно, так как гимнастика нужна лишь для того, что взбодриться и размять суставы и мышцы, а не для напряжения мышц. После тренировки следует отдохнуть, так как мышцы были в напряжении. Если человек не подготовлен, то он может навредить себе.

Литература

1. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта: Учебное пособие /СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1999 г.
2. Микулич П. В., Орлов Л. П., “Гимнастика”, М.: Физкультура и спорт, 1959 г.
3. Куценко Г. И., “Книга о здоровом образе жизни”, М.: Профиздат, 1987 г.