



УДК 13058

ВЛИЯНИЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Шепелева Александра Павловна

студент ХТФ 104

Костромина Ольга Владимировна

доцент кафедры ФВиС

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние и польза утренней гимнастики на человека.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, утренняя зарядка, гимнастика

Здоровье в порядке - спасибо зарядке, скорее всего эту пословицу каждый слышал хотя бы раз. Так в чем же польза зарядок по утрам? Именно этот вопрос поднимается в статье.

Вспомните, как часто вы встаете бодрыми? Многие люди согласятся с тем, что такое бывает редко. Если взять среднюю статистику, то многие сравнивают подъем с постели с непосильной задачей. Чтобы минимизировать ежедневный трудный подъем достаточно уделять пару минут зарядке.

Утренняя зарядка полезна не только тем, что дает бодрость на оставшийся день, но и активизирует кровообращение с ускорением обмена веществ. Благодаря улучшенному кровообращению внутренние органы начинают быстрее функционировать. Во время сна замедляется циркуляция крови, затормаживается метаболизм. Именно поэтому по утрам ощущают легкую заторможенность и пониженную умственную деятельность. Без зарядки, многие первые 2 часа теряют концентрацию на месте работы, учебы так как организм только отходит ото сна, возвращая организм к привычному ритму

Какая польза от выполнения утренней гимнастики?

1. Во-первых, бодрость. После упражнений усиливается кровообращение. Органы и ткани начинают активно насыщаться кислородом, благодаря чему появляется энергия
2. Во-вторых, повышает настроение. Во время физической нагрузки вырабатываются гормоны-нейромедиаторы. Если быть точнее, то речь идет о серотонине, дофамине, окситоцине и эндорфинах.
3. Дисциплинирует
4. Уменьшает вероятность возникновения бессонницы.
5. Многие фитнес-инструкторы считают, что утренняя гимнастика помогает избавиться от лишнего веса.



6. Снижается шанс развития сахарного диабета.

Небольшой комплекс упражнений подготовит для будущего дня, повышая настроение и работоспособность. Не стоит забывать, что упражнения которые вы выполняете, должны быть не трудными для вас, иначе излишняя нагрузка может обернуться стрессом для организма.

Общий список рекомендаций перед выполнением утренней гимнастики:

1. Выполняйте комплекс сразу после пробуждения, за полчаса до приема пищи.
2. Любой комплекс должен начинаться с обязательной разминки.
3. После упражнений выпить стакан воды для ускорения метаболизма.
4. Упражнения проводятся в хорошо проветриваемом помещении.

Общий перечень противопоказаний перед выполнением утренней гимнастики:

1. Повышенная температура тела
2. Нарушение давления
3. Кровотечение
4. Опухоли

Не следует путать утреннюю зарядку с тренировкой. Смысл зарядки в том, чтобы зарядить Вас на целый день. Все движения рекомендуется выполнять медленно, не забывая следить за дыханием. Эффективность утренней зарядки зависит от системности ее выполнения, а не нагрузки. Оптимальное время выполнения зарядки 10 минут.

Для шеи:

1. Круговые движения головой.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина ровная. Выполните круговые упражнения головой по часовой стрелке, после против часовой. В каждую сторону по 10 раз.

2. Наклон головы влево, вправо, вверх, вниз.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина ровная. Опускайте голову влево, вправо, вверх, вниз. Выполните наклон в каждую сторону 10 раз.

Для рук:

1. Вращения кистями рук.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок, спина ровная. Выполняйте круговые движения кистями 10 раз в каждую сторону.

2. Круговые вращения руками.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ноги немного согнуты, руки параллельны полу, спина ровная. Выполняйте вращательные движения предплечьями 10 раз в каждую сторону.

3. Махи руками.



Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина ровная. Махи кверху выполняют интенсивно. На каждую руку по 10 махов.

Для туловища:

1. Круговые движения тазом.

Исходное положение: спина ровная, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Стопы не отрываются, вращение происходит за счет таза, а не туловища. Выполняйте 10 раз в каждую сторону.

2. Наклон туловища влево, вправо, вверх, вниз

Исходное положение: спина ровная, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоняйте туловище влево, вправо, вверх, вниз. Выполняйте 10 раз в каждую сторону.

Для ног:

1. Круговые движения стопой.

Исходное положение: Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отводим одну ногу в сторону и выполняем круговые движения стопой 10 раз в разные стороны. После выполняем тоже самое со второй ногой. Упражнение выполняется 2 раза.

2. Боковые выпады.

Исходное положение: Ноги расставлены широко, руки перед собой. Начинайте приседать, перенося вес тела на левую ногу. Правая нога должна оставаться выпрямленной. Затем повторить со следующей ногой. Упражнение выполняется 5 раз на каждую ногу.

Чтобы систематизировать полезную привычку, следует задать собственный стимул. Такие упражнения подойдут как для женщин, так и мужчин. После выполнения комплекса необходимо выпит стакан воды.

Таким образом, можно сделать вывод. Значение утренней зарядки для здоровья человека велико. Гимнастика нормализует тонус сосудов и сердцебиение. Такая полезная привычка благоприятно отразится и на нервной системе. Утренняя гимнастика помогает быстро включиться в работу, повышает концентрацию внимания, активизирует работу мозга.

Список литературы:

1. Вострокнутова С.Е., Апарина М.В. Как утренняя зарядка влияет на организм человека? // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 2. ;
2. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - Москва, 1990.
3. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физкультурно-оздоровительное занятие в общеобразовательной школе. – Москва «Чистые пруды», 2005.
4. Маханева, М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть!»



5. Николлс Дж.Г., Мартин А.Р., Валлас Б.Дж., Фукс П.А. **От нейрона** к мозгу. М.: Либроком, 2012.