

## Влияние утренней зарядки на жизнь студента

*Чернецова Злата Александровна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

### Аннотация

В статье, на основе проведенного исследования, изучено влияние утренней зарядки на жизнь студента. Воздействие зарядки на здоровье, работоспособность и настроение. А также подобраны методические рекомендации, для выполнения утренней зарядки.

**Ключевые слова:** утренняя зарядка, студенты, здоровье, физическая культура.

## The impact of morning exercises on student life

*Chernetsova Zlata Alexandrovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### Abstract

In the article, on the basis of the conducted research, the influence of morning exercises on the life of a student is studied. The impact of exercise on health, performance and mood. As well as selected methodological recommendations for performing morning exercises.

**Keywords:** morning exercises, students, health, physical culture.

Актуальность работы заключается в том, что в нынешнем мире индивид переживает на себе целый комплекс неблагоприятных факторов: эмоциональные напряжения, информационные перегрузки, плохие экологические условия. Данные условия зачастую совмещаются вместе с малой физической активностью. Совместное влияние негативных условий окружающей среды и неподвижного вида жизни проявляет весьма отрицательное влияние на организм, нарушая его обычную деятельность и содействуя формированию разных болезней. В аналогичных обстоятельствах весьма немаловажно использовать совокупность различных средств, содействующих хранению и укреплению самочувствия организма. Один из мероприятий, оказывающих хорошее влияние на состояние здоровья организма, считается утренняя зарядка. Кроме своеобразного воздействия, делающего легче процесс перехода с состояния спокойствия к состоянию интенсивного бодрствования, осуществление процедур утренней гимнастики повышает степень единой физиологической активности человека.

Многочисленные авторы научных статей касались вопроса влияния утренней зарядки на студента. Например, П.С. Карюканова провела исследование на предмет влияния утренней зарядки на двигательную активность студента, путем социологического опроса первого курса. В результате, которого было выяснено, что на сегодняшний день многие студенты пренебрегают утренней зарядкой и любой физической активностью [1]. О.О. Крыжановская считает, что физический уровень культуры представляет большую значимость в укреплении здоровья людей, в частности студентов [2]. С-А.М. Аслаханов и др. выявили что главными причинами значительных нарушений в состоянии здоровья и физического развития у студентов является игнорирования основных элементов здорового образа жизни, недостаточная двигательная активность [3]. Б. Ю Бухало в результате своего исследования выяснила, что студенты недостаточно добросовестно относятся к утренней гимнастике и выполнению даже самых минимальных физических нагрузок [4].

Цель исследования – выявление влияния утренней зарядки на студентов. Для достижения данной цели были поставлены задачи.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть и проанализировать статьи других авторов на данную тему.
2. Изучить теоретические данные на тему исследования.
3. Подобрать методические рекомендации для выполнения утренней зарядки.

Одним из мероприятий, оказывающих хорошее влияние на состояние здоровья организма, считается утренняя зарядка. Выполнение комплекса утренней зарядки, созданного с учетом закономерностей функционирования организма уже после сна и индивидуальных особенностей конкретного человека, дает возможность организовать тело к будущим интеллектуальным, физиологическим и психологическим перегрузкам, считается превосходным средством сбережения и поддержания самочувствия, профилактики и в единичных вариантах – лечения болезней, гарантирует значительную интеллектуальную и физиологическую функциональность на протяжении дня. Кроме своеобразного воздействия, делающего легче процедура перехода с состояния спокойствия к состоянию интенсивного бодрствования, осуществление процедур утренней зарядки повышает степень общей физической активности студента. Равно как и большая часть влияний на тело, утренняя зарядка может быть полезна только лишь при обстоятельстве ее грамотного использования, что предусматривает специфику функционирования организма уже после сна, а кроме того персональные особенности определенного человека.

Переключение с состояния сна к состоянию бодрствования протекает равномерно. Мгновенно уже после пробуждения в нервной системе сохраняется преимущество тормозных процессов, у человека снижена интеллектуальная, а также физиологическая функциональность, почти все без исключения разновидности восприимчивости, значительно понижен темп

реакций. Заторможенное состояние центральной нервной системы способно оставаться в течение некоторых десятков минут либо в том числе и нескольких часов. Это в значительной степени зависит от качества сна, а также с уровня общего утомления организма. Столь продолжительный переход с состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен в нынешней жизни, а также вреден для здоровья организма, который уже после пробуждения предъявляются существенные психологические, а также умственные перегрузки, когда нервная система еще никак не расположена их оценить. По этой причине очень значимы мероприятия, помогающие упростить течение процессов перехода к состоянию бодрствования уже после сна.

Влияние утренней зарядки для самочувствия студента весьма обширно. Именно она может быть полезна для абсолютно всех людей вне зависимости от возраста, а также степени физиологической подготовки. Зарядка устраняет мышечные зажимы, образующиеся вследствие длительного пребывания в одной позе, восстанавливает активность кровеносный сосуд, а также сердцебиение. Помимо этого, зарядка сможет помочь освободиться от отеков, т. к. возобновляет движение лимфы по лимфатическим сосудам, что сокращает концентрацию воды в тканях. Подобная привычка положительно скажется и на нервной системе. Утренняя зарядка может помочь стремительно влиться в работу, увеличивает концентрацию внимания, стимулирует работу мозга.

Утренняя зарядка дает возможность сохранять мышцы тела в тонусе, а также заряжает энергией на целый день. Систематические утренние упражнения: способствуют формированию мышц; способствуют улучшению осанки, так как благодаря им создается привычка удерживать спину, а также плечи ровно и не сутулиться; считаются важной профилактикой сколиоза и остеохондроза.

Результативность утренней зарядки зависит от регулярности ее выполнения, а также с системности подхода. Только лишь в этом случае недолгие и простые физические нагрузки станут полезны для организма, обеспечат его зарядом энергии и избавят от сонливости.

#### **Методические рекомендации для выполнения утренней зарядки**

Утреннюю гигиеническую гимнастику включают в режим дня утром после пробуждения ото сна с 7:00 до 9:00. Гимнастические упражнения выполняются в течение 10-20 минут. Количество упражнений 10-20.

Рекомендуется начинать упражнение с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить к более крупным мышцам корпуса и заканчивать упражнениями для ног. После силовых упражнений и растяжки следует выполнять упражнения на расслабление. Следует также включить упражнения на гибкость и дыхание.

Для утренней зарядки рекомендуется соблюдать определенную последовательность упражнений:

- медленный бег, ходьба (2-3 минуты);
- упражнения типа «потягивания» с глубоким дыханием;

-упражнения на гибкость и подвижность рук, шеи, туловища и ног;  
- силовые упражнения без отягощений или с легкими отягощениями для рук, туловища и ног: сгибание и разгибание рук лежа, упражнения с легкими гантелями - для женщин 1,5-2 кг., для мужчин 2-3 кг., с эспандерами и резиновые амортизаторы и др.;

-упражнения для укрепления мышц живота: подъем ног, туловища из положения лежа на спине или сидя на полу, стуле;

- упражнения на развитие мышц ног: прыжки на одной ноге, на другой ноге, прыжки на месте на двух ногах, со скакалкой по 20-30 секунд, приседания;

- Упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

В упражнении есть обязательная часть – разминка 2-3 минуты. Он призван активизировать все жизненные процессы и подготовить организм к основной нагрузке. Основная часть должна состоять из растягивающих движений или простых силовых упражнений продолжительностью 3 и более минут [5].

### **Заключение**

В процессе проделанного исследования, было установлено, что в настоящий период многие студенты игнорируют важность утренней зарядки и любой физической активности. Из этого появляются трудности с самочувствием в физиологическом, а также психологическом планах. Непосредственно из-за этого утренняя зарядка попросту необходима. Правильно созданный комплекс утренней зарядки никак не порождает негативных чувств, в то же время, повышая настроение, состояние здоровья, а также динамичность человека. Ранняя гимнастика нужна любому человеку с целью усовершенствования и укрепления стандартного состояния самочувствия. В особенности студентам, которые ощущают немалые интеллектуальные нагрузки, ведут сидящий стиль жизни, а также ощущают недостаток двигательной активности.

### **Библиографический список**

1. Карюканова П. С. Влияние утренней зарядки на двигательную активность студента // Прикладная электродинамика, фотоника и живые системы. 2019. С. 522-526. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41467887>
2. Крыжановская О. О. Роль физической культуры в укреплении здоровья // Инновации. Наука. Образование. 2021. С. 508-513. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47151856>
3. Аслаханов С. А. М., Дунаев К. Ш., Батукаев А. А. Значение физических упражнений в адаптации студентов к учебе в вузе // Известия Чеченского государственного педагогического института. 2011. С. 3-5. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=19317875>
4. Бухало Б. Ю., Парфенов С. В. Влияние утренней зарядки на работоспособность человека // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в

---

современных условиях. 2017. С. 81-85. URL:  
<https://elibrary.ru/item.asp?id=34934786>

5. Крамской С.И. Стратегия развития физической культуры и спорта в России: практический анализ // Совершенствование системы физического воспитания в вузе. 2012. С. 244 - 248