

Воронов Николай Андреевич

канд. биол. наук, старший преподаватель

ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее

военное училище противовоздушной

обороны» Минобороны России

доцент

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный

университет им. П.Г. Демидова»

г. Ярославль, Ярославская область

ВЛИЯНИЕ ЗАРЯДКИ НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: данная работа посвящена освещению влияния утренней физической зарядки на здоровье человека. Спорт развивает ряд различных качеств человека, таких как выносливость, терпимость.

Ключевые слова: физическое развитие, утренняя зарядка, физическая культура, спорт.

Спорт является важной частью нашей жизни, с самого детства в нас закладывают то, что нужно любить занятия спортом, что спорт развивает ряд различных качеств человека, таких как выносливость, терпимость, желание добиться чего-то, ну и само собой спорт – это развитие всего тела человека [1].

Физическая активность, это неотъемлемая часть человеческой жизни, и сейчас я имею в виду не элементарные передвижения, которые необходимы хотя бы для поддержания общей жизнедеятельности, а физическую активность приближенную к занятиям спортом, с детского садика нам прививают любовь к различным спортивным мероприятиям. Начиная со всякого рода пятиминуток, в которые выполняются различные упражнения, до соревнований типа «мама, папа, я – спортивная семья». С детства мы все помним поговорку «В здоровом теле здоровый дух» [3].

Здоровье и спорт идут рука об руку. Не зря же в школах введен отдельный урок физкультуры, в университетах активно вводится физическое воспитание, а

детский оздоровительный лагерь мы не можем представить без утренней зарядки и различных спортивных соревнований, во многих лагерях даже проводятся свои Олимпийские игры.

Да и в целом, на данный момент, что не может не радовать, быть спортивным стало модно и почетно. Если ты не ходишь в тренажерный зал, это вызывает удивление у людей, а сколько сейчас известных фамилий, связанных со спортом, даже не счесть.

Еще Владимир Высоцкий в своей знаменитой песне «Утренняя гимнастика» спел, ставшие крылатыми строки:

«Вдох глубокий, руки шире,
Не спешите, три-четыре,
Бодрость духа, грация и пластика,
Общеукрепляющая,
Утром отрезвляющая,
Если жив пока ещё, гимнастика.
Общеукрепляющая,
Утром отрезвляющая,
Если жив пока ещё, гимнастика» [3].

В данном отрывке мы видим всю значимость и важность утренней зарядки. Со всех сторон врачи сигналят о том, что того, что проснулся мозг недостаточно для полноценного функционирования организма, необходимо запустить его, чтобы он работал как компьютер, который полноценно запустили, для этого необходимо выпить стакан воды, тем самым запуская и умывая свои внутренние органы, и конечно же, размять свое тело и подготовить его к рабочему дню, в особенности это важно для тех профессий, которые являются «сидячими».

Помимо того, что зарядка поможет пробудиться, она в целом очень полезна для здоровья, происходит общеукрепляющий эффект, человек, который физически силен – менее подвержен различным вирусам и простудам, человек, который изо дня в день пусть и по чуть-чуть тренирует свое тело, является более стрессоустойчивым, выносливым, производительным.

В отличие от других видов физических нагрузок зарядку может делать абсолютно любой человек, для этого не нужно обладать какими-либо специальными навыками или физической подготовкой. Не нужно при этом превращать зарядку в полноценную изнеможающую тренировку, зарядка преследует иные цели, от слова «заряд» она должна зарядить человека энергией и бодростью на целый день. Зарядкой называют комплекс физических упражнений, предназначенный для разминки мышц и суставов. Зарядку можно и нужно сочетать с силовыми нагрузками, но их количество, продолжительность и вид определяются индивидуально в зависимости от физической подготовленности, свободного времени и желания.

Частым вопросом является – когда лучше делать зарядку, с утра или вечером, частично я ответила выше, и употребила словосочетание «утренняя зарядка», так как мы хотим пробудить тело, но никто не запрещает и провести разминку после тяжелого трудового дня, более того в Советском Союзе очень популярным явлением была производственная зарядка, которая проводилась в середине рабочего дня под руководством инструкторов. Данный вид зарядки был очень важен, помимо того, что она позволяла размять свое тело, подобный перерыв повышал настроение, общий тонус организма, после этого продолжать работать было куда легче и приятнее, плюс это служило одним из средств сплочения коллектива [1].

Список литературы

1. Воронов Н.А. Физическая культура и личность / Н.А. Воронов, Л.В. Емельянова // Роль инноваций в трансформации современной науки: Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ч. 2. – 2016. – С. 25–26.
2. Воронов Н.А. Развитие спорта высших достижений / Н.А. Воронов, Е.А. Игнашин // Инновационные технологии в образовании и науке: Сборник материалов II Международной научно-практической конференции / Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. – 2017. – С. 223–225.
3. Уткин В.Л. Атлас физических упражнений для красоты и здоровья / В.Л. Уткин, В.И. Бондин. – М.: Физкультура и спорт, 1990.