

Утренняя зарядка с утра спасает здоровье

Блохина Надежда Алексеевна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Цель данной статьи показать, как зарядка с утра помогает здоровью, потому что здоровье сейчас и всегда было превыше всего. Делая с утра физические упражнения люди делают свою жизнь легче и здоровее. Именно благодаря этой статье побудит в людях желание заниматься своим оздоровлением. Методами исследования являются книги по разминке, йоге, видах зарядки. Задействованы советы и перефразированы разговоры с людьми, делающими и не делающими зарядку с утра. По полученному материалу можно сделать вывод, что зарядка должна стать неотложным делом каждого человека. Она оздоравливает и оживляет организм.

Ключевые слова: зарядка, разминка, здоровье.

Morning exercise in the morning saves health

Blokhina Nadezhda Alekseevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The purpose of this article is to show how charging in the morning helps health, because health is now and has always been above all. By doing physical exercises in the morning, people make their lives easier and healthier. It is thanks to this article that the desire to engage in your recovery will be aroused. The methods of research are books on warm-up, yoga, types of exercise. Tips are involved and conversations with people doing and not doing exercises in the morning are paraphrased. Based on the received material, it can be concluded that charging should become an urgent matter for every person. It revitalizes and revitalizes the body.

Keywords: exercise, warm-up, health.

Цель данной статьи, побудить у людей желание заниматься утренней гимнастикой. Раскрыть всю пользу зарядки и ее влияние на организм. Показать, как зарядка улучшит и упростит жизнь человека.

Еще с детства родители, а также садики и младшие классы в школах стараются приучить детей и школьников к утренней зарядке, и не просто так, ведь это обеспечит долгосрочную жизнь и здоровье. Исследование специалистов из Howard Hughes Medical Institute (ННМИ) показало, Зарядка

увеличивает общий уровень двигательной активности человека [5]. В исследовании 2014 года, опубликованном в *Journal of Vascular Health and Risk Management*, выяснилось, что респонденты, которые тренируются рано утром (в 7.00), имеют на 10% ниже артериальное давление в течение дня по сравнению с теми, кто делает это в 11 часов утра или 7 часов вечера [6]. Также, научно доказано, что улучшает состояние кожи, цвет и эластичность. По мнению эндокринолога Роберта Рекера, утренняя зарядка — отличная мера для профилактики остеопороза [7]. Умеренные физические нагрузки поддерживают костную массу и снижают вероятность развития заболевания.

Но главным в зарядке по утрам является не укрепление мышечной массы, а пробуждение организма и нервных клеток от сна. Такая физкультура способствует нормализации кровообращения [1, С. 14]. Исследование, результатами которого поделилось издание *Psychotherapy and Psychosomatics*, показало, что шесть недель регулярной физической активности уменьшают чувство усталости у здоровых людей, которые до этого сообщали о стойком упадке сил [8].

Оптимальным временем для утренней зарядки считается 10-15 минут. Более углублённая зарядка может длиться до 30 минут.

Темп у зарядки должен быть спокойным и умеренным.

Утренняя зарядка выполняется сразу после пробуждения, перед ней при желании проводится разминка. Такие данные представили эксперты *National Institute for Fitness & Sport* [9]. Также для упражнений не нужны дополнительные снаряды, такие как гантели или гири и т.п. [1, С. 17].

Зарядка полезна для людей любого возраста и с разной физической подготовкой. Регулярные утренние упражнения: способствуют развитию мышц; способствуют улучшению осанки, так как благодаря им формируется привычка держать спину и плечи ровно и не сутулиться.

Так же зарядка очень хорошо сжигает калории до завтрака, разгонит метаболизм. Так что для желающих похудеть зарядка очень оптимальный для вас вариант. В этом убеждены ученые из Японии, подводя итоги исследования 2017 года. А данные, представленные специалистами *Nutrition Research Institute*, показывают, что 45-минутная энергичная тренировка увеличивает скорость метаболизма у человека на целых 14 часов [1, С.187].

Эффективность зарядки отразится от регулярности ее выполнения и особого направленного подхода. Чтобы утренняя зарядка вошла в ежедневную рутину, практиковать ее нужно 66 дней. Об этом говорят результаты исследования, опубликованные в издании *European Journal of Social Psychology* [2, С.200].

А потом, по мнению экспертов, к этой привычке присоединятся и другие, такие же полезные. Фитнес-тренер Зак Дейли отмечает, что как только люди благодаря зарядке начинают чувствовать себя лучше, они начинают думать о других полезных вещах, например, правильном питании. Только в этом случае небольшие легкие физические нагрузки будут полезны для вашего организма, избавит от сонливости и добавит больше энергии, чем от просто обычного пробуждения. Существует множество упражнений для

утренней зарядки, однако рекомендуется обязательно включать в тренировочный комплекс: подтягивания для растягивания мышц спины и позвоночника, вращения для разогрева суставов головы, шеи, кистей, локтей, плеч, ног, растяжки для разминания и разогрева мышц и связок, приседания для укрепления мышц нижней части тела [2, С. 23].

Если выполнять зарядку с музыкальным сопровождением, это поможет поддерживать темп, а если включить любимые рингтоны то это еще и поднимет настроение. Музыка подойдет ритмичная, похожая на “отстуки”. Музыку желательно менять, музыка под бег не подойдет для остальных упражнений. Так же в интернете есть много специальных плейлистов, которые подбирают для определенных упражнений, что облегчит вам поиск, если вы специально захотите найти треки для сопровождения занятий спортом.

А какие же именно подойдут упражнения для зарядки? Для людей, не знающих какие движения подобрать есть ряд упражнений.

Но перед этим нужно провести *разминку*:

Вращения головы и шеи:

Плавно наклонять голову поочередно в левую и правую сторону, затем наклонить вперед так, чтобы подбородок касался груди.

Следующее упражнение – вращательные движения головы по часовой и против часовой стрелки.

Последнее – повороты головы вправо и влево.

Разминка рук:

Поднимете руки на уровень груди и сожмите ладони в замок. Вращать кистевые суставы, затем локтевые. Плечевые суставы разминать движениями вытянутых или согнутых в локтях рук по кругу, вперед и назад.

Спина и корпус:

Руки на поясе, тазобедренным суставом выполнять круговые движения по часовой и против часовой стрелки. Следующее – выполнить наклоны к левой и правой ноге, разгибаться в спине.

Ноги:

Поднять перед собой ногу, немного согнуть в колене и начать вращать голеностопом. Если сложно удерживать равновесие, найти опору или опереться рукой в стену.

Завершить разминку ходьбой на месте.

Перейдем к зарядке [1, С.45]:

Упражнение 1, наклоны

Поставить ноги на ширину плеч, руками тянуться к полу, стараться достать его, затем разогнуться и положить руки в бока.

Упражнение 2, шаги на месте

Шагать на месте, стараться поднимать колени на максимальную высоту. Теперь положить ладони на ягодицы и стараться пятками достать их, выполняя захлестывающие движения по 10 раз каждой ногой.

Упражнение 3, махи ногами

Поочередно делать махи ногами, каждой ногой по 10 раз.

Упражнение 4, пресс

Ложиться на пол – желательно постелить специальный коврик. Начинать подтягивать ноги к груди, сначала по очереди, а затем вместе. Каждую по 10 раз. Теперь, все также лежа на спине, одновременно поднимать ноги и руки, стараясь руками коснуться ног.

Упражнение 5, планка

Планка – одно из самых сложных упражнений для неподготовленного человека, у которого слабая мышечная выносливость. Старайтесь начинать с такого времени, какое вам кажется наиболее комфортным, а затем ежедневно увеличивать продолжительность. Можно стоять на кулаках, ладонях или локтях [3, с.5].

В заключении проделанной работы и придя к определенному выводу можно сказать, что физкультурная зарядка является средством формирования здорового образа жизни человека. Каждый человек способен заниматься зарядкой с утра, то есть, своим саморазвитием, укреплением тела и духа.

Библиографический список

1. Андерсон Б. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. М.: 2017. 220 с.
2. Семенихин Д. Новый фитнес. Гид по жизни. Litres, 2022. 285с.
3. Куприянов Н. Как делать физкультурную зарядку. М.,1952. 24с.
4. Асыкова А. М. Упражнения для утренней зарядки. М., 2017.
5. <http://www.hhmi.umbc.edu/>
6. <https://www.nifs.org/>
7. <https://www.easp.eu/publications/ejsp/>
8. <https://rep.ru/articles/2164-molodoj-chelovek-bez-nog-stal-populyarnim-fitness-trenerom-ego-neobiknovennie-dostizheniya-i-sila-voli--nastoyashij-primer-dlya-podrazhaniya/>
9. <https://uncnri.org/>