

РОЛЬ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

© 2020 И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, О. В. Алехина

*Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова
(Воронеж, Россия)*

Статья посвящена эффективности воздействия утреннего комплекса упражнений на организм человека. Рассмотрены задачи и комплекс утренней гимнастики, которая считается эффективным средством физического и физиологического воспитания детей и взрослых.

Ключевые слова: утренняя гимнастика, физические упражнения, комплекс упражнений.

Утренняя гимнастика, по-другому «зарядка», считается эффективным средством физического и физиологического воспитания студентов, детей и взрослых. Научные работы множества подробно изучавших этот вопрос исследователей говорят о том, что постоянное выполнение особого комплекса спортивных упражнений после здорового сна положительно влияет на состояние здоровья, физическое и умственное развитие детей, подростков и взрослых. «Зарядка» способствует улучшению кровообращения, укрепляет множество систем организма, таких как дыхательная, нервная и т. д., способствует улучшению деятельности органов пищеварения, стимулирует деятельность коры головного мозга, способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, развивает такие качества как физическая выносливость, терпение, сила воли, повышает работоспособность и концентрацию на иных видах деятельности.

Занятие физическими упражнениями на открытом воздухе, занятие в воде, а также водные процедуры по окончании «зарядки», благоприятно сказываются на организме и способствуют закаливанию. В первую очередь, утренняя гимнастика – это дисциплина. Поэтому, «зарядка» помогает стать организованнее, дисциплинированнее, настроить правильный и здоровый режим дня, а также получить ряд не менее полезных и здоровых привычек, которые способствуют нормальной

работе мозга и помогают в течение дня легче справляться с поставленными задачами.

Эффективность воздействия утреннего комплекса упражнений, зависит в первую очередь - от правильности его выполнения, с соблюдением всех правил и последовательностью действий, а также необходимым количеством повторов тех или иных типов упражнений.

Задача утренней гимнастики

К числу первостепенных и главных задач утренней гимнастики относят:

- способствование быстрому пробуждению;
- высокое повышение работоспособности, создание базы для дальнейшей деятельности в течение дня;
- укрепление мышечной системы, формирование здоровой и красивой осанки, стимуляция органов дыхания, нормализация кровообращения и обмена веществ;
- закаливание организма.

Правильный комплекс тренировок должен включать в себя упражнения с использованием спортивного инвентаря, такого как: скакалки, легковесные гантели, гимнастические атрибуты – мячи, гимнастические палки, обручи, флажки и т. д., а также без него.

В первую очередь упражнения должны быть простыми и доступными, а также полезными для всех группы мышц и систем организма. Силовые упражнения являются неподходящими для тренировок утренней гимнастики.

Комплекс утренней гимнастики строится по следующей схеме:

1. Ходьба или небольшой бег без усилий (они способствуют разнообразию деятельности организма и общей подготовке к занятию).

2. Упражнения вида подтягивания (спо-

Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент, griiua@mail.ru.

Волкова Елена Григорьевна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, старший преподаватель.

Алехина Оксана Валентиновна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент.

способствует исправлению осанки, выравниванию позвоночника, нормализации и стимуляции кровообращения в таких мышцах, как мышцы рук и плечевого пояса, расправлению грудной клетки, что в дальнейшем способствует правильному дыханию. Упражнение выполняется на перекладине или брусьях, а также лежа на гимнастическом коврике или любой другой удобной поверхности в медленном или умеренном темпе, в данном случае выбор темпа зависит от уровня физической подготовки. На потягивание делается вдох, с возвращением в исходное положение – выдох).

3. Упражнения, укрепляющие мышцы ног (такие упражнения способствуют укреплению мышц ног, а также улучшают и нормализуют кровообращение). Данные упражнения представляют собой приседания или выпады с сопровождением рук. Дыхание тоже должно быть правильным и соответствовать такту движений.

4. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины (чаще всего используются различные наклоны вперед и назад). Упражнения такого типа укрепляют мышцы живота и спины, повышают подвижность позвоночника.

5. Упражнения для рук и плечевого пояса (как правило, сгибание и разгибание рук в положении лежа или с упором на стул или стол).

6. Упражнения для боковых мышц туловища (наклоны в стороны, наклоны с поворотами вокруг оси туловища и движениями рук).

7. Прыжки или бег (они помогают улучшить обмен веществ в организме, тренируют сердце и легкие, укрепляют мышцы и суставы ног). Прыжки должны сочетаться с движением вперед на двух ногах или попеременно сначала на одной, а затем на другой ноге также можно включить прыжки со скакалкой, бег с высокими бедрами.

8. Упражнения для успокоения дыхания и кровообращения (ходьба, дыхательные упражнения, расслабление и т. д.).

Также важно знать, что к середине комплекса сложность и скорость выполнения упражнений увеличиваются, а затем постепенно эти компоненты комплекса уменьшаются. Увеличение или уменьшение нагрузки контролируется:

- 1) изменением амплитуды движений;
- 2) ускорить или замедлить темп упражнений;
- 3) увеличить или уменьшить количе-

ство повторений упражнений;

4) включение большего или меньшего количества мышечных групп;

5) увеличивать или уменьшать паузы между упражнениями.

Для большей эффективности занятий, нужно поочередно выполнять различные комплексы упражнений, а также менять их с какой-то периодичностью. Утренняя гимнастика не должна занимать большое количество времени. В среднем, продолжительность занятий должна составлять 12-15 минут ежедневно.

Чуть ли не самым важным фактором при выполнении любых упражнений, является правильное дыхание. Утренняя гимнастика не является исключением. Самое важное – это научиться сочетать вдохи и выходы с движениями. Вдоху соответствует движение поднятия рук вверх или разведение их в стороны, а также подтягивание, потягивание, наклоны повороты и приседания.

Выдох делается при опускании рук вниз, во время наклонов и поворотов туловища, приседаний, в момент напряжения мышц, особенно мышц живота. Дышать следует через нос.

Чтобы занятия стали привычными, необходимо ежедневно в одно и то же время подниматься на «зарядку».

Приготовьте еще необходимое для занятий: одежду, тренировочный костюм, шапочку, необходимый спортивный инвентарь, полотенце, таз, кувшин с водой (чтобы она до утра нагрелась до комнатной температуры), ковер и т. д.

По установленному сигналу (напоминание, звонок будильника, проигрывание веселой музыки и т. д.) нужно встать с постели. Если вы решили заниматься утренней гимнастикой, не прекращайте эти занятия до тех пор, пока не будет сформирована привычка ежедневно выполнять «зарядку».

Только систематические и длительные занятия утренней гимнастикой оказывают положительное влияние на физическую и умственную работоспособность, развивают силу, гибкость, ловкость и другие физические качества. Все необходимые знания и навыки практического выполнения упражнений комплекса утренней гимнастики студенты получают на уроках физической культуры. Для большей эффективности, необходимо следовать рекомендациям преподавателя.

После «зарядки» необходимо производить водные процедуры. Наиболее простые

формы закаливания водой - обтирания тела, мытье ног прохладной водой, обливание, душ, купание.

Отличным дополнением к утренней гимнастике будет являться массаж. Проводится массаж в положении лежа на животе. В задачи такого массажа входит снятие сосудистого спазма, нормализация реакции сосудов, подготовка мышц перед нагрузкой и расслабление после выполнения упражнений.

Массаж начинается последовательно, с левой стороны тела и включает в себя попеременные и продольные поглаживания, разминание мышц шеи, а также продольного выжимания. Сеанс массажа рекомендуется выполнять каждый день или через день, с примерной длительностью процедуры от 15 до 20 минут.

Тем не менее, не смотря на всю полезность данной процедуры, выполнение такое процедуры лучше доверить специалисту, такому как профессиональный массажист или тренер, если же занятия проходят в индивидуальном порядке, отлично подойдет такой способ массажа, как самомассажирование.

Самомассажирование рекомендуется проводиться 5 раз в неделю делая между ними перерывы на выходные. Способ такого массажа включает в себя: поглаживание тремя или четырьмя пальцами, а также ладонью, а затем растирание и разминание выbranной области.

В первую очередь массируется шейно-плечевой отдел. Массаж выполняется в следующей последовательности: шея сзади, левое надплечье, верхняя часть лопаточной области. Далее обоими руками массируется и разминается боковая поверхность шеи. После этого, необходимо отдохнуть 3-5 минут, обязательной в положении лежа, подложив под голову небольшую подушку или

любой другой объект, на котором вам будет комфортно, после этого можно приступить к массажу левой половины грудной клетки. Такой массаж можно выполнять поверх спортивной одежды. Выполняется он следующим образом: движения от грудины влево и вверх, от края реберной дуги до ключицы. Девушкам необходимо учитывать, что грудная железа не массируется, поэтому ее следует обходить при выполнении массирующих движений. Оканчивается процедура легкими поглаживаниями поверхности предплечья и плеча.

При гипертонической болезни полезно будет выполнить, самомассаж с обеих сторон тела, то есть всей воротниковой зоны. Начинать следует с правой стороны и повторить все тоже самое с левой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьева, И. В. Спорт и социальная активность личности / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. – Воронеж, 2010. – Вып. 7. – С. 364-366.

2. Григорьева, И. В. Физиологические предпосылки резервов двигательной активности / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. – 2010. Вып. 7. – С. 366-367.

3. Дорофеева Н. В. Влияние двигательных режимов на здоровье студентов / Н. В. Дорофеева, Н. В. Минченкова, И. В. Овечкина // Материалы международной IX Межуниверситетская научно-методическая конференция «Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы»: В 2 ч. Ч. 1. – М.: МГУ, 2006. – С. 210-211.

ROLE OF MORNING HYGIENIC GYMNASTICS

© 2020 I. V. Grigoreva, E. G. Volkova, O. V. Alehina

Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)

The article is devoted to the effectiveness of the influence of the morning set of exercises on the human body. The tasks and complex of morning exercises, which are considered an effective means of physical and physiological education of children and adults, are considered.

Keywords: morning exercises, physical exercises, a set of exercises.