

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА КАК ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ НАЧАЛА ДНЯ

MORNING EXERCISE AS A MANDATORY ELEMENT OF THE BEGINNING OF THE DAY

Л. А. Лучинович
L. A. LUCHYNOVICH

Белорусский государственный университет
Минск, Беларусь
Belarusian State University
Minsk, Belarus

e-mail: Luchyno@bsu.by

В этой статье мы рассмотрим, зачем нужна утренняя зарядка по утрам, как влияет зарядка на организм человека, а также о том, с каких упражнений следует начинать делать зарядку по утрам и какие упражнения наиболее эффективны. Разберем упражнения, которые может сделать каждый дома, упражнения, которые легко выполнять практически любому человеку.

Ключевые слова: утренняя зарядка; самостоятельные занятия; организм человека; физические упражнения.

In this article, we will look at why morning exercises are needed in the morning, how charging affects the human body, as well as which exercises should start doing exercises in the morning and which exercises are most effective. Let's analyze the exercises that everyone can do at home, exercises that are easy to perform for almost anyone.

Keywords: morning exercises; self-study; human body; physical exercises.

О пользе утренней зарядки по утрам знают все. Однако далеко не все её выполняют. В чём же дело?

Основных причин три: нехватка личной культуры; неумение организовывать режим дня; непонимание физиологической ценности физических упражнений по утрам. А ведь утренняя гимнастика – незаменимое средство укрепления здоровья человека.

После сна организм находится в состоянии пониженной работоспособности, что объясняется наличием остаточного торможения в отдельных участках головного мозга.

С помощью физических упражнений организм быстрее преодолевает тормозные процессы. Нормализуется соотношение основных нервных процессов – возбуждения и торможения.

Утренняя гимнастика активизирует и постепенно улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательных систем, а также работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек и усиливает обменные процессы. Физическая нагрузка запустит метаболические процессы, улучшит работу внутренних органов, стабилизирует пищеварительные процессы. Простые упражнения помогут размять мышцы, суставы и связки после неподвижного положения, избавит от напряжения в спине. В конечном итоге зарядка поднимает наш организм на более высокий уровень жизнедеятельности, повышает работоспособность, создает хорошее настроение, помогает повысить общий тонус организма и зарядиться положительной энергетикой на весь грядущий день. С помощью утренней гимнастики можно не только размять, но и постепенно укрепить основные группы мышц.

Утренняя зарядка должна стать обязательным элементом начала дня. Чтобы заставить себя заниматься зарядкой, вы должны отдавать себе отчет, что делаете это для своего же здоровья и улучшения качества жизни. Если Вы пересилите себя и начнете раньше просыпаться по утрам для зарядки, это, несомненно, улучшит настроение, самочувствие, повысит организованность и дисциплинированность. Зарядка, особенно в сочетании с контрастным душем, помогает лучше проснуться и лучше себя чувствовать. Особенно продуктивно выполнять зарядку на свежем воздухе [2].

Уделив всего 10–15 минут своего времени зарядка добавит вам бодрости и работоспособности на весь день. А регулярная активность по утрам укрепляет суставы, способствует здоровью спины и формированию подтянутой фигуры.

В первую очередь пользой утренней зарядки является то, что она способно приучить вас к правильному режиму, повысить устойчивость организма к стрессам [1].

Зарядка или гимнастика по утрам – это довольно простой комплекс физических упражнений. Как токовых противопоказаний к утренней зарядке совсем немного. Практически любой человек, за некоторым исключением, может ею заниматься.

Что необходимо для утренней зарядки.

Утренняя зарядка проводится натощак, либо через минимальное время 40 минут после неплотного, легкого завтрака (хлопья, мюсли, йо-

гурт или кефир). Перед зарядкой необходимо умыться, привести себя в порядок, выпить стакан воды. Вы должны быть одеты в спортивную футболку, трико, на ногах удобные кроссовки, которые хорошо фиксируют ногу. Они не должны быть слишком жесткими, чтобы дать ноге сгибаться при выполнении упражнений или во время бега.

Продолжительность зарядки должна быть не более 30 минут, т. к. главное для зарядки – это «растормозить» организм, дать ему проснуться, а не нагружать его ненужными лишними упражнениями, в результате чего вы устаёте. Если вы занимаетесь более 30 минут, это уже не зарядка, а тренировка [2].

Комплекс утренней гимнастики должен подбираться с учётом состояния здоровья человека, его возраста, и пола. Охватывать основные мышечные группы, состоять из упражнений на силу, гибкость и расслабление, включать преимущественно динамические упражнения без длительных задержек дыхания, выполняться в определённой последовательности.

Утренняя зарядка должна включать в себя три этапа:

1 этап – разминка. Разминку можно делать, лежа в постели. Она включает потягивание, дыхательные упражнения. В этот комплекс могут входить легкие вращательные движения кистями, стопами, конечностями.

2 этап – основной комплекс. В него входят упражнения, направленные на прорабатывание всех мышц и суставов. Начинают комплекс обычно с шеи, затем переходят на плечи и верхние конечности. Теперь очередь подходит к мышцам спины, живота. Заканчивают основной комплекс махами ногами.

3 этап – завершение, или заминку. После основного комплекса рекомендована ходьба на месте и дыхательные упражнения [3].

В утреннюю зарядку обычно включают следующие группы упражнений:

Дыхательная гимнастика. Она улучшает работу дыхательной системы и обеспечивает активный приток кислорода к внутренним органам.

Ходьба. Очень полезно ходить босыми ногами по полу. В этом случае массируются многие активные точки. Ходьба босиком дает новое ощущение тела, стимулирует рефлекторные зоны стопы, что полезно для всего тела.

Гимнастика для шеи. Самое простое и эффективное упражнения для шеи – это наклоны головы вправо и влево, а также повороты головы в стороны. Затем следует выполнить наклоны головы вперед и назад

и круговые движения головы. Выполнять упражнения для шеи нужно очень осторожно, без надрывов. Круговые движения головой не только укрепляют мышцы шеи, но и тренируют вестибулярный аппарат.

Гимнастика для верхних конечностей. Обязательно выполняйте упражнения на поднятие рук вверх, разведение в стороны и отведение рук вверх и вниз, с поворотом туловища. Выполняйте круговые движения руками вперед (назад). Это способствует вытягиванию позвоночника и укреплению плечевого пояса.

Упражнения для рук. Полезным упражнением для утренней зарядки является отжимание. Отжимания укрепляют еще и мышцы рук. Их можно выполнять, опираясь руками в скамью.

Упражнения для кистей и пальцев. Такие упражнения полезны чья работа связана с руками (операторы ПК, музыканты, художники, ювелиры). Такая гимнастика активизирует кровообращение и укрепляет суставы.

Существует также пальчиковая гимнастика. Это комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики, а также на синхронизацию правого и левого полушарий мозга. Пальчиковая гимнастика – отличный способ сконцентрироваться на работе в экстренном режиме.

Суставная гимнастика – это комплекс физических упражнений, направленных на разогрев суставов для улучшения их подвижности, а также для увеличения эластичности связок и сухожилий. Результатом такой гимнастики является устранения скованности, болезненных ощущений и напряжения в спине, шее, ногах и руках.

Суставная гимнастика похожа на разминку перед тренировкой или бегом, но отличается от нее длительностью и более тщательной проработкой суставных групп [4].

Физкультура для поясничного отдела. В утреннюю зарядку нужно включать наклоны в разные стороны, вперед/назад. Если нет особых проблем с позвоночником, рекомендованы упражнения на скручивания. Полезны круговые движения талией.

Упражнения для ног. Для ног полезны приседания, но выполнять их нужно правильно. Они повышают подвижность коленных и тазовых суставов. Кроме того, такие простые упражнения позволяют улучшить внешний вид икр и бедер.

Упражнения на пресс. Для укрепления мышц верхнего пресса следует лежа на спине делать подъемы туловища 20 раз. Для укрепления нижнего пресса лежа на спине поднимать прямые ноги и делать упражнение «ножницы» (лежа на спине слегка поднять вытянутые ноги и прекрецивать их быстрыми движениями).

Выпады и махи ногами и руками. Такая гимнастика повышает тонус мышечных тканей и ускоряет кровообращение.

Бег, прыжки. Эти движения отлично прорабатывают все мышцы нижних конечностей. Кроме того, они значительно усиливают метаболизм [5].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полезьа зарядки неоспорима. Благодаря гимнастике и 10–15 минутам ежедневного времени вы будете не только энергичны в течение всего дня, но и повысится ваша самооценка, уверенность, сила воли, потому что через преодоление себя, формируется характер. Зарядка должна соответствовать вашим целям.

Гимнастика должна быть короткой. Главное в утренней гимнастике – систематичность, регулярность, постоянство, повышение нагрузки в процессе занятий.

Зарядка – это не тренировка. Не стоит превращать утренний комплекс упражнений в полноценную тренировку. Утренняя зарядка призвана взбодрить организм после сна и настроить на работу, а не перегрузить его.

Для разнообразия раз в месяц нужно менять комплекс упражнений или дополнять его новыми элементами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Александрова А.* Как правильно делать зарядку по утрам: комплекс упражнений на каждый день. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tsport.gia.ru/20211021/zaryadka-1755548899.html>. – Дата доступа: 10.03.2023.
2. Утренняя зарядка – с чего начать, комплекс упражнений. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gorpol39.spb.ru/> – Дата доступа: 07.03.2023.
3. *Михайлова М.* Спорт для всех: упражнения на каждый день. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sports.ru/>. – Дата доступа: 11.03.2023.
4. Суставная гимнастика: правила +20 упражнений. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goodlooker.ru/sustavnaya-gimnastika.html/>. – Дата доступа: 15.03.2023.
5. 5 причин делать утреннюю зарядку. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://med-atlant.ru/news/5-prichin-delat-utrennyuyu-zaryadku/>. – Дата доступа: 15.03.2023.