

Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение

Липская Алина Андреевна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Изосимов Александр Николаевич

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Научный руководитель

Аннотация

В статье описана важность утренней гимнастики для поддержания здорового образа жизни. Подобран основной комплекс упражнений для утренней гимнастики, описано влияние гимнастики на организм.

Ключевые слова: зож, здоровый образ жизни, зарядка, утренняя гимнастика, спорт, закаливание, бег, пресс, асаны.

Morning hygienic gymnastics and its significance

Lipskaya Alina Andreevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Izosimov Alexander Nikolaevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Scientific supervisor

Abstract

The article describes the importance of morning exercises for maintaining a healthy lifestyle. The main set of exercises for morning gymnastics is selected, the effect of gymnastics on the body is described.

Keywords: healthy lifestyle, exercise, morning gymnastics, sports, hardening, running, abs, asanas.

Утренняя гигиеническая гимнастика давно известна как один из важнейших элементов здорового образа жизни. Целью этой гимнастики является подготовка организма к будущим нагрузкам и повышение его работоспособности на весь день.

Здоровый образ жизни начинается с зарядки.

Целью нашей работы было выяснить причины, по которым утренняя гигиеническая гимнастика так важна для поддержания здоровья в организме.

Данным вопросом занимались многие отечественные ученые. В работе И.В. Григорьевой и др. раскрыты задачи и приведены комплексы утренней

гимнастики, как эффективное средство физического и физиологического воспитания детей и взрослых [1]. А.А. Штерман в своей статье рассматривает утреннюю гимнастику как метод повышения работоспособности через физические упражнения [8]. Утренняя гимнастика - это прекрасный способ начать день с правильной ноты и подарить своему организму заряд энергии на целый день. Эта простая процедура, выполняемая регулярно, которая позволяет не только укрепить мышечную систему, но и привести в порядок дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Во время утренней гимнастики происходит много полезных процессов. Кардиологи заявляют, что 15-20 минут физической активности на протяжении утра способствуют ускорению обменных процессов и увеличению кровообращения. Это обеспечивает активное насыщение организма кислородом и полезными веществами. Гимнастика также помогает ускорить метаболизм, что позволяет сократить время на обработку пищи. Разминка позволяет улучшить функциональное состояние нервной системы. Среди примеров можно привести следующие упражнения: зарядка на пресс и отжимания, которые корректируют осанку и увеличивают силу мышц в различных группах [4].

Кроме того, гимнастика как утренняя процедура помогает укрепить иммунитет. Например, бег на месте или прыжки, или правильная Асана «Саламба Сарвангасана». Они способствуют увеличению лимфообращения, что полезно для иммунной системы [2].

Регулярные занятия утренней гимнастикой способствуют повышению продуктивности труда, улучшению памяти и внимания. Это обусловлено наличием утренней гимнастики по развитию фагоцитов, что увеличивает способность иммунной системы бороться с вирусами и инфекциями.

Таким образом, утренняя физическая активность - это один из важнейших аспектов здорового образа жизни. Это простой способ, который позволяет ощутить положительный эффект на свое тело и душу. У людей, проводящих зарядку по утрам, заметно улучшается самочувствие и настроение, так что нет никакого смысла пропускать эту процедуру, если вы хотите жить долго и счастливо.

Для наибольшего результата от утренней гигиенической гимнастики необходимо правильно подобрать комплекс упражнений. Ниже мы рассмотрели наиболее популярные упражнения и описали как они влияют на физическую форму.

Основную роль в утренней гимнастике играет разминка и растяжка мышц. Существует множество различных упражнений, которые помогают размять тело и "пробудить" мышечную систему. Одним из простейших упражнений является бег на месте. Это упражнение не только разогревает мышцы, но и увеличивает кровообращение, помогая насыщать организм кислородом и полезными веществами. (См. рис. 1.)

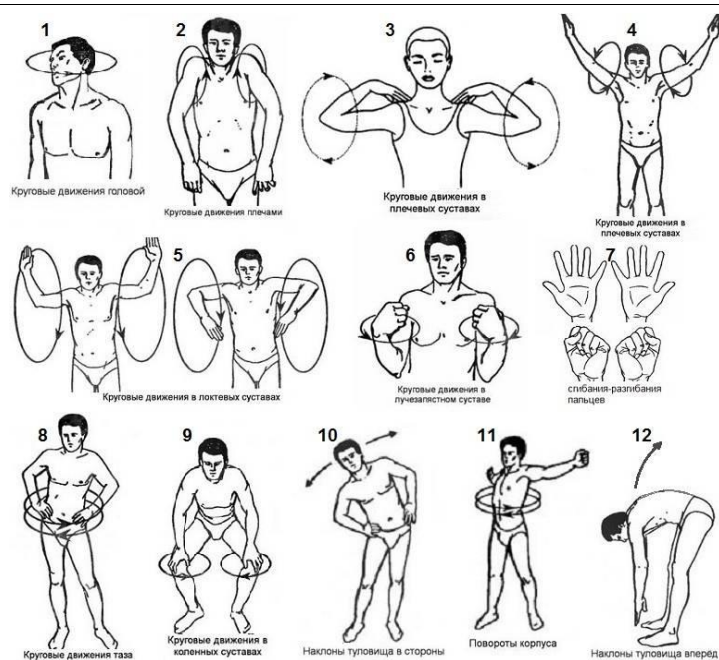


Рис. 1. Комплекс упражнений для разминки

Для укрепления мышечной системы рекомендуется выполнять упражнения на пресс и отжимания. Они помогают увеличить силу мышц, корректируют осанку и улучшают функциональное состояние нервной системы [6]. Некоторые эксперты рекомендуют выполнять приседания, так как они сильно разгружают позвоночник и помогают укрепить бёдра и ягодицы (См. рис. 2).



Рис. 2. Комплекс упражнений на пресс

Важную роль в утренней гимнастике играют также асаны. Одной из самых полезных является "Саламба Сарвангасана" (плечевой станок). Она укрепляет иммунную систему и повышает кровообращение, что благоприятно сказывается на здоровье организма [8] (См. рис. 3.).



Рис. 3. Асана "Саламба Сарвангасана"

В зависимости от физической формы, можно настроить утреннюю гимнастику под свои потребности. Если у вас есть лишний вес, можно добавить кардио-упражнения, такие как бег или прыжки. Если же необходимо улучшить мышечную форму, нужно сконцентрироваться на упражнениях на пресс, отжиманиях и приседаниях.

Утренняя гигиеническая гимнастика действительно подарит вам заряд энергии на целый день, а также укрепит вашу иммунную систему, улучшит память и внимание, вплоть до повышения продуктивности труда. Однако, следует помнить о мере и не переусердствовать в упражнениях, чтобы не навредить своему здоровью. Регулярные занятия утренней гимнастикой помогут вам сохранить здоровье и подарят множество приятных ощущений в течение дня.

Е.Г. Ермакова в своем исследовании среди групп студентов выявила эффективность влияния комплекса физических упражнений на здоровье студентов. В ходе исследования выяснилось, что гимнастика повышает общую степень моторно-двигательной части человека, снижая негативные результаты неподвижной формы бытия, и восстанавливает мышечную массу [3]. В методических рекомендациях для студентов всех специальностей очной и заочной форм обучения, а также для преподавателей физической культуры, работающих со студентами в учебных группах, составленных А.П. Перовым и З.В. Барышевой, рассмотрены особенности занятий утренней гигиенической гимнастикой. Имеются конкретные рекомендации по использованию различных комплексов для укрепления, сохранения здоровья, повышения работоспособности, для подготовки к рабочему дню [5].

Таким образом, анализ приведенной выше литературы показал, что утренняя гимнастика помогает улучшить осанку, поддерживать физические и психические функции организма, а также улучшить настроение [7]. Вот некоторые примеры того, как утренняя гимнастика влияет на здоровье:

1. Улучшение кровообращения. Утренняя гимнастика помогает увеличить кровоток по всему телу, что способствует более эффективному кислородному питанию тканей и устранению накопленных токсинов.

2. Поддержка метаболизма. Утренняя гимнастика приводит в движение все органы и системы организма, включая метаболизм, что более эффективно расходует запасы энергии.

3. Восстановление психосоматического баланса. Утренняя гимнастика способствует улучшению общего психосоматического состояния, снижает стресс и повышает уровень энергии и настроения.

4. Укрепление мышечной системы. Утренняя гимнастика помогает укрепить мышечную систему, что повышает общую физическую форму и защищает от травм и других осложнений.

5. Поддержка здоровья позвоночника. Правильно выполненные упражнения помогают укрепить мышцы спины и держать позвоночник в правильном положении, что в свою очередь может предотвратить развитие сколиоза и других заболеваний позвоночника.

6. Улучшение когнитивных функций. Утренняя гимнастика также может улучшить память, концентрацию и внимание, что может оказать положительное влияние на продуктивность труда и эффективность работы.

В заключении можно сказать, что утренняя гигиеническая гимнастика - это не только простая и доступная мера здоровья, но и важнейший элемент активного образа жизни. Регулярные занятия утренней гимнастикой не только помогают сохранить здоровье, но и подарят множество приятных ощущений и энергии на весь день.

Библиографический список

1. Григорьева И.В., Волкова Е.Г., Алехина О.В. Роль утренней гигиенической гимнастики // Вестник Воронежского института высоких технологий. 2020. №3 (34). С. 107-109.
2. Йохум И. Лечебная гимнастика цигун для шеи и плеч. М.: Попурри, 2015. 80 с.
3. Ермакова Е.Г. Методические требования к составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. №2-1 (53). С. 99-103.
4. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. 384 с.
5. Перов А. П., Барышева З. В. Утренняя гигиеническая гимнастика: Методические рекомендации. Липецк: Липецкий государственный технический университет, 2022. 23 с.
6. Прикладная и оздоровительная гимнастика. М.: Детство-Пресс, Сфера, 2012. 608 с.
7. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика. М.: Академия, 2012. 288 с.
8. Черная Е.И. Воспитание фонационного дыхания с использованием

- принципов дыхательной гимнастики "йоги". М.: Граница, 2009. 146 с.
9. Штерман А.А. Эффективные методы повышения работоспособности через физические упражнения: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы. // Безопасность производства отдельных видов работы. 2022. С. 343-344.