

Свинаренко Денис Сергеевич

студент

Пасечник Жанна Валерьевна

старший преподаватель,

мастер спорта по академической гребле

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Аннотация: в данной статье рассмотрен вопрос применения утренней зарядки. В итоге авторы приходят к заключению о целесообразности ежедневного выполнения комплекса упраждений.

Ключевые слова: утренняя зарядка, физическая культура, упражнения, комплекс упражнений.

Утренняя зарядка – это самая распространённая форма физической культуры. Она состоит из комплекса упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Зарядка помогает организму восстановить основные процессы жизнедеятельности после сна.

У людей, систематически занимающихся зарядкой, наблюдается улучшение сна, аппетит, общее самочувствие, и улучшение работоспособности организма. Так же это является отличным средством укрепления здоровья.

Утреннюю зарядку стоит начинать в хорошо проветренной комнате, или на свежем воздухе, это благоприятно скажется на организме после сна. Одежда не должна стеснять движения. После выполнения комплекса упраждений рекомендуется водные процедуры – влажное обтирание, обмывание, прием душа, летом – купание. Во время проведения зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием. Лицам пожилого возраста, а также лицам, с какими-либо нарушениями в состоянии здоровья перед тем как начать занятия утренней зарядкой следует посоветоваться с врачом и проводить занятия под его

контролем. Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важен самоконтроль – наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание). Так же нужно учитывать индивидуальные особенности каждого организма. Но есть комплекс упражнений максимально подходящий к универсальному:

1. Подняться на носки, поднять руки в стороны вверх. Опуститься на носки и опустить руки. Повторить 10 раз.
2. Руки на пояссе, ходьба на носках в течение минуты.
3. Руки на пояссе, ходьба в полууприсяду и в полном приседе – одна-две минуты.
4. Сидя на краю стула, прямые ноги впереди на полу, руки в упоре сзади на сиденье. Прогнуться как можно сильнее назад, упираясь лопатками в спину стула и одновременно поднимая таз, затем вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
5. Сидя на стуле, согнуть ноги, а затем выпрямить их как можно выше, после чего медленно опустить в исходное положение. Повторить 10 раз.
6. Сидя на стуле, согнуть колени, выпрямить ноги и выполнить движение «ножницы» максимально возможное число раз. После этого, немного передохнув, выполнить упражнение «велосипед» до лёгкого утомления.
7. Стоя, ноги врозь. Повороты туловища влево и вправо, не останавливаясь, руки отводить назад в сторону поворота – по 10 раз в каждую сторону.

Ещё в комплекс утренней гимнастики можно включить упражнение на пресс, что способствует поддержанию Вашего организма в должной форме и тонусе. Упражнение выполняется, лежа на спине: ноги согнуты в коленях руки за головой. Во время выполнения упражнений голову уже не опускаете на пол, подбородок не следует прижимать к груди – должно оставаться расстояние до груди в один кулак. Оторвите от пола плечи и грудную клетку, при этом поясница не должна приподниматься. Упражнение делается на выдохе. Вернувшись в исходное положение – вдох. 4 повтора по 25–30 раз.

Закончив комплекс, походите с минуту босиком по резиновому коврику с бугристой поверхностью. В результате воздействия на расположенные здесь биологически активные точки происходит улучшение общего состояния организма и поднимается настроение.

В заключение хотелось бы отметить, ежедневное выполнение комплекса упражнений поможет Вашему организму чувствовать себя гораздо лучше, подготовиться к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам. Так же зарядка способствует укреплению здоровья, и в отдельных случаях – лечению заболеваний. Грамотно составленный комплекс утреней зарядки не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышая настроение, самочувствие и активность человека.

Список литературы

1. Кадневский В.М. История России. 11 класс. Ответы на экзаменационные вопросы. Подготовка к ЕГЭ / В.М. Кадневский, А.В. Короленков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Айрис-пресс, 2005. – 192 с.
2. Краткий справочник школьника. 5–11 кл. / Авт.-сост. П.И. Алтынов, П.А. Андреев, А.Б. Балжи [и др.]. – 2-е изд. – М.: Дрофа, 1998. – 624 с.
3. Солодков А.С. Физиология спорта: Учебное пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 231 с.
4. Практическое задание (составить комплекс, понятия). Утренняя гигиеническая гимнастика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://studbooks.net/630857/turizm/prakticheskoe_zadanie_sostavit_kompleks_ponyatiya_aytrennyaya_gigienicheskaya_gimnastika (дата обращения: 21.06.2017).