

Воронов Николай Андреевич

канд. биол. наук, старший преподаватель
ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее военное училище
противовоздушной обороны» Минобороны России
г. Ярославль, Ярославская область
доцент

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный
университет им. П.Г. Демидова»
г. Ярославль, Ярославская область

Якунин Вадим Николаевич

заместитель начальника факультета учебной части
ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее военное училище
противовоздушной обороны» Минобороны России
г. Ярославль, Ярославская область

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: неблагоприятные факторы современного мира в сочетании с недостаточной физической активностью оказывают на организм человека чрезвычайно негативное воздействие. Данная работа посвящена освящению влияния утренней физической зарядки на здоровье человека.

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

Неблагоприятные факторы современного мира в сочетании с недостаточной физической активностью оказывают на организм человека чрезвычайно негативное воздействие [1].

На человека воздействуют плохая экология, состояние постоянного стресса, многочисленные информационные потоки и т.д. [2]. Последствием этих факторов являются плохое настроение, состояние апатии, низкая работоспособность, не говоря уже о развитии различных заболеваний.

Многие люди в борьбе с этими явлениями прибегают к услугам различных специалистов (например, психологов), решают проблемы лекарственными методами, употребляют биологически активные добавки, занимаются спортом. Все эти методы по своему хороши, но для достижения максимального и стойкого эффекта очень важно применять комплекс разнообразных средств, способствующих сохранению и укреплению здоровья организма.

Одним из мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма, является утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика (зарядка) – комплекс физических упражнений, проделываемых сразу после сна, с целью разминки мышц и суставов. Как и большинство воздействий на организм, утренняя гимнастика полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного человека.

Следует отличать утреннюю гимнастику от физической тренировки. Во-первых, различие в целях. Физическая тренировка не всегда преследует цель улучшение здоровья, а то время как для зарядки – это обязательный элемент. Во-вторых, как правило, тренировка направлена на «прокачивание» определенной группы мышц, а зарядка задействует организм в целом. В-третьих, физические тренировки подчас требуют задействования большой группы ресурсов (посещение спортивного зала, покупка спортивной одежды и т. д.) [3].

О пользе утренней гимнастики говорится едва ли не в каждом учебном пособии по физической культуре; детей приучают к такой физической активности в детском саду, школе; взрослое поколение агитируют к выполнению зарядки в университете, на рабочем месте. Многим известно полотно «Утро» Татьяны Яблонской, которое изображает утреннюю гимнастику, находящееся в Третьяковской галерее. Проводятся различные мероприятия по популяризации утренних упражнений: объявления о массовых утренних зарядках, поиск «компаньонов» для выполнения упражнений, передачи по телевидению, советы в средствах массовой информации и т. д.

И хотя утреннюю зарядку необходимо делать и детям, и лицам пожилого возраста, особо актуально вопрос стоит для лиц с гиподинамией; представителей «сидящей» работы; лиц с достаточно напряженным рабочим графиком, не позволяющим регулярно заниматься спортом.

Помимо специфического влияния, облегчающего процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования, выполнение упражнений утренней гимнастики увеличивает уровень общей физической активности человека. Для большинства городского населения утренняя гимнастика зачастую является единственным специально организованным занятием физическими упражнениями. Утренняя гимнастика приносит пользу как организму в целом, так и каждому органу в отдельности: она помогает вырабатывать хорошую осанку, развивает мышечную систему, приводит в норму органы дыхания, укрепляет нервы, способствует улучшению работы сердца и сосудов.

Утреннюю зарядку следует проводить регулярно даже не смотря на различные факторы, такие как плохое настроение, выходной день и даже болезненное состояние!

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.