

ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

# **ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ОЛИМПИЗМА**

Сборник статей  
Всероссийской с международным  
участием научно-практической  
конференции студентов  
(14.05.2020 г.)

2020

## ВЛИЯНИЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

**А.В. Софьян студент,  
И.М. Хабибуллин доцент**

*Казанский государственный энергетический университет*

**Ключевые слова:** *утренняя зарядка, гимнастика, комплекс упражнений, тонус, положительное влияние, ряд правил, эмоциональное развитие, физическое развитие.*

Для того, чтобы привести организм человека в тонус, нужно постоянно поддерживать физическую активность. Наилучшим способом поддержания организма в тонусе является утренняя зарядка. Но несмотря на полезность утренней зарядки, не многие люди занимаются ей [1].

Положительное влияние утренней зарядки на организм человека было доказано довольно давно. Было разработано множество программ тренировок, подобраны наиболее подходящие упражнения для того, чтобы не нагружать организм в начале дня, а лишь придать бодрость для более продуктивной деятельности в течении дня [2].

Утренней зарядкой могут заниматься люди любого возраста, так как для каждой возрастной группы можно найти свои упражнения, которые позволят поддерживать организм в тонусе. К зарядке существует минимальное количество противопоказаний, потому что нагрузка на организм минимальна, если соблюдать все правила. Для утренних зарядок не требуется какой-либо спортивный инвентарь, особые навыки или физическая подготовка, требуется лишь желание и несколько минут времени [3].

Утренняя зарядка, как и любой другой вид тренировок, состоит из трех главных составляющих:

1. Разминка. Это обязательный атрибут любой тренировки, в том числе и зарядки. Разминка нужна для подготовки мышц, суставов, и организма в целом к физическим нагрузкам, которые предстоят в течении дня. Разминку следует начинать сверху вниз (шея, плечи, руки и так далее). Обычно, разминка занимает не больше 2 минут, но она приносит колоссальную пользу для организма: придает эластичность суставам, укрепляет мышцы, предотвращает растяжения и т.д.

2. Основные упражнения. Комплекс упражнений может быть самым разнообразным и подбирается индивидуально для каждого человека в соответствии с его физическими возможностями, возрастной группой и состоянием организма. В комплекс упражнений можно включить: небольшое количество отжиманий, приседания, растяжку. Упражнения не должны сильно нагружать организм, утомлять его, они должны лишь помочь организму выработать достаточное количество энергии для хорошей продуктивности в течении дня. Обычно, комплекс упражнений занимает 10-15 минут.

3. Заминка. Эта составляющая утренней разминки поможет мышцам быстрее оправиться от той небольшой нагрузки, которую вы придали ему комплексом упражнений. Заминка поможет придать мышцам и суставам эластичность, что позволит избежать различного рода травм. Обычно, заминка не занимает больше 2 минут [4].

Разбив утреннюю зарядку на составляющие, можно заметить, что она не занимает больше 20 минут в день, не включает в себя какие-либо сложные упражнения, не требует навыков, наличия спортивного инвентаря и прочего. Но утренняя зарядка несет в себе огромную пользу, несмотря на низкие требования:

- Зарядка поддерживает весь организм в тонусе, что позволит меньше болеть или легче переносить болезнь.

- Зарядка способствует развитию мышц, помогает выработать силу воли.

- При регулярном выполнении зарядки, за счет повышенной физической активности, человек начнет худеть, что несет в себе множество плюсов для организма.

- Зарядка помогает исправить осанку, улучшить фигуру.

- Во время физических упражнений вырабатывается множество гормонов, которые повышают настроение.

- Зарядка способствует оптимизации тканевого обмена, что повышает работоспособность организма.

- При регулярных занятиях повышается стрессоустойчивость, улучшается работа мозга.

- Улучшается работа желудочно-кишечного тракта, что способствует улучшению пищеварения.

- Регулярные занятия снижают риск получения различного рода травм. Повышается скорость восстановления от уже полученных травм.

- Во время зарядки вырабатывается эндорфин, который может выступать в роли обезболивающего для организма [5].

Как мы видим, польза утренних зарядок очень велика и занимают они не очень много времени, поэтому врачи всего мира всегда советуют включить зарядку в свой ежедневный план.

Но все это достигается лишь при соблюдении ряда правил для занятий утренней зарядкой:

- Нельзя начинать зарядку сразу после пробуждения организма.

- При травмах опорно-двигательной системы, рекомендуется выполнять утреннюю зарядку лежа на кровати. В таком случае выбор упражнений ограничен, но не соблюдение данного правила может привести к ухудшению состояния человека.

- При наличии проблем со здоровьем, перед началом утренних зарядок рекомендуется консультация со специалистом. Врач подберет необходимый комплекс упражнений и интенсивность занятий.

• Главное правило утренней зарядки – правильное дыхание. Дышать нужно спокойно, размеренно. Несоблюдение этого правила может привести к повышенной отдышке и нарушению работы сердечно-сосудистой системы [6].

Соблюдение данных правил поможет привести организм в тонус, не навредить ему.

Делая вывод из всего вышесказанного, можно сказать, что утренняя зарядка – очень важная часть в жизни человека. У такой физической нагрузки действительно много плюсов и крайне мало ограничений. Утреннюю зарядку рекомендуют людям любых возрастных групп, так как существует множество упражнений, подходящих каждому человеку. Безусловно, утренняя зарядка не поможет человеку нарастить мышцы, увеличить свои физические возможности, зарядка лишь поможет человеку поддерживать организм в тонусе, но и это крайне важно для организма.

Ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья. Зарядка увеличивает общий уровень двигательной активности человека, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Тем самым, через утреннюю гимнастику можно не только физически развиваться и прививать интерес к занятиям спортом, но и улучшать эмоциональное состояние людей [7].

#### Литература

1. Гарькавый И.О. Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития. / Гарькавый И.О. Москва: ФИПИ, 1997 год. – 270 с.
2. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие: Учебный курс. / Грачев О.К. Ростов-на-Дону: Март 2011 год. – 59с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Пособие по ЛФК. / Епифанов В.А. Москва: Просвещение, 2011 год. – 122 с.
4. Малацион С.Ф. Физическая культура. Использование координационных упражнений на занятиях со студентами специальной медицинской группы. / Малацион С.Ф. Москва: ФГОС, 2014 год. – 280 с.
5. Матвеев В.В. Физическая культура в 10-11 классах. Базовый уровень. / Матвеев В.В. Москва: ФГОС, 2000 год. – 88 с.
6. Правосудов В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре: Учебник для институтов физической культуры. / Правосудов В.П. Санкт – Петербург: Физкультура и спорт, 2009 год. – 59 с.
7. Собянин Ф.М. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. / Собянин Ф.М. – Москва: Просвещение, 1992 год.