

Роль утренней зарядки в жизни человека

Клымась Анна Михайловна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Черных Евгений Валентинович

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма

Аннотация

В статье рассматривается необходимость проведения утренней зарядки - важного мероприятия, необходимого для организованного начала дня, повышения работоспособности, улучшения настроения и общего самочувствия каждого человека.

Ключевые слова: самочувствие, утренняя зарядка, физическая активность, работоспособность, здоровье, физические нагрузки, регулярность.

The role of morning exercise in a person's life

Klymas Anna Mikhailovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Chernykh Evgeniy Valentinovich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Senior lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism

Abstract

The article discusses the need for morning exercise - an important event necessary for an organized start of the day, improving performance, improving mood and overall well-being of each person.

Keywords: well-being, morning exercises, physical activity, efficiency, health, physical activity, regularity.

Одной из важных проблем современности является проблема поддержания здорового образа жизни с раннего возраста. Эмоциональные и информационные перегрузки, малоподвижный образ жизни, неблагоприятные экологические факторы вносят свой негативный вклад в организм человека, могут нанести вред его нормальному функционированию, а также способствуют развитию многих заболеваний у людей разных возрастных групп.

Обзор исследований

Важность выполнения зарядки по утрам выясняли многие исследователи. В своей работе А.М. Садыкова и Е.Н. Ратова представили разнообразные комплексы утренней гимнастики [1]. В.Д. Иванов рекомендовал полезные советы по правильному использованию утренней зарядки в укреплении здоровья человека [2]. Д.С. Солодовников в своей исследовательской работе предоставил рекомендации, направленные на повышение эффективности утренней зарядки [3]. В.М. Кузенко посвятил своё исследование выявлению значения утренней гимнастики и определению её задач [4].

Цель исследования

Целью данного исследования является выявление значимости проведения утренней зарядки для человека.

Большинство людей в настоящее время не проводят утреннюю зарядку по ряду самых различных причин: одни считают это занятие бесполезной тратой времени, другие часто просыпаются без настроения и с чувством разбитости, а третьи попросту ленятся выполнять комплекс упражнений по утрам.

Утренняя гимнастика - это совокупность физических упражнений, которые рекомендуется выполнять каждое утро после пробуждения, так как они направлены на повышение общего тонуса в организме.

В период сна в организме человека многие жизненно важные процессы замедляются: активность нервной системы снижается и преобладают процессы торможения, обмен веществ становится менее интенсивным, ритмы сердца и дыхания совершаются реже. Следовательно, для перехода из состояния сна в состояние бодрствования очень важны мероприятия зарядки каждое утро.

Выделяется целый ряд причин, согласно которым рекомендуется проведение утренней зарядки:

- во-первых, следует выполнять утреннюю зарядку, начиная с самого детства. Это помогает с раннего возраста развивать у ребёнка дисциплину, то есть вырабатывается привычка правильно и организованно начинать свой трудовой день;

- во-вторых, улучшаются физические (двигательные) способности, например, развивается гибкость, сила, выносливость, ловкость, быстрота;

- в-третьих, постепенно в организме развивается костно-мышечный аппарат, укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшается работа механизмов координации, совершенствуется функционирование нервной системы, крепнет дыхательная система;

- в-четвёртых, выполнение физических упражнений утром поможет набраться сил и энергии на весь день, а также вследствие выработки эндорфинов - «гормонов радости» настроение становится лучше [3];

- в-пятых, при проведении утренней зарядки метаболизм человека активизируется быстрее, что способствует наиболее эффективному сжиганию жира;

- в-шестых, следуя режиму каждодневных тренировок в утреннее время, сон становится более крепким, соответственно, сонливость больше не беспокоит в течение всего дня [2];

- в-седьмых, при регулярном проведении утренней гимнастики организм привыкнет к ежедневным нагрузкам по утрам и будет к ним готов, следовательно, выполнять зарядку будет намного легче.

- в-восьмых, физические нагрузки утром способствуют улучшению сопротивляемости организма различным эмоциональным потрясениям и стрессам, стабилизации психологического состояния человека;

- в-девятых, укрепляется иммунитет и регулируется аппетит;

- в-десятых, во время утренней зарядки улучшается кровообращение, что, в свою очередь, позволяет внутренним органам работать лучше.

Стоит отметить, что систематическое проведение утренней зарядки на свежем воздухе позволяет развивать стойкость организма человека к воздействию окружающего мира и его неблагоприятным факторам, а также способствует внедрению ещё одного элемента здорового образа жизни - закаливанию, то есть тренировке защитных функций организма человека под воздействием внешних факторов окружающей среды.

Комплекс упражнений для зарядки по утрам рекомендуется составлять из перечня простых, знакомых и доступных, тех, которые не требуют какой-либо специальной подготовки к их выполнению. Однако, стоит помнить о том, что содержание зарядки должны составлять упражнения на все группы мышц (ноги, туловище, плечевой пояс и др.). Также важно работать и над ровной осанкой, так как она важна для здоровья человека: помогает развивать силу, равновесие и гибкость, минимизирует боли в мышцах и позволяет распределять нагрузки правильно.

Утренняя зарядка подразделяется на три части: первая - вводная, вторая - основная, а третья - заключительная. В первой, вводной части нужно подготовить организм к выполнению комплекса упражнений. Это занимает одну или две минуты. Задачей второй части зарядки является укрепление различных групп мышц, а также формирование правильной, ровной осанки человека. Третья, заключительная часть имеет своей целью восстановление дыхания и пульса [4].

В качестве примера можно привести следующий комплекс упражнений, подходящий для утренней зарядки.

1. Исходное положение: стоя, руки в стороны. Пружинящее движение в полуприседе, наклон вперед, руки скрестно вперед. Пружинящее движение в полуприседе, выпрямиться и развести руки в стороны. То же с наклоном вперед (спина круглая) и наклоном вперед прогнувшись.

2. Исходное положение: основная стойка: руки на затылок, мах левой ногой в сторону, одновременно наклон влево. Приставить левую ногу, выпрямиться, поднять руки вверх ладонями внутрь и опустить через стороны

вперед скрестно, пружинящее движение в полуприседе и наклон вперед прогнувшись. То же в другую сторону.

3. Исходное положение: стоя, ноги врозь. Наклон вперед, пальцы рук касаются пола, пружинящее движение в наклоне, ладонями коснуться пола. Перейти в наклон вперед прогнувшись, поднять руки вверх и сделать два маха руками назад.

4. Исходное положение: стоя спиной к стене (прижаться к стене как можно плотнее). Медленно присесть и вернуться в и.п.

5. Исходное положение: лежа на спине, руки вверх. Быстро сесть, левую ногу поднять, руки вперед, коснуться ими носка левой ноги. Вернуться в и.п. То же правой ногой, потом обеими ногами одновременно.

6. Исходное положение: лежа на спине, руки в стороны, ладони на полу, ноги согнуть, ступни опираются о пол. Приподнять таз и нижнюю часть туловища и вытянуть левую ногу так, чтобы она находилась на одной прямой с туловищем (ни в коем случае вверх). Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

7. Исходное положение: стоя, руками придерживать за опору, лицом к ней. Присесть, вернуться в и.п., отводя поочередно то левую, то правую ногу в сторону.

8. Исходное положение: сидя, опираясь сзади на предплечья. Поочередно сгибать и выпрямлять ноги, не опуская их на пол.

9. Исходное положение: лежа на животе, опираясь руками о пол на уровне плеч. Встать на четвереньки, сесть на пятки (руки опираются о пол постоянно в одном месте). Тем же образом вернуться в и.п.

10. Чередовать прыжками положения: стоя, ноги врозь – правая нога впереди – левая нога впереди (руки на поясе) [1].

Подводя итоги всего вышперечисленного, можно прийти к выводу о том, что важность утренней зарядки сложно переоценить. Регулярное и систематическое проведение зарядки каждое утро является многосторонней физкультурно-оздоровительной процедурой, способствующей оздоровлению организма человека.

Библиографический список

1. Садыкова А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней зарядки. Казань, 2015. 35 с.
2. Иванов В.Д. Утренняя гимнастика как основа здоровья студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2022. №1. С. 40-46.
3. Солодовников Д.С. Утренняя зарядка // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2014. №30. С. 112-114.
4. Кузенко В.М. Значение утренней гимнастики и её задачи // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2013. №23. С. 194-198.