ОСОБЕННОСТИ И НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПРИ САМОСТОЯТЕЛНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Тожибоев Музаффар Маъруфович - преподавател Ташкентской медицинской академии

Юнусова Дилдора Салохиддиновна - И.о.профессора Ташкентский государственный университет имени Низами

Аннотация: В стате рассматривается при выполнение конкретной физической нагрузки непосредственно связано с затратой энергетических ресурсов человека, от меры затраты которых зависит усталост. Она и является субъективным показателем физической нагрузки. В биологической науке утомления рассматривается как защитная реакция организма.

Ключевые слова: Физическая нагрузка, организм, самостоятелная работа, реакция, плавания, движения, сердечно-сосудистой системы, тренировка, состояния здоровя, мышцы, физические качества,

При выполнении физических упражнений человек получает определенные физические нагрузки. Они могут отличатся по своим качественным и количественным характеристиками, что достигается за счет смены сходных положений, амплитуды движений, темпа и числа упражнений, наличия пауз и т.д. В теории физической культуры под физической нагрузкой понимается степен влияния упражнений па организм и уровен преодолённой при этом субъективной и объективной трудности.

Выполнение конкретной физической нагрузки непосредственно связано с затратой энергетических ресурсов человека, от меры затраты которых зависит усталост. Она и является субъективным показателем физической нагрузки. В биологической науке утомления рассматривается как защитная реакция организма. Проблема определения оптималной физической нагрузки остается одной из основных в медицине и физической культуре. Рационалное ее решение одинаково важное как для спортсмена, который стремится показат максималный резултат, так и для человека, который начал заниматся физическими упражнениями для укрепления здоровя.[4]

[4] Евсеев И.Ю. Физическая культура. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.

Профессор Г.С Туманян разработал классификацию физических нагрузок, основанную на реакции сердечно-сосудистой системы. Малой считается нагрузка в том случае, если после ее выполнения частота пульса равняется 108-130 уд./мин., средней - 132-166 уд./мин., силной - 168-180 уд./мин. и максималной, если частота пульса болше 180 уд./мин.

Тренировки с малыми физическими нагрузками (частота пульса 108-130 уд./мин.) имеют поддерживающий характер, т.е. поддерживают достигнутый уровен функционалного состояния организма. Тренировка со средними физическими нагрузками (частота пульса 132-166 уд./мин.) оказывают развивающее влияние т.е. содействуют повышению функционалных возможностей организма. Но следует помнит всегда о половозрастных отличиях: че старше человек, тем ниже снижается планка всех показателей и норм. Люди, толко начавшие самостоятелные занятия физическими упражнениями, особенно пожилые или с ослабленным здоровем, сначала должны выполнят малые физические нагрузки (частота пульса 108-166 уд./мин.).

К болшим физическим нагрузкам нужно переходит, толко достигнув достаточной тренированности. Показателем ее может стат преодоления дистанции 3-5 км, при преодолении километра дистанции за 4,5-5 мин. при частоте пульса не более 150-160 уд./мин.

Для здорового человека 18-35 лет специалисты советуют каждый ден проводит утреннюю гимнастику по 10-30 мин., пешие прогулки не менее 60-80 мин. (в сумме на протяжении всего дня) и тренировки по 1-1,5 ч. (3-5 раз на неделю). В эти тренировки включают занятие любыми видами спорта и циклические упражнения, особенно бег. По выходным дням желателно проводит лыжные, велосипедные, пешеходные прогулки не менше 2-3 часов, неболшие туристические походы. Кроме того, рекомендовано ежедневное выполнение 1 -2 физических перерывов по 5-6 мин. для восстановления умственной трудоспособности. Естественно, эти рекомендации относителны. Например, дневные тренировки можно с успехом заменят утренней гимнастикой повышенной трудности, в которую включают бег и гимнастические упражнения на силу и гибкост. Кроме того, каждый человек должен планироват свою физическую тренировку с учетом индивидуалных особенностей: состояния здоровя, уровня физической подготовленности, спортивных интересов, а также таких факторов, как пора года, погодные условия, наличие свободного времени. Как мы знаем, все это должно сочетатся с медицинским контролем и самоконтролем. Кроме регулярных медицинских осмотров, мужчина или женщина включившие самостоятелные занятия физическими упражнениями в свой образ жизни, должны проводит

также самоконтрол за здоровем. Это разрешает наблюдат за своим физическим состоянием на протяжении многих лет, помогает оцениват соответствие получаемых физических нагрузок возможностям организма. Хорошее самочувствие человека характеризуется отсутствием отдышки, головокружения, головной боли, вялости, тошноты, боли и пр. Если физические нагрузки подобраны удачно, то все эти симптомы будут отсутствоват и человек будет бодр. При этом у человека также должно быт хорошее, приподнятое или стабилное настроение, без грусти и подавленности.

Не менее важен и сон человека, т.к. он восстанавливает его силы. Крепкий сон на протяжении 7-8 часов свидетелствует об оптималных физических нагрузках. Если человек спит менше по причине бессонницы, частых пробуждений и др. нарушений сна или спит болше, то стоит обратит внимание на дозировку физических нагрузок.

Почти всегда у людей, которые начали активные самостоятелные занятия физическими упражнениями, на следующий ден, а иногда даже через несколко часов, возникают боли в мышцах. Явление это временное, чисто физиологическое. Облегчит его протекание можно несколкими способами: самомассажем болевых мест, приёмом ванной, массажем.

К этой, одной из наиболших групп физических упражнений, в т.ч. выполняемых самостоятелно относятся ходба, бег, плавание, лыжи, гребля, езда на велосипеде. Все они оказывают активное физиологическое влияние па организм. С помощю регулярных занятий каждым из этих видов физических упражнений можно значително укрепит сердечно-сосудистую систему, усовершенствоват механизмы аэробного и анаэробного энергообеспечения. Поэтому в программу самостоятелной физической тренировки желателно включат один или несколко видов циклических упражнений (в зависимости от времени года и интересов человека).[5]

Ходба издавна считается признанным средством укрепления здоровя и поддержки оптималного уровня умственной трудоспособности. Наблюдение учёных, свидетелствуют, что регулярные пешие прогулки помогают эффективно укреплят организм. Они благотворно влияют па нервную систему, тренируют сердечно-сосудистую и дыхателную системы, способствует активизации обмена веществ.

[5] Тожибоев, М., Юнусова, Д., & Хурсантова, М. (2023). Основные формы и организация самостоятельных занятий. *Farg'ona davlat universiteti*, (2), 37-37.

Самостоятелное занятие ходбой обеспечивают возможност болше бывать на свежем воздухе, па природе. Вед жизн современного человека проходит в условиях удаления от всего натуралного.[6]

Регулярные занятия плаванием заметно укрепляют легкие. Например, у женщин, которые занимаются плаванием, жизненная емкост легких 4-5 л, у мужчин - 5- 6 л. что значительно выше средних показателей. Но особенно заметно у пловцов усиливается способност потреблят кислород, что очен важно для организма.

Также регулярные занятия плаванием положително отражаются на состоянии нервной системы, оказывают содействие уравновешиванию процессов возбуждения и торможение. Особенно полезно плавание для людей с ослабленной сердечно-сосудистой системой. С помощю индивидуално дозированных плавателных нагрузок нормализуется артериалное давление, уменшаются явления сосудистой дистонии, при этом не наблюдаются патологические реакции сердечно-сосудистой системы возможные при беге или др. упражнениях.

Самостоятелные занятия плаванием помогают исправит дефекты телосложения (искривления позвоночника, плоскостопие) без медицинского вмешателства. С помощю плавания удается успешно лечит некоторые пояснично-крестцовые заболевания (радикулиты, спондилёзы). Благотворное влияние плавания объясняется симметричностю плавателных, движений, а также возможностю хорошо расслабит мышцы в воде благодаря значителному уменшению гравитационных сил.[7]

С помощю гимнастических упражнений можно эффективно и целенаправленно улучшат деятелност нервной, сердечнососудистой систем, ряда внутренних органов, желудочно-кишечного тракта.

Регулярно самостоятелно занимаяс гимнастикой, человек также может развит силу мышц, гибкост, улучшит подвижност в суставах, осанку, научится расслаблят мышцы.

Люди, которые самостоятелно занимаются физическими упражнениями, могут исползоват несколко видов гимнастики. Прежде всего, это утренняя гигиеничная гимнастика, о которой шла реч выше, которая помогает быстро

---

[6] . Кряж В. Самоконтроль в процессе физического воспитания // Физическая культура в школе. 2008. №8. С. 11-15.

[7] Mirakhmedov, F. T., Yunusova, D. S., & Tozhiboev, M. M. (2020). Methods of development of speed abilities of swimmers. *ISJ Theoretical & Applied Science, 11*(91), 51-54.

«настроит» организм на будущий рабочий ден, в т.ч. и на тренировки; физкультурные паузы для восстановления умственной трудоспособности и комплексы гимнастических упражнений во второй половине дня. С их помощью можно успешно расширит физические качества человека, укрепит здорове.

Список исползуемых источников

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория и практика. - М.: Академия, 2009. - 528 с.
2. Баршай В.М., Курыс В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика. - М.: Феникс, 2011. - 336 с.
3. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина. - М.: Тверская областная типография, 207. - 320 с.
4. Горбунов Г.Д., Гигунов Е.Г. Психология физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2009. - 256 с.
5. Еганян Р.А. Калинина А.М. Школа здоровя. Избыточная масса тела и ожирение. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 112 с.
6. Евсеев И.Ю. Физическая культура. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.