

Фетисова Татьяна Алексеевна

студентка

Ореховская Евгения Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

г. Кемерово, Кемеровская область

ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ К УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКЕ У ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

***Аннотация:** в своей работе авторы говорят о занятиях зарядкой по утрам. В современном мире многие забывают, ссылаются на нехватку времени или же опровергают полезность зарядки. Целью будущих родителей является привить подрастающему поколению культ зарядки, рассказать о положительном влиянии на физическую и эмоциональную сторону человека. Это не занимает много времени, не требует особой физической подготовки и специального места, т.е. это выполняется дома без особых материальных и временных затрат. В работе представлены несколько полезных упражнений, которые следует делать каждое утро на благо здоровья.*

***Ключевые слова:** зарядка, здоровье, положительное влияние на организм, легкие упражнения, полезные упражнения, заряд бодрости, заряд энергии.*

Утренняя физическая зарядка проводится с целью подготовки тела к работе на протяжении всего дня [3, с. 9]. Это помогает ускорить обмен веществ в крови, подготовить мышцы к дневным нагрузкам, насытить ткани и органы достаточным количеством кислорода. Утренняя физическая зарядка проводится в виде комплексного занятия, основанного на трех этапах [3, с. 9]:

- А. Подготовительный (разминка).
- Б. Основной (силовые упражнения).
- В. Заключительный.

Подготовительный этап – это разминка, растяжка и подготовка мышц к дальнейшим физическим нагрузкам. Она занимает около 2–7 минут. К примеру:

наклоны туловища в разные стороны, разминание кистей, вращения/наклоны головы и т. д.

Основной этап – это непосредственно силовые упражнения, такие как приседания, отжимания, пресс, наклоны со штангой и т. д. [1].

Заключительный этап – это принятие холодного и горячего душа попеременно [1]. Это делается для того, чтобы человек ощущал заряд бодрости на протяжении всего дня. Следует постепенно наращивать градус горячей воды в потоке, от холодного до горячего. Но не стоит сразу включать самую холодную и доходить до самой горячей, следует постепенно на протяжении нескольких недель изменять разницу в градусах. Иначе ни к чему хорошему это не приведет и может только ухудшить состояние человека.

Время зарядки может занимать около 5–15 минут (в некоторых случаях до 40 минут, все зависит от того насколько сложные и продолжительные упражнения выполняет человек) [2]. Многие врачи советуют постепенно усложнять выполняемый ряд упражнений, поэтому не стоит расстраиваться, если сразу не получается выдерживать интенсивную нагрузку на тело.

Итак, какие же базовые упражнения стоит выполнять детям и взрослым? Прежде всего разминка: это наклоны головы влево, вправо и вперед по 10 раз, следом идет вращение кистей и локтевых суставов, после наклоны туловища в стороны, вперед и назад по 10 раз и вращение таза, коленного сустава и голеностопа.

Следом идут силовые упражнения: приседания с вытянутыми руками вперед до 5–10 раз, отжимания на руках до 5 раз, пресс 5–15 раз, так же можно сделать ножницы или велосипед лежа на спине; поднимание гантелей попеременно по 10 раз на каждую руку [2]. Так же для того, чтобы привести тело в тонус можно попрыгать на месте на двух или одной ноге.

Этот ряд упражнений позволит человеческому телу проснуться, ускорить процесс метаболизма и подготовить организм к дневным нагрузкам. Следует заметить, что утренняя зарядка сильно влияет на психологические аспекты. Так, сделав ряд упражнений, человек будет чувствовать себя более подтянутым,

здоровым и готовым к выполнению сложных задач. Девушкам это придает чувство уверенности в себе, в своих физических и умственных способностях. Мужчины ощущают заряд энергии, им хочется помогать людям, чтобы показать свою силу и возможности.

С точки зрения психологии очень важно дать понять человеку, что на него обращают внимание, что люди замечают изменения не только в его внешнем виде, также в изменении его настроения и желании выполнять задачи, за которые раньше он бы не взялся из-за неуверенности в своих способностях и возможностях.

Утренняя зарядка это отличный способ привести тело в порядок, получить прилив сил и бодрости, повысить личную самооценку и начать понимать, что для хорошего настроения и начала дня нужно совсем немного. Не мало важно при этом начать день с полезного завтрака.

Не стоит забывать о полезном завтраке – основе правильного питания [4]. Не все люди относятся к нему с должным вниманием [4]. Одни не успевают позавтракать из-за накопившихся дел и успевают попить только чай или кофе [4]. Другие не имеют аппетита и вынуждают себя есть через силу или вовсе отказываются завтракать [4]. Без утренних приемов пищи организм не получает необходимого количества полезных веществ для работы организма в течение всего дня [4]. Отказываться от завтрака нельзя, но и есть то, что не подобает не следует [4]. Он обязательно должен быть питательным, полезным, сытным и не жирным.

Почему многие диетологи и медики утверждают, что нужно кушать по утрам? Потому что как и утренняя зарядка, так и завтрак дает телу нужные и полезные вещества, «запускает» наш организм, ускоряет метаболизм. К тому же, принимая пищу утром, можно избежать сахарного диабета, артериального давления, инфаркта, инсульта, камней в желчном пузыре и заболеваний, связанных с мочевыделительной системой.

Что же стоит кушать по утрам после зарядки? Следует кушать такие нежирные и низкокалорийные продукты как:

1. Яйца (содержат белки и др. полезные вещества).
2. Куриное мясо (богатое белками, сытное).
3. Отрубной и ржаной хлеб.
4. Мед (включает в себя природные антисептики, углеводы).
5. Злаковые каши и кефир [5].

Полезный завтрак и зарядка-основа успешного начала дня, отличного настроения и здоровья организма. Не забывайте кушать по утрам и выполнять упражнения, и тогда вы заметите, как меняется ваша жизнь в лучшую сторону.

Список литературы

1. Зарядка фараонов (физические упражнения и лечебная физкультура) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.liveinternet.ru/users/pulstar/post175849705>

2. Как делать зарядку по утрам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://wap.sovsport.ru/blogs/blog/bmessage-item/38885>

3. Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации (НФП-2009) : введено в действие приказом Министра обороны Рос. Федерации №200 от 21 апреля 2009 г. : зарегистрирован в Министерстве юстиции Рос. Федерации 30 июня 2009 г. Регистрационный №14175. – МО РФ, 2009. – 139 с.

4. Полезный завтрак – основа правильного питания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://buildderbody.ru/poleznyj-zavtrak-osnova-pravilnogo-pitaniya/>

5. 6 причин в пользу зарядки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://estet-portal.com/articles/krasota-i-zdorove/6-prichin-v-polzu-utrennej-zaryadki>