

Борискин Д. А.

*старший преподаватель кафедры «Физического воспитания» ФГБОУ ВО Пензенский государственный университет архитектуры и строительства
Россия, г. Пенза*

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ УТРЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Аннотация: В данной статье рассмотрены основные принципы ежедневных самостоятельных занятий утренней гимнастикой, предложены системы упражнений на разные части тела и группы мышц.

Annotation: This article describes the basic principles of daily self-study morning exercises, proposed exercise systems for different parts of the body and muscle groups.

Ключевые слова: Физическая активность, утренняя зарядка, стрейч-упражнения, взрывное упражнение, кровообращение, пульс, давление.

Keywords: physical activity, morning exercises, stretch exercises, explosive exercise, blood circulation, pulse, pressure.

В современном обществе особенно остро встает вопрос здоровья, как взрослого поколения, так и подрастающего. Ведь здоровье в будущем, зависит от того какой образ жизни мы ведем сейчас.

Здоровье - состояние организма, когда все органы работают отменно и связано между собой. [1]

В мире все чаще рождаются дети со слабым здоровьем. Что в свою очередь может привести к еще большей заболеваемости следующего поколения. Это происходит по следующим причинам:

- Плохая экология
- Малый уровень медицины в России
- Нехватка денег
- Заболеваемость родителей
 - a. Отсутствие физической нагрузки
 - b. Не правильное питание
 - c. Вредные привычки
 - d. Сбитый режим дня
 - e. Постоянное нервное напряжение
- Детская заболеваемость
- и т.д. [2]

И с каждым годом это число становится все больше и больше.

Поэтому на наш взгляд, стоит обратить на эту проблему большое внимание, чему мы и посветили нашу статью.

Для укрепления нашего с вами здоровья, большое значение имеет занятие физической активностью. Самое благоприятное время для формирования полезной привычки, является дошкольный и младший возраст. Даже если вы уже вышли из этого возраста, в этом ничего страшного нет. Вы лишь должны понимать, что вам это нужно не меньше чем им.

Основой, самой простой и важной для этого является утренняя зарядка. Она не только приводит весь организм в тонус, но и заряжает на весь последующий день. Вследствие чего вы все время заряжены энергией и готовы к длинному дню. Если вы учитеесь, то вы не будите спать на занятиях и ждать конца урока, бесполезно проводя время, а это значит вы сможете повысить свою успеваемость. [3]

Хорошее настроение так же не обойдет вас стороной, что, возможно, приведет к заведению новых знакомств или улучшение старых. И вы заметите, как люди потянутся к вам и станут относиться по-другому.

Вот как ежедневная утренняя зарядка, всего лишь 20-30 минут в день, может в полностью изменить вашу жизнь и сделать вас счастливым. [4]

И так, давайте разберемся, как правильно делать утреннюю зарядку: Предлагаю выделить четыре основных правила зарядки:

Правило первое: тренировку необходимо делать сразу после звонка будильника. Это должно стать основным правилом и главной привычкой. Конечно, об этом проще сказать, чем сделать, но этот этап самый важный - нужно проявить силу воли и, очень скоро, это войдет в привычку, которая будет приносить удовольствие и пользу вашему организму. А организм будет благодарить вас своей продуктивностью в течение дня и хорошим самочувствием.

Правило второе: Чтобы сделать нашу зарядку просто “бомбической” и крайне эффективной - нам нужно включить в нее взрывное упражнение. Ведь для того чтобы разбудить организм, вытащить его из царства сна, нам необходимо хорошенько физически нагрузить его. Поэтому в обязательном порядке включаем в нашу утреннюю зарядку хотя бы одно взрывное упражнение, а лучше даже парочку.

Приседания, прыжки, отжимания с отрывом рук или хлопками, прыжки “торнадо”, где необходимо успеть обернуться на 90-200 градусов, всё это типичные взрывные упражнения, которые помогут вам проснуться. Со взрывами и пробуждением разобрались, пора переходить к следующему.

Правило третье: Как приятно потянуться с утра, не правда ли? А почему бы нам не включить в нашу зарядку стрейч-упражнения, поскольку это не только приятно, но еще и полезно. А помогут в этом масса упражнений на выбор: выпады с задержкой в нижней точке, сплит приседания с задержкой в нижней точке, отжимания с задержкой в верхней и нижней точке на несколько секунд и боковые выпады с задержкой в нижней точке и огромное множество других упражнений можно найти в интернете.

Замечательные упражнения с растяжкой мы выбрали и выходим на финишную прямую.

Четвертое правило заключается в продолжительности. Не стоит затягивать с утренней разминкой. Мы же не полноценной тренировке, верно? Разминка должна быть короткой и интересной.

На нее мы должны потратить не больше 15 минут времени, и сделать выбор в пользу большего количества разных упражнений, чем в количество повторений. Мы не должны перегружаться и, тем более, уставать с самого утра. Запомните, наша задача - проснуться и настроиться на продуктивный день, а не на развитие физических данных. Впереди еще длинный день - оставьте силы на него.

Ну и приведу самые типичные упражнения, которые можно включить в зарядку:

Разминку начинаем с шеи:

Довольно банальное упражнение для разминки шеи – это наклоны вперед-назад, влево-вправо, выполнение круговых движений головой. Эти нехитрые упражнения помогут укрепить мышцы шеи и ослабить напряжение в шейных позвонках. Их можно выполнять, но и днем, чтобы размять мышцы шеи и усилить кровообращение.

Разминаем руки:

Можно вращать кисти рук, сцепив пальцы в замок. Вращение плечами, сначала одним, потом другим и вместе. Вращение прямыми руками вперед и назад.

Пальцы рук положить на плечи и вращать локтями в разные стороны.

Не отрывая пальцев, тянем локти в одну сторону, в другую.

После того как выполнили разминку рук переходим к следующему уровню - корпус.

Упражнения для тела:

Немного потянем мышцы спины - ставим ноги на ширину плеч. Выполняем наклоны вперед, стараясь коснуться пальцами или ладонями пола. Тянемся на счет: раз - касаемся пальцами перед стопой. Два- касаемся стопы. Три - тянемся пальцами к полу за пятки. Делаем несколько таких повторений, но не забываем, что вначале движения должны быть плавными, без резких движений, лишь после того как разогрелись можно выполнять взрывные упражнения. Круговые движения тазом. Руки на поясе. Очень важно, чтобы движения не доставляли неприятных ощущений или боли.

Наклоны в стороны. Чтобы не потерять равновесие ноги следует разместить на ширине плеч. Левая рука на пояс, правую вверх. На счет 1-4 – наклон вправо. Меняем руку и на счет 5-8 в левую сторону.

Вращение туловищем. Руки перед собой согнуты в локтях, кисти рук можно взять в замок. На счет 1-2 – поворот в левую сторону, ноги на месте. На счет 3-4 – в правую. Не отрывайте ступни от пола.

Упражнения для ног:

Махи ногами вперед и назад. Сначала левой ногой, затем правой, примерно по 15 раз. Подъемы ног в стороны по 10 раз в каждую сторону.

Круговые движения в коленных суставах.

Руки вытягиваем вперед и выполняем приседания, не отрывая пяток от пола, спину прямо. Для начала будет достаточно 15 приседаний.

После простой разминки можно сделать пару-тройку взрывных упражнений, которые помогут окончательно распрощаться со сном и встретить день во всеоружии. Помимо этого, можно сделать дополнительные упражнения на пресс, отжимания от пола, вращение обруча, упражнения с эспандером, упражнения с гантелями.

Что мы получаем в итоге, выполняя эти несложные правила и упражнения каждое утро? - Наш организм испытывает массу положительных эффектов.

Выполняя каждое утро разминку, вы улучшите общее состояние организма, укрепите здоровье, улучшите свою дисциплину.

Физическая активность после пробуждения запускает в работу все системы и органы. Улучшается кровообращение, учащается пульс, нормализуется давление и самочувствие человека. Полностью уходит сонливость и замедленность в реакции человека. Поднимается настроение, а сам факт работы над собой повышает вашу самооценку и дает заряд мотивации на весь день, помогает ощутить на себе пользу и получать удовольствие от правильного образа жизни.

Использованные источники:

1. Уткин В. Л., Бондин В. И., «Атлас физических упражнений для красоты и здоровья», М.: Физкультура и спорт, 1990г.
2. Куценко Г. И., «Книга о здоровом образе жизни», М.: Профиздат, 1987г.
3. Ананьев В.А. и др. Общая валеология: Конспект лекций /Под ред. Петленко В.П. - СПб.: Балтийская Педагогическая Академия, 2000. - 163 с.
4. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. 2-е изд., дораб. М.: Изд. центр «Академия»,