

Методические рекомендации по самостоятельным занятиям физической культурой

Зарядка должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия - на свежем воздухе. Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения 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 важен самоконтроль - наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание).

Наряду с общими принципами построения комплекса утренней гимнастики, при его разработке необходимо учитывать и индивидуальные особенности организма. При разработке комплекса утренней гимнастики необходимо учитывать следующие наиболее важные факторы

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

Универсальный комплекс упражнений утренней гимнастики

1. Ходьба на месте, темп средний, 30 - 40 секунд.
2. Из исходного положения ноги вместе, руки опущены поднять обе руки, одновременно отводя назад ногу, и вернуться в исходное положение. Затем то же, отводя назад другую ногу.
3. Исходное положение основная стойка, руки на поясе. Вращение головы в медленном темпе в правую и левую сторону.

4. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения руками переменнo вперед и назад.

5. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Дыхание равномерное, темп средний.

6. Стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Наклоняться на выдохе, доставая руками носки ног. Темп средний.

7. Стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. Приседать на выдохе, руки вперед, при подъеме - вдох. Темп средний.

8. Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой, левой и двух сразу ногах. Дыхание произвольное. Темп средний.

9. Упражнение на дыхание. Вдох. Руки поднять вверх, стать на носки, потянуться. Выдох. Опуститься на всю ступню, немного наклониться вперед, опустить и расслабить руки.

10. Ходьба на месте, темп средний, 30 - 40 секунд.

Самоконтроль для занимающихся утренней гимнастикой

При выполнении физических упражнений необходим самоконтроль. Нагрузку надо давать с таким расчетом, чтобы количество сердечных сокращений не превышало 110-120 в минуту. После окончания зарядки пульс должен составлять 120 - 150% от исходного уровня. Нагрузку следует повышать постепенно. Величина пульса может несколько колебаться в каждой части Зарядки в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Кроме того, необходимо помнить, что при выполнении утренних физических упражнений не должно быть чрезмерного потоотделения, сильного покраснения лица, частой одышки. Зарядка должна вызывать умеренные физиологические сдвиги.

Таким образом, при серьезном и вдумчивом отношении к организации и проведению утренней физической зарядки можно добиться значительного повышения ее эффективности, а значит, и улучшения физического состояния,

самочувствия и повышения работоспособности - одного из главных условий роста профессионального мастерства и летного долголетия.

Обязательными условиями, выполнение которых совершенно необходимо для получения эффекта при использовании физических упражнений, являются систематичность и регулярность занятий. Систематичность выражается в подборе отдельных упражнений и их сочетании, а регулярность - в ежедневных занятиях.