

Петрова А.М. Утренняя физическая зарядка // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2018. – №12 (декабрь). – АРТ 586-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796

Петрова Анна Михайловна
студентка 1 курса факультета подготовки специалистов
юридического института
Научный руководитель: Рогожников Максим Алексеевич
ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургская
академия Следственного комитета Российской Федерации»,
г. Санкт-Петербург, Россия
e-mail: petrovaanna99@mail.ru

УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА

Аннотация: В статье рассматривается необходимость ежедневного выполнения утренней физической зарядки. Делается вывод о пользе выполнении физических упражнений с утра. Выполнение физических упражнений повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Ключевые слова: спорт, зарядка, физические упражнения, здоровый образ жизни, здоровье.

Petrova Anna Mikhailovna
1st year student, faculty of training of specialists
of law institute
Supervisor: M. Rogozhnikov, PhD, Associate Professor
FSTEIHE «St.Petersburg Academy of the Investigative Committee of the
Russian Federation»
Saint-Petersburg, Russian Federation

MORNING PHYSICAL EXERCISE

Abstract: The article discusses the need for daily exercise in the morning. It is concluded that the benefits of exercise in the morning. Exercise increases the body's resistance to various diseases.

Keywords: sports, exercise, healthy lifestyle, health

Актуальность данной темы обусловлена тем, что в условиях современного мира с неблагоприятным воздействием факторов окружающей среды и малоподвижным образом жизни человеческий организм подвергается негативному воздействию: ослабевают иммунитет, ухудшается сопротивляемость организма различным заболеваниям, нарушается нормальное функционирование организма. И именно поэтому крайне важно использовать всевозможные средства для сохранения и укрепления здоровья человека.

Одним из способов улучшения своего здоровья является утренняя зарядка, которая не только помогает облегчить переход из состояния покоя к состоянию бодрствования, но и способствует увеличению общего уровня физической активности человека за день, поскольку для большинства жителей мегаполисов зарядка является единственным занятием спортом.

Утренняя зарядка – это комплекс физических упражнений, выполняющихся сразу же после сна предназначенный для пробуждения организма ото сна. Зарядка помогает начать мышцам работу, взбодрить организм, ощутить прилив сил и энергии. Утренняя гимнастика также улучшает деятельность сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, помогает повысить метаболизм, способствует развитию и укреплению мышц, помогает улучшить осанку.

Для получения наибольшей пользы от утренних физических упражнений необходимо придерживаться нескольких правил:

1. Проводить зарядку лучше на свежем воздухе или же в хорошо проветренном помещении;
2. Для выполнения упражнений лучше использовать легкую, дышащую и не стесняющую движения одежду;
3. Зарядку не стоит делать сразу же после сна. Лучше выпить один или два стакана воды комнатной температуры, подождать 10-15 минут и только потом приступать к упражнениям;
4. Утренняя зарядка должна состоять приблизительно из 10 упражнений, каждое из которых необходимо повторить около 10-20 раз;
5. При выполнении утренней гимнастики лучше придерживаться спокойного темпа
6. После выполнения физических упражнений рекомендуется принимать водные процедуры.

Комплекс утренних физических упражнений должен в себя включать:

1. Упражнения для мышц шеи: различные наклоны и вращения головой;
2. Упражнения для мышц верхних конечностей: махи и вращения руками, отжимания (допускаются отжимания от стены), возможно использование гантелей, эспандера и другого снаряжения;
3. Упражнения для мышц живота, которые способствуют укреплению «мышечного корсета» и формированию осанки: различные повороты и наклоны туловища;
4. Упражнения для мышц нижних конечностей: махи ногами, выпады, приседания и различные прыжки.

Помимо классических физических упражнений во время утренней гимнастики можно заниматься бодифлексом. Бодифлекс – это техника

диафрагменного дыхания, достаточно глубокого, при котором происходит глубокое насыщение клеток человеческого организма кислородом. Такая техника сопровождается не очень сложными упражнениями, которые позволяют улучшить тонус мышц.

Техника дыхания бодифлекс состоит из пяти основных фаз:

1. Максимальный выдох всего воздуха из легких через рот;
2. Резкий вдох через нос до полного насыщения легких кислородом;
3. Такой же резкий выдох, при этом должна подключаться диафрагма;
4. Задержка дыхания на 8 секунд и втягивание живота;
5. Выдох и расслабление живота.

Ежедневное выполнения утренних физических упражнений позволяет не только хорошо подготовить организм к дальнейшим физическим и умственным нагрузкам, но способствует укреплению здоровья организма, профилактике различных заболеваний, повышению иммунитета и работоспособности.

Список использованной литературы:

1. Новостное агентство «Вести.Медицина» [Электронный ресурс] URL: <https://med.vesti.ru/>
2. Информационный портал «MedAboutMe» [Электронный ресурс] URL: <https://medaboutme.ru/>
3. Информационный портал «Живи Медиа» [Электронный ресурс] URL: <https://www.jv.ru/>

Дата поступления в редакцию: 14.12.2018 г.

Опубликовано: 15.12.2018 г.

© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2018

© Петрова А.М., 2018