



POLISH SCIENCE JOURNAL

INTERNATIONAL SCIENCE JOURNAL

Issue 9(54)



POLISH SCIENCE JOURNAL

ISSUE 9(54)

INTERNATIONAL SCIENCE JOURNAL

WARSAW, POLAND
Wydawnictwo Naukowe "iScience"
2022

**Тожибоев Музаффар Маъруфович, Юнусова Дильдора Салохиддиновна
(Ташкент, Узбекистан)**

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В
ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ..... 97

SECTION: SCIENCE OF LAW

**Baisalova Gulzira Turgenovna, Satpaeva Aizhan Muratovna,
Tolendi Moldir Aytkaбыlkyzy (Almaty, Kazakhstan)**

WATER MANAGEMENT CHALLENGES IN CENTRAL ASIAN COUNTRIES:
CONSTITUTIONAL AND LEGAL ANALYSIS..... 107

Меликузиев Давронбек Қурбонбой ўғли (Ташкент, Узбекистан)

КОРРУПЦИЯГА ҚАРШИ КУРАШДА ХОРИЖ ВА ЎЗБЕКИСТОН
ТАЖРИБАСИ: ҚИЁСИЙ ТАҲЛИЛ 117

Тожибоев Музаффар Маъруфович
Преподаватель Ташкентской медицинской академии,
Юнусова Дильдора Салохиддиновна
Доцент, Ташкентский государственный университет имени Низами
(Ташкент, Узбекистан)

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Цель этой статьи – дать понимание основ здорового образа жизни, роли физической культуры в процессе формирования и становления личности, ее значения для повышения работоспособности и улучшения качества жизни. В главе изложены подробные рекомендации по оздоровлению организма, выработке полезных навыков и развитию физических возможностей.

Ключевые слова: Здоровья, физическая культура, развития, движения, физическое воспитания, спорт, здоровое образ жизни, физические качества, организм, бег, скорость, физическое упражнения.

Annotation. The purpose of this article is to give an understanding of the basics of a healthy lifestyle, the role of physical culture in the process of personality formation and development, its significance for increasing efficiency and improving the quality of life. The chapter contains detailed recommendations for improving the body, developing useful skills and developing physical capabilities.

Keywords: Health, physical culture, development, movement, physical education, start, healthy lifestyle, physical qualities, body, running, speed, physical exercise.

Наши предки жили в тесном контакте, общении с природой и работали синхронно природным ритмам – вставали с утренней и засыпали с вечерней зарей. Естественно, что каждое время года нашло свой трудовой настрой, свой режим жизни. Человек, занимаясь тяжелым физическим трудом, хорошо осознавал, что он сам должен позаботиться о восстановлении своего здоровья.

Сегодня человеку продолжает казаться, что здоровье также постоянно, как электро-, водоснабжение, что оно будет всегда, т. к. забота о нем переложена современностью на плечи государства, медицинской отрасли, которые должны поставлять здоровье, как продукты, товары, услуги. Человек стал потребителем, а производителем своего здоровья.

Несмотря на все расширяющуюся сферу медицинского обслуживания, ее широкомасштабные мероприятия – стремление к всеобщей диспансеризации, к массовым формам физической культуры, увеличению числа медперсонала, клиник, больниц, наконец, курортов, домов отдыха и т.п. – количество людей, имеющих отклонения в здоровье, не уменьшается. И загрязнение окружающей среды, и высокие уровни стрессовых состояний человека играют в этом далеко на последнюю роль. Однако

общеизвестно¹, что главной и самой серьезной причиной являются нерациональный образ жизни, неоптимальное использование сегодняшних достижений в науках о человеке, о его резервах, психофизиологических, физических возможностях.

Обратимся к результатам конкретных исследований здоровья человека, факторов, влияющих на его состояние, и убедимся, что здоровье человека зависит от:

- состояния медицины – на 10%;
- влияния экологических факторов – на 20-25%;
- генетических факторов – на 20%;
- условий и образа жизни – на 50%.

В период сегодняшних социально-экономических реформ революции резко возросло значение гигиены – науки о здоровье, о средствах и методах его сохранения, укрепления и предотвращения отрицательного влияния на него факторов окружающей среды.

Гигиеническому регламентированию подвержены любые формы трудовой, учебной, спортивной, культурной деятельности человека, и, как следствие, гигиена изучает условия труда, быта, одежды, питания, занятия спортом, физической культурой отдыха, что, в свою очередь, обязывает гигиеническую науку глубоко познавать состояние почв, воды, воздуха, климата и микроклимата.

Под здоровым образом жизни понимаются используемые формы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, усиливают адаптивные возможности организма человека, способствуют восстановлению, поддержанию и развитию его резервных уровней, а также выполнению профессиональных функций.

Для студента состояние здоровья – показатель его общекультурного уровня развития, удовлетворения его физического и духовного интересов в учебе, быте, отдыхе, представлении своей будущности.

Здоровье – это гармоничное единство физических, психических и профессиональных функций человека, способствующее оптимальной реализации его возможностей в разнообразных видах трудовой и общественной жизни.

Совершенно четко видится и корреляционная взаимосвязь между состоянием здоровья, здоровым образом жизни и здоровым стилем жизни.

Известно, что в Древней Греции люди жили в среднем 29 лет, в Европе XVI в. – 21 год, в XVII в. – 26 лет, в XVIII в. – 34 года, в начале XX в. – около 50, а теперь – несколько менее 70.

Сегодня большинство ученых полагают, что пределы человеческой жизни колеблются в диапазоне 100-200 лет, а некоторые – до 600 и более лет.

Люди издревле верили в снадобья и приметы, искали средства улучшения здоровья, продления жизни. Китайцы для омолаживания пили женское молоко, настойки из пантов, женьшеня, древние египтяне советовали два раза в месяц потеть и применять рвотное... Искали рецепты долгожительства в «живой» и «мертвой» воде, в каплях мифического «жизненного эликсира».

¹ Ю.И. Евсеев Физическая культура. Учебное пособие. - Ростов-на-Дону. 2003

По мнению современных ученых, под здоровьем подразумевается гармоническое единство обмена между организмом и окружающей средой, результат которого – нормальная работа всех органов и систем человека. Критериями здоровья можно считать нормальное состояние нервной, сердечно-сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного и эндокринного аппаратов, мобильность, высокий уровень адаптации к отрицательным факторам внешней среды. Существует целый комплекс показателей здоровья – их более 100. Многие биологи и философы связывают состояние здоровья со смыслом жизни, высокой социальной значимостью, творческой целеустремленностью человека, постоянно ощущающего чувство удовлетворения, оптимизма, желанием трудиться. Представители науки о старении–геронтологии – считают установленным фактом, что долгожители (прожившие 90 и более лет) обладают таким комплексом качеств.

Одним из факторов, влияющих на среднюю продолжительность жизни человека, считается уровень культуры и благосостояния общества. Физическая культура – часть общей культуры.

И.И. Мечников последние 15 лет своей жизни посвятил проблеме старения. Он обосновал оптимистическую теорию ортобиоза – правильной рациональной жизни, опровергнув тезисы о загробной жизни, душе и т. п. Каждый человек обязан постигнуть² «искусство жить»: быть здоровым и работоспособным до глубокой старости. Стержень ортобиоза – умеренность во всем, трудолюбие, здоровый стиль и образ жизни без излишеств. В своей книге «Этюды оптимизма» он писал, что чрезмерное увлечение едой, вредные привычки, перенапряжение в работе неизбежно ведут к преждевременной старости. Таким образом, те, кто желает совершить полный жизненный цикл, должны вести очень умеренный образ жизни и следовать правилам рациональной гигиены. И именно сегодня гигиенисты дают рекомендации, основа которых – ортобиоз.

Установлено, что почти все долгожители полны энергии, желания трудиться, сохраняют ясность мысли, способность к творческой деятельности, и, главное, отличаются высокой двигательной активностью, проявлением интереса к достижениям культуры.

Попробуем ответить на вопрос, почему исключительно важна активная работа мышц для здоровья и продолжительности жизни?

Работающие мышцы, мускулатура образуют поток импульсов, постоянно стимулирующий обмен веществ, деятельность нервной системы и всех органов, что, безусловно, улучшает использование тканями кислорода, не откладывается избыточный жир, повышаются защитные свойства организма. Гиподинамия же и ограниченные физические нагрузки интенсивно способствуют затуханию жизнедеятельности организма. Немаловажен душевный настрой человека. Среди долгожителей нет угрюмых, черствых, нелюбимых. В Абхазии бытует поговорка: «Злые люди долго не живут!». Приветливость, горячая любовь к жизни, труду, привязанность к семье, негативное отношение к бездеятельности, пассивному отдыху, принципиальное

² Ю.И. Евсеев Физическая культура. Учебное пособие. - Ростов-на-Дону. 2003

отношение к вредным привычкам(редко кто курит, почти никто не пьет спиртные напитки) – вот основные источники здоровья, «вечной молодости».

Несколько слов о вредных привычках: курении, переедании, пристрастии к алкоголю. Известно, что доколумбовская Европа не знала табака. На Руси в XVII-XVIII вв. табак применялся при простудных заболеваниях («грудная немочь»), малярии («трясовица»). Но вскоре его стали употреблять («пити табак») в качестве одурманивающего нарване с водкой, вином.

Примечательно, что в это же время за употребление табака были введены строгие наказания – «сечение кнутом». О тех, кто курил табак – «позорище рода человеческого» – в народе высказывались так: «Кто курит табак, тот хуже собаки». Представители родины табака – американцы – называют табак «чумой XX века». У нас в стране курят 70%, из них 25% – юноши. Эта социальная болезнь охватила также и некоторую часть прекрасной половины человечества. Вдыхая дым от одной сигареты, и заядлый курильщик и стоящий рядом «некурящий» вводят в организм сильнейшие яды: никотин, синильную кислоту, угарный газ. В табачном дыме обнаружено ядовитое вещество бензпирин, действие которого (доказано экспериментально) стимулирует образование раковых опухолей. Некоторые положительные ощущения от табакокурения – «успокоение», «прилив сил» – чрезвычайно кратковременны. Процессы деятельности мозговых клеток возбуждаются ненадолго, чтобы на более длительный срок затормозиться. Необходима следующая доля «стимулятора»... Возникающие нервозность, беспокойство, раздражительность требуют большей порции «успокоительного» яда. Еще более вредно курение для женщин. Табачный дым, переработанный печенью, «удаляется» из организма почками. В рациональный обмен веществ вмешиваются факторы, резко его нарушающие. Остаточные явления чрезвычайно вредны для мозга беззащитного эмбриона. Накоплено достаточно много факторов, подтверждающих, что уродства детей, их умственная и физическая отсталость, мертворождения – результат увлечения матери курением. Как никогда сегодня актуален лозунг Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «Курение или здоровье – выбирайте сами!».

Хотя голод во многих странах мира является и сегодня острой социальной проблемой, возникла и другая, связанная с перееданием, – ожирение. Еще Гиппократ, указывая путь к укреплению здоровья, считал одинаково важным и пищу, и упражнения, а также пропорции между ними.

Известный немецкий ученый Иммануил Кант, проживший 80 лет и оставивший человечеству богатейшее философское наследие, видел сохранение здоровья в умении сочетать нагрузку на желудок и ноги с умственным напряжением. Примечательно, что искусство быть здоровым в те времена называли диетеикой.

Великий Авиценна считал наиболее главными условиями здоровой жизни уравновешенность натуры, выбор здоровой пищи, очистку тела от излишков, сохранение правильного телосложения, чистый воздух, одежду, в которой человек не должен перегреваться или переохлаждаться и равновесие между умственной и физической работой. По данным статистики, в нашей стране 47% населения обладает массой тела, превышающей рекомендуемые медиками, диетологами нормы. Экспериментально

доказано, что ожирение приводит к ряду заболеваний, связанных с избыточным весом, разрастанием жировой прослойки в тканях, дополнительной нагрузкой на сердечно-сосудистую систему, перегрузками опорно-двигательного аппарата, с перенапряжением обменных процессов на клеточном уровне.

Общеизвестно, что люди с избыточным весом живут на 6-8 лет меньше! Особенно опасно ожирение для людей в возрасте 45-50 лет, когда уменьшаются уровни двигательной активности, функционирования большинства систем организма, ухудшается обменный процесс, снижаются энергозатраты, что наиболее характерно для контингента преподавателей, научных работников.

Количество калорий в сутки, необходимых для компенсации энергозатрат, не должно превышать цифры 3000 и 2600 для студентов и студенток. Для профессорско-преподавательского состава наиболее оптимальные пределы: 2600-2800 ккал – для мужчин, 2400-2600 – для женщин. Имея под руками соответствующие таблицы калорийности продуктов питания и энергозатрат при различных видах трудовой деятельности (будут приведены далее), путем несложных расчетов можно найти наиболее оптимальный вариант питания, исходя из ваших возможностей.

Превышение рекомендуемых выше норм, экспериментально обоснованных учеными, может привести к «пищевой наркомании» со всеми вытекающими отрицательными последствиями, в частности, наиболее характерными – связанными с нарушением обменных процессов. Так, нарушение солевого обмена неукоснительно ведет к остеохондрозам, вызывающим острую физическую боль, ограничивающим подвижность суставов, позвоночника, негативно влияющим на мозговое кровообращение. Раньше это заболевание связывали со статическими изменениями, сегодня остеохондрозами поражены представители студенчества. «Помолодела» и гипертония – она стала «школьного» возраста. Еще одна причина развития различных заболеваний и сокращения продолжительности жизни – алкоголь. Злоупотребление алкоголем приводит к необратимым изменениям печени, вызывает заболевания сердечно-сосудистой системы почек, психические расстройства. Продолжая тему о здоровье, остановимся на двигательной активности как гигиеническом факторе.

Гиппократовские пропорции между «пищей и упражнениями», «равновесие между умственной и физической работой» Авиценны, ортобиоз И.И. Мечникова, стремление современных людей уменьшить с помощью физических нагрузок отрицательные влияния гиподинамии как риск-фактора – суть одного обобщения: энергетические ресурсы организма человека должны быть эквивалентны его энергозатратами. Научно-технический и социальный прогресс в корне изменил характер трудовых процессов. Сегодня подавляющее большинство профессий не связано с мускульными энергозатратами, но зато резко повысились требования к скорости переработки информации, устойчивости к многочисленным воздействиям внешней среды, уровням нервно-психической напряженности.

В конце XIX и даже начале XX в. санитарно-гигиенические меры были направлены на профилактику массовых инфекционных болезней. Сегодня наиболее опасны заболевания сердечно-сосудистой, нервной систем, болезни обмена веществ, т.е. заболевания, предпосылки которых в значительной степени обусловлены

недостаточностью движений. По расчетам демографов, избавление человечества от рака увеличит среднюю продолжительность жизни человека всего на 2-3 года, сердечно-сосудистых – как минимум на 4-5 лет.

В основе положительного влияния физической активности на организм человека лежит теория моторно-висцеральных рефлексов, суть которой в том, что существует связь скелетной мускулатуры с внутренними органами (М.Р. Могендович). От микроскопических нервных окончаний, находящихся в мышцах, связках и сухожилиях, через центральную нервную систему передаются импульсы определенной частоты во внутренние органы. Если мышцы человека обладают хорошим тонусом, достаточно развиты, человек физически активен, то на внутренние органы воздействуют импульсы оптимально необходимой частоты, что нормализует деятельность мозга и практически всех внутренних органов.

При малоподвижном образе жизни, недостаточном, уровне двигательной (физической) активности (ДА), слаборазвитом мышечном аппарате передаются импульсы низкой, едва необходимой частоты, что ухудшает в первую очередь работу мозга и других внутренних органов. У таких людей снижены энергетические резервы в нервных клетках, уровень иммунной защиты, повышается вероятность заболевания желудочно-кишечного тракта, остеохондрозом, радикулитом, ишиасом.

Нарушаются обменные процессы, увеличивается жировая ткань, масса тела. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является общая выносливость, позволяющая выполнять длительную работу интенсивно (50% от предельного уровня) с участием более половины мышц тела.

Научными исследованиями последних десятилетий обнаружена тесная положительная связь между состоянием здоровья и выносливостью.

Для планирования объемов двигательной активности необходимо определить степень своего здоровья, что позволит более целенаправленно организовать для себя (что настоятельно и рекомендуется) комплекс оздоровительных факторов физической культуры.

Предлагаемые три степени здоровья могут количественно представить состояние вашего здоровья, используя в качестве критериев доступные и популярные тесты, методика использования которых описана далее. Люди с первой степенью здоровья (количество очков по прилагаемой ниже таблице не более одного) обычно в специальных рекомендациях не нуждаются. Тем, у кого вторая (2 очка) степень здоровья, необходима консультация специалиста. При третьей степени (3 очка) здоровья следует провести широкое медицинское обследование, по результатам которого будут выбраны соответствующие рекомендации. Последние научные данные свидетельствуют о том, что долгожители имели первую степень здоровья. Как прав оказался древнегреческий мудрец Плутарх: движение (читайте «двигательная активность»!) он называл «кладовой жизни».

Какой же объем двигательной активности необходим человеку, чтобы не снижались хорошая работоспособность, высокий уровень здоровья и активное долголетие? Вопрос очень сложный. Ответ на него зависит от множества биологических, социальных, трудовых факторов. Наверное, поэтому и нет точных количественных

рекомендаций для каждого человека. Так, японские ученые считают, что 10 тыс. шагов в сутки – достаточный минимум ДА. Данные ученых сводятся к цифрам в пределах 10-30 тысяч шагов, или 6-10 часов занятий в неделю физическими упражнениями. Ученые научно-исследовательского института физической культуры пришли к выводу, что недельный двигательный объем должен быть следующим: дошкольники – 21-28 часов; школьники – 14-21; учащиеся ПТУ, техникумов, студенты – 10-14 часов; трудящиеся – 6-10 часов при условии, что на мышечную работу затрачивается ориентировочно 250-300 ккал в день, 1700-2000 ккал и неделю при пульсовом режиме 130-170 уд./мин. Рекомендуется следующая предельная частота: для людей моложе 30 лет – 165 уд./мин, в возрасте 30-39 лет – 10; 40-49 лет – 150; 50-59 – 160; 60 лет и старше – 130 уд./мин.

Определение степени здоровья (Я.С. Ваинбаум) Критерии Степень Очки
[Идеальный (отклонения 4- 5%) 0 Вес Превышение на 5-25% 1 Превышение более 25% 2 Отлично, хорошо. Тренируется систематически 0 Тест Купера Удовлетворительно. Тренируется систематически 1 Неудовлетворительно 2 Активен, работоспособен (профессионально), нет нарушений сна, редко болеет, устойчив к холоду 0. Работоспособность и заболеваемость Работоспособность удовлетворительная, периодически болеет(средняя частота), устойчивость к холоду умеренная 1 Работоспособность плохая, часто болеет, к холоду неустойчив 2.

Представляет интерес комплекс гимнастических упражнений для главных суставов, мышечных групп, разработанный и апробированный Н.М. Амосовым, кардиохирургом, известным пропагандистом физической культуры. Вот они:

1. И.п. – стоя. 100 наклонов туловища вперед, касаясь пальцами пола.

2. И.п. – стоя. Наклоны поочередно влево, вправо, руки скользят вдоль туловища. По 50 раз в каждую сторону.

3. И.п. – стоя. Повороты туловища влево и вправо по 50 раз в каждую сторону.

4. И.п. – стоя, руки перед грудью, локти в стороны. 100 раз отвести локти рывком назад.

5. Бег на месте в темпе 70-90 подскоков в минуту с подъемом ступней от пола на 20 см в течение 10 минут.

Можно заменить бегом на дистанции в течение 10-20 минут.

Рекомендуется начинать с 5-10 повторений и прибавлять по одному разу каждый день, или через 2-3 дня также по одному – для тех, кто не может справиться с предложенным выше. Не рекомендуется резко увеличивать нагрузки, особенно упражнение восьмое и девятое.

Широкое распространение за рубежом и в нашей стране получили такие общедоступные и эффективные средства общей выносливости, работоспособности и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, как ходьба и бег.

Популярная сегодня система К. Купера, ставящая целью увеличение возможностей организма для максимального потребления кислорода (МПК), заключается в том, что автор оценивает циклические упражнения (бег, ходьба, бег на месте, плавание, езда на велосипеде и т.п.) в очках аналогично оценке в килокалориях. Таблицы с оценкой нагрузки физических упражнений по числу занятий в неделю, времени и преодоленной дистанции помогут дифференцировать тренировки в

зависимости от физической подготовленности. Свою подготовленность определяют по тесту К. Купера – за 12 мин. Большой статистический материал позволил К. Куперу для достижения нормы физической подготовленности рекомендовать мужчинам набрать в неделю 30 очков, женщинам – 24. Данная система особенно эффективна для работников умственного и легкого физического труда (прилагается ниже).

На содержательную сторону ДА, ее объем, интенсивность влияет трудовая деятельность, которую делят на четыре основные группы. К первой группе следует отнести профессии, связанные с малой мышечной нагрузкой, деятельностью в сидячем (иногда – стоя) положении с большими умственными и нервно-эмоциональными напряжениями (инженеры, научные работники, студенты, преподаватели, литераторы, мастера, врачи, техники, диспетчеры, бухгалтера, экономисты, и др.). 12-минутный тест для мужчин, км Возраст, лет Степень подготовленности до 30 30-39 40-49 старше 50. Очень плохо Плохо Удовл. Хорошо Отлично Меньше 1,6 (1,6-1,9 2,0-2,4) 2,5-2,7 2,8 и больше Меньше 1,5 1,5-1,84 1,85-2,24 2,25-2,64 2,65 и больше Меньше 1,3 1,3-1,6 1,7-2,1 2,2-2,4 2,5 и больше Меньше 1,2 1,2-1,5 1,6-1,9 2,0-2,4 2,5 и больше 90 91 12-минутный тест для женщин, км Возраст, лет Степень подготовленности до 30 30-39 40-49 старше 50 Очень плохо Плохо Удовл. Хорошо Отлично Меньше 1,5 1,5-1,84 1,85-2,15 2,16-2,64 2,65 и больше Меньше 1,3 1,3-1,6 1,7-1,9 2,0-2,4 2,5 и больше Меньше 1,2 1,2-1,4 1,5-1,84 1,85-2,3 2,4 и больше Меньше 1,01,0-1,3 1,4-1,6 1,7-2,15 2,2 и больше

Вторая группа – профессии, требующие высокого уровня внимания, большой нагрузки на зрительный анализатор, мышечной – на предплечья плеча, статичной позы, однообразных движений (работа на автоматических линиях, на конвейере, постоянно у регулируемых приборов и т.п.).

К третьей группе относятся профессии станочников, механизаторов, труд которых (в основном стоя) связан с приспособлениями, механизмами, инструментами, физическими усилиями.

В четвертую группу входят профессии, обусловленные физическим трудом, около предельными энергетическими затратами (лесорубы, каменщики, формовщики, кузнецы, грузчики и т.п.). Следует отметить, что в эту группу входит трудовая деятельность специалиста полевых и экспедиционных профессий. На примере тренировочных нагрузок спортсменов известно, что восстановление происходит намного быстрее, если после больших нагрузок даются упражнения малой интенсивности.

Для представителей третьей и четвертой групп профессий объем физических нагрузок должен быть эквивалентен энергозатратам не ниже 1000 ккал, первой и второй – не менее 2000 ккал.

Особо следует сказать о необходимом объеме двигательной активности для студентов и коллег-преподавателей.

Умственный и малоподвижный труд влечет биохимические, физиологические изменения, восстановление которых происходит в несколько раз медленнее, чем при трудовых процессах, требующих физических нагрузок. Именно поэтому этой категории людей необходим более длительный и, главное, активный вид отдыха. Энергозатраты (1700-2000 ккал в неделю) должны реализовываться в виде мышечных нагрузок упражнениями с акцентом на укрепление мышц ног, живота, спины; развитие таких

важных физических качеств, как общая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений, сила, гибкость. Физкульт-пауза на 5-6 упражнений, даже если вы прервете лекцию, практическое занятие, намного повысит восприятие учебного материала, работоспособность в течение рабочего дня не только студента, но и педагога.

В ряде ведущих вузов страны такая форма ДА внедрена, и ее эффективность не вызывает сомнения.

Утренняя гимнастика, одна из главных задач которой быстрее преодолеть процессы торможения, остается важнейшим средством и формой ДА. Будет лучше, если вы сами подберете упражнения, которые вам подходят с учетом возраста, пола, состояния здоровья и нижеследующих рекомендаций последовательности их выполнения.

1. Упражнения, помогающие организму преодолеть остаточные явления пониженной работоспособности, – потягивания, ходьба, бег на месте в спокойном темпе.

2. Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, туловища – вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, махи руками, повороты и наклоны туловища, вращения таза.

3. Упражнения для ног, таза – полуприседы, приседы, передвижения в приседе, с выпадами.

4. Упражнения для рук, плечевого пояса – отжимания в упорах, подтягивания, со снарядами. По два-три подхода.

5. Упражнения для мышц брюшного пресса – упор присев– упор лежа, «велосипед», «ножницы» и т.п.

6. Упражнения на силу, силовую выносливость ног в сочетании с упражнениями, укрепляющими мышечный аппарат сердечно-сосудистой и дыхательной систем, подскоки, прыжки, бег.

7. Упражнения, нормализующие дыхание, выполнение которых рекомендовано после каждой интенсивно выполненной нагрузки.

Установлено, что в утренней гигиенической гимнастике целесообразно не только помочь «проснуться» организму, размять мышцы, но и получить существенную физическую нагрузку (интенсивность выполнения – до появления пота).

Комплекс упражнений через каждые 3-4 месяца желательно видоизменять, учитывая недостаточную нагрузку на отдельные группы мышц, необходимость развития нужных физических качеств, укрепления или активизации функциональных систем организма.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Ю.И. Евсеев Физическая культура. Учебное пособия. - Ростов-на-Дону. 2003
2. Эштаев А.К. «Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки» Дисс... канд. пед. наук. - Т.: УзГИФК, 2008. - 187 с.
3. Хонкелдиев Ш., Абдуллаев А. ва бошқалар. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғуллотлари. Ўқув қўлланма. - Фарғона, “Фарғона” нашриёти. 2011 -й.
4. Йўлдашев К.К. Умумтаълим мактабларида гимнастика машқларини ўргатиш услубияти. - Т.: ЎзДЖТИ нашриёт 2006-й.

5. Жуков М.Н. Подвижные игры. М; Академия. - 2002. 160 с.
6. Усмонхужаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активности. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. - Тошкент: 1995.-50с
7. Дубровский В.И – Лечебная физическая культура. Москва, Владос 1999 г
8. Зимкин Н.В – Физиологические основы физической культуры и спорта 1995 г
9. Sarkisyants Ye. Ye. Gigivena bilan sog'liqni saqlashni tashkil qilish asoslari. - T., 1998.
10. Березин Н.П. Здоровому о здоровье. "Твое здоровье", 1990, №7.
11. Змоновский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. – М., ФИС, 1990.