

Дарвин Юрий Константинович

студент

Чирикаева Евгения Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПО УТРАМ

Аннотация: в данной статье рассмотрена проблема проведения утренних упражнений. В работе представлены правила выполнения утренней зарядки.

Ключевые слова: физические упражнения, утренние упражнения, физические нагрузки.

1. Введение

Начинать день с утренних упражнений – самая лучшая привычка. Утренние физические нагрузки помогут максимально изменить свое тело.

Чтобы легче было проснуться, как раз и нужно выполнять упражнения утром. Они должны быть регулярными, поскольку только в этом случае организм не сбивается с толку и не нарушается циркадный ритм. Когда приходит время для просыпания, эндокринная система и гормоны начинают подготавливать тело человека к зарядке. Гормональный фон регулирует кровяное давление, работу сердца и создаёт прилив крови к мускульной системе. Однако полезна только та гимнастика, которая делается с возрастающей ежедневно нагрузкой.

Заботясь о своем здоровье очень важно соблюдать режим ночного сна. Ранний отход ко сну и раннее пробуждение является физиологически обоснованным. Полноценный ночной отдых укрепляет здоровье и обеспечивает организм необходимой энергией на весь день. Привычка раннего подъема с целью проведения зарядки не только естественна с точки зрения природы человека, но и формирует дисциплину.

Благодаря утренним упражнениям физическая активность и хорошая форма тела сохраняется на долгие годы. Именно утренняя зарядка запускает защитные механизмы и системы обеспечения нормальной жизнедеятельности человеческого организма. По данным исследований клетки головного мозга, получив заряд бодрости, сохраняют свою повышенную активность в течение следующих десяти часов, что способствует плодотворной работе всего организма.

Очень важен тот факт, что с утра ваше сознание не занято никакими отвлекающими вопросами и проблемами, накапливающимися в течение дня. Поэтому вы задаете себе позитивный настрой, и быстро почувствуете, насколько эффективны именно утренние занятия.

Не следует делать утренние упражнения на голодный желудок. Хотя некоторые и придерживаются мнения, что благодаря этому можно быстрее снизить вес, все же проведение тренировок на пустой желудок не допустимо. Такой способ похудения может стать причиной обморока, обезвоживания организма или снижения в крови уровня сахара. Также физические занятия на голодный желудок способны вызвать тошноту, а в некоторых случаях и спазмы.

В организм человека перед утренней физической нагрузкой должны поступить необходимые вещества, служащие источником энергии для упражнений. Отсутствие их может привести к губительным изменениям для здоровья человека в виде кетоза – процесса, во время которого замедляется обмен веществ с целью накопления ресурсов, что не способствует продуктивности занятий.

Утренние упражнения являются толчком, запускающим метаболизм, который держится на высоком уровне на протяжении нескольких часов. Таким образом, позанимавшись с утра, можно сжигать калории в течение всего дня. Изменения в гормональной системе человека и потеря мышечной силы, которые появляются с возрастом, становятся причиной снижения скорости обмена веществ. Регулярное же выполнение утренних упражнений этому препятствует.

2. Правила выполнения утренней зарядки

Правило 1. Тренировку нужно выполнять сразу после пробуждения. Это должно войти в привычку. Организм, после пробуждения будет ожидать эту работу. Поначалу, может быть немного сложно, но со временем это пройдет.

Правило 2. Тренировка должна содержать как минимум одно взрывное упражнение. Для того чтобы хорошо разогнать кровь, запустить рост мышечной массы и усилить метаболизм на весь день, необходимо включить в тренировку как минимум одно взрывное упражнение.

Приседания с выпрыгиванием и выпады – первое, что приходит в голову, можно также попробовать отжимания с отрывом рук или «прыжки торнадо», где нужно будет вращаться во время прыжка на 90–180 градусов.

Правило 3. Тренировка должна содержать одно статическое стретч упражнение. После пробуждения наше тело ригидное как доска, чтобы растянуть мышцы и связки в комплекс обязательно нужно включить упражнение на растяжку.

Примеры таких упражнений: выпады «спайдермен» с задержкой в нижней точке (толканием бедра вперед), болгарские сплит приседания с задержкой в нижней точке, индийские отжимания с задержкой в верхней и нижней точке на 3 секунды и боковые выпады с задержкой в нижней точке.

Правило 4. Тренировка должна быть короткой и интересной. Утренняя разминка – это то, что нужно делать каждый день и что является составляющей общего тренировочного плана. Не стоит сильно нагружаться, так чтобы чувствовать себя уставшим весь день или еще хуже срывать из-за усталости основной поход в зал.

Утренняя тренировка должна быть не дольше 15 минут и небольшим числом повторов упражнений.

Правило 5. Тренировка должна соответствовать вашим целям

Если вы фокусируете свои усилия на квадрицепсах и плечах, включайте в утренний тренинг соответствующие упражнения. Дополнительная нагрузка на целевые группы мышц поможет быстрее достичь поставленную цель.

3. Пример утренней тренировки для мужчин

Весь круг выполняется без перерывов между упражнениями. В тренировочные дни делаем один круг. В дни отдыха 2 круга, с перерывом между кругами в 30 секунд.

1. Одностороннее упражнение на нижнюю часть тела.

8–15 повторений на ногу, задержка 3 секунды.

Варианты: выпады, болгарские сплит приседания, приседания на одной ноге.

2. Статическое кор-упражнение.

Задержка 15–30 секунд.

Варианты: планка, V-образный подъем туловища.

3. Динамическое упражнение на верхнюю часть тела (акцент на плечи).

8–15 повторений на ногу.

Варианты: отжимания с упором на ящик или скамью, отжимания с ногами на скамье.

4. Статическое упражнение на верхнюю часть тела (акцент на плечи).

Задержка 15–45 секунд.

Варианты: боковая планка, планка в позиции отжиманий.

5. Динамическое упражнение на кор.

Максимум повторений за 30 секунд.

Варианты: русский твист (боковые повороты сидя), подъем рук к ногам, кранчи велосипед, подъем ног

6. Взрывное упражнение на нижнюю часть тела.

10–15 повторений.

Варианты: приседания с выпрыгиванием, выпады с выпрыгиванием, прыжки лягушка, прыжки торнадо.

4. Польза утренней зарядки.

Утренняя тренировка помогает взбодриться:

Исследователи из университета Джорджии в США сошлись во мнении: утренние тренировки снимают хроническую усталость и ее главные симптомы – апатию и вялость.

Ночью многие процессы в нашем организме замедляются. Утренняя тренировка помогает поскорее войти в рабочий ритм. Занятия фитнесом улучшают кровообращение и лимфоток, ускоряют сердечный ритм, а интенсивный тренинг еще и стимулирует выброс адреналина, который «бодрит» нервную систему.

Утренняя тренировка улучшает настроение:

Общеизвестно, что фитнес помогает бороться со стрессом. И необязательно для этого часами «таскать железо» в тренажерном зале. В Университете Вермонта, США, ученые пришли к выводу: для хорошего настроения нам достаточно всего 40 минут умеренной аэробной нагрузки (со средней ЧСС – 112 ударов в минуту). Причем, этот эффект сохраняется в течение еще 12 часов после занятия. Так что, после утренней тренировки, можно излучать позитив почти целый день.

Утренняя тренировка ускоряет метаболизм:

Интенсивный силовой и интервальный тренинг ускоряют обмен веществ примерно на 4–7%. Этот эффект сохраняется в течение 12 часов именно после утренних тренировок. Если посетить спортзал вечером, то ускоренным обмен веществ будет оставаться всего несколько часов – пока вы бодрствуете.

Утренняя тренировка помогает похудеть:

И хотя диетологи не рекомендуют заниматься фитнесом натощак, именно такие утренние тренировки сжигают больше всего жира. После ночного сна в крови понижен уровень сахара и инсулина. Запасы основного топлива – углеводов – тоже исчерпаны. Вместо них в качестве источника энергии организм использует жировую прослойку.

Такой режим утренних тренировок вполне приемлем для кардио- и силовых нагрузок, бодифлекса, йоги и стретчинга.

Утренняя тренировка снижает аппетит:

Большинство из нас воспринимает еду как источник удовольствия. В поисках радости и дофамина, мы поглощаем все вкусности, попадающие в поле зрения. Разорвать эту цепочку помогут утренние тренировки, – удалось доказать специалистам Университета Бригхэма, США. Важен здесь и психологический аспект. Зная, как пришлось потрудиться, чтобы сжечь лишние 150–200 калорий с утра, вряд ли захочется перечеркнуть этот результат шоколадным батончиком в течение дня.

Утренняя тренировка помогает быстрее достичь результатов:

Во-первых, все дело в регулярности. Утреннюю тренировку сложнее «прогулять»: для отказа от занятий у еще нет отговорок или соблазнов.

Во-вторых, на утренней тренировке у нас в целом больше сил, чем на вечерней. Нервное напряжение после рабочего дня не даст вам заниматься с полной отдачей или выполнять упражнения в правильной технике.

Утренняя тренировка тонизирует мышцы при сидячем образе жизни:

Многочасовые бдения перед монитором дома и в офисе портят нашу осанку, зрение и строение мышц. Утренняя тренировка разбавляет привычную пассивность и инертность, мышцы будут напоминать о себе в течение дня – это заставит почаще отрываться от любимого кресла.