

Казначеев Владимир Васильевич

старший преподаватель

Братишова Ирина Вячеславовна

студентка

ФГБОУ ВО «Донской государственный

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПОЛЬЗА УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

***Аннотация:** авторы данной статьи отмечают, что для построения красивого тела и улучшения общего состояния организма следует по утрам заниматься зарядкой.*

***Ключевые слова:** зарядка, здоровье, физическая активность, упражнения.*

Многие люди знают, что такое зарядка, но немногие понимают в чем её польза.

Гимнастика по утрам укрепляет сердечную мышцу. Главная задача зарядки – перевести организм человека из спящего режима в активный. Ведь в ночное время все системы функционируют медленнее, а после зарядки происходит понижение артериального давления, циркуляция крови повышается, повышая тем самым и уровень полезного холестерина. Таким образом, у людей, занимающихся зарядкой по утрам, снижается возможность сердечно сосудистых заболеваний.

Также при занятии гимнастикой по утрам ускоряется работа всех систем и циркуляция крови, из-за чего полушария головного мозга лучше снабжаются кислородом и человеку легче включиться в активную деятельность с самого утра.

Зарядка может улучшить физическое и психологическое состояние человека. С помощью неё человек становится спокойнее, счастливее, избавится от стресса.

Согласно исследованиям учёных, у тех, кто регулярно занимается зарядкой по утрам, наблюдается снижение тяги к пище, обмен веществ работает лучше, да и вообще физическая активность просто полезна. Именно поэтому любители утренней зарядки не имеют проблем с лишним весом. Зарядка по утрам не только подтянет фигуру, что придаёт самоуверенность, но и повысит самооценку, человек начнёт себя уважать, легче преодолевать трудности.

Зачастую люди просыпаются утром в плохом настроении, причиной такого состояния является не только нарушение режима сна, переутомление, стресс и т. д., но и гипокинезия, то есть отсутствие физической активности. В этом случае утренняя зарядка будет лучшим способом, чтобы взбодриться и улучшить настроение, так как во время физической активности в организме усиливается выработка эндорфинов – гормона радости.

Врачи рекомендуют уделять всего 10–15 минут утром на зарядку. Поэтому необходимо заставить себя подняться раньше, что укрепляет силу воли.

Зарядка по утрам полезна не только не занимающимся спортом в обычной жизни, но и спортсменам. Они могут выполнять как оздоровительные, так и восстановительные процедуры. Зарядку можно проводить как тренировку. В этом случае упражнения следует выполнять с большей нагрузкой, а время их выполнения должно составлять до 20–30 минут.

Можно поработать над гибкостью, разогреть мышцы, и снять с них напряжение. Также можно сделать обливание холодной водой. Это будет полезно для восстановления мышц, ускорения кровообращения и укрепления сосудов.

Упражнения для зарядки

1. Следует начать с самого простого, затем увеличивать нагрузку, исходя из собственных предпочтений. Зарядку нужно начинать сверху вниз.
2. Вращение плеч вперед и назад по 5 раз в каждую сторону.
3. Отработка рук – сожмите ладонь в кулак так, чтобы большой палец был скрыт в кулаке. Разведите руки в стороны и поверните их по 5 раз в каждую сторону.

4. Вращение в локтевых суставах – выпрямите руки, согните локти, поверните локтевые суставы 4–5 раз в одну сторону и в другую.

5. Вращение плечевых суставов – разведите стороны параллельно полу. Начиная с небольшой амплитуды, вращайте руками вперед, рисуя воображаемые круги, постепенно увеличивая радиус. Когда вы достигнете наибольшей амплитуды, начните вращать руками в противоположном направлении, уменьшая радиус до наименьшего. Важно: в этом упражнении важно, чтобы ваши руки были напряжены.

6. Упражнения для туловища – соедините руки над головой и поочередно наклоняйтесь в каждую сторону по 8 раз.

7. Упражнения для ног – это могут быть приседания, выпады, подъемы ног в стороны. Начните с 15 раз.

Этих упражнений вполне достаточно, чтобы разогреть тело.

Следите за своим здоровьем, сейчас утренняя зарядка кажется пустой тратой времени, но, увидев улучшение в самочувствии и во внешнем виде, вы поблагодарите себя за заботу о себе каждый день!

Список литературы

1. Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 154 с.

2. Утренняя зарядка – комплекс упражнений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gducfkis.ru/gejjner/utrennyaya-zaryadka-kompleks-uprazhnenii-utrennyaya-zaryadka-dlya/>