

*Борисов П.В.,  
студент 4 курса,*

*Института инженерных и цифровых технологий.*

*БелГУ. Россия, г. Белгород*

*Олейник А.А.,*

*Старший преподаватель кафедры “Физического воспитания”,*

*БелГУ, Россия, г. Белгород*

*Соловейченко Е.Г.,*

*Старший преподаватель кафедры “Физического воспитания”,*

*БелГУ, Россия, г. Белгород*

## **РОЛЬ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

***Аннотация:** В статье рассматривается роль утренней гимнастики как средства профилактики различных заболеваний. Анализируются физиологические механизмы воздействия регулярной утренней зарядки на организм человека, её влияние на сердечно-сосудистую, опорно-двигательную и иммунную системы. Обосновывается значимость утренней физической активности как доступного и эффективного инструмента укрепления здоровья и снижения риска хронических заболеваний.*

***Ключевые слова:** утренняя зарядка, профилактика заболеваний, физическая культура, здоровый образ жизни, двигательная активность.*

***Abstract:** The article examines the role of morning exercises as a means of preventing various diseases. The physiological mechanisms of regular morning exercises on the human body, their effects on the cardiovascular, musculoskeletal, and immune systems are analyzed. The importance of morning physical activity as an accessible and effective tool for strengthening health and reducing the risk of chronic diseases is substantiated.*

*Key words: morning exercises, disease prevention, physical culture, healthy lifestyle, motor activity.*

Утренняя зарядка является одной из наиболее доступных и эффективных форм физической активности, позволяющей укрепить здоровье и снизить риск развития многих заболеваний. Несмотря на её очевидную пользу, большинство людей пренебрегают регулярной утренней гимнастикой, не осознавая её значимости для профилактики патологических состояний. В условиях роста гиподинамии и распространения хронических заболеваний пропаганда утренней физической активности приобретает особую актуальность.

Утренняя зарядка — это комплекс физических упражнений, выполняемых после пробуждения с целью активизации физиологических процессов в организме. Её основная задача — переход организма из состояния сна к состоянию активного бодрствования, подготовка мышц, суставов и внутренних органов к предстоящим нагрузкам. Регулярное выполнение утренней гимнастики формирует устойчивый рефлекс, способствующий нормализации биологических ритмов организма [1].

Одним из ключевых механизмов профилактического воздействия утренней зарядки является её влияние на сердечно-сосудистую систему. Умеренная физическая нагрузка в утренние часы стимулирует кровообращение, способствует нормализации артериального давления и укреплению стенок сосудов. Регулярные занятия снижают риск развития атеросклероза, гипертонической болезни и ишемической болезни сердца. Улучшение работы сердечной мышцы повышает её выносливость и устойчивость к стрессовым воздействиям.

Не менее важную роль утренняя гимнастика играет в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата. Малоподвижный образ жизни ведёт к ослаблению мышечного корсета, нарушению осанки и развитию

остеохондроза. Упражнения на растяжку и укрепление мышц, выполняемые в утреннее время, улучшают гибкость суставов, нормализуют обмен веществ в хрящевой ткани и снижают вероятность развития артрозов и других дегенеративных изменений. Особенно значимо это для людей, работа которых связана с длительным пребыванием в сидячем положении [2].

Утренняя физическая активность оказывает положительное влияние на иммунную систему организма. Исследования показывают, что умеренные регулярные нагрузки способствуют увеличению числа иммунных клеток, повышению их активности и улучшению защитных функций организма. Это снижает восприимчивость к инфекционным заболеваниям, в том числе респираторным инфекциям и гриппу. Таким образом, утренняя зарядка может рассматриваться как эффективное средство неспецифической иммунопрофилактики.

Существенное значение имеет влияние утренней гимнастики на обмен веществ. Физические упражнения ускоряют метаболизм, активируют расщепление жировых отложений и нормализуют уровень глюкозы в крови. Это особенно важно для профилактики сахарного диабета второго типа и ожирения — заболеваний, широко распространённых в современном обществе. Регулярное выполнение утренней зарядки в сочетании со сбалансированным питанием позволяет поддерживать оптимальную массу тела и снижать нагрузку на органы эндокринной системы.

Помимо физиологического, утренняя зарядка оказывает выраженное психопрофилактическое воздействие. После ночного сна организм нуждается в постепенной активации нервной системы. Физические упражнения стимулируют выработку нейромедиаторов — серотонина и дофамина, — которые формируют позитивный эмоциональный фон, снижают уровень тревожности и устойчивость к стрессу. Регулярные занятия утренней гимнастикой снижают риск развития депрессивных расстройств и синдрома хронической усталости [3].

Важным аспектом является доступность утренней зарядки как профилактического средства. Она не требует специального оборудования, значительных временных затрат или посещения спортивного зала. Комплекс упражнений длительностью 10–15 минут, выполняемый систематически, способен обеспечить значительный оздоровительный эффект. Это делает утреннюю гимнастику особенно ценной для широких слоёв населения, включая людей с ограниченными физическими возможностями и пожилых граждан.

Для достижения выраженного профилактического эффекта рекомендуется придерживаться определённых принципов при составлении комплекса утренней зарядки. Нагрузка должна быть умеренной и постепенно нарастающей: начинать следует с дыхательных упражнений и лёгкой суставной гимнастики, переходя к более активным движениям. Необходимо учитывать возраст, уровень физической подготовленности и состояние здоровья занимающегося. Чрезмерные нагрузки в утренние часы могут дать обратный эффект и негативно сказаться на самочувствии.

Особую роль утренняя зарядка играет в профилактике заболеваний у детей и студенческой молодёжи. Формирование привычки к регулярной физической активности с раннего возраста закладывает основу для здорового образа жизни в будущем. Исследования свидетельствуют о том, что дети, систематически занимающиеся утренней гимнастикой, реже болеют простудными заболеваниями, демонстрируют лучшую успеваемость и более высокую психоэмоциональную устойчивость по сравнению со сверстниками, ведущими малоподвижный образ жизни [1].

В педагогической и медицинской практике утренняя зарядка рассматривается как один из элементов комплексной программы оздоровления. В сочетании с рациональным питанием, соблюдением режима труда и отдыха, отказом от вредных привычек она формирует надёжный фундамент здоровья. Внедрение систематической утренней гимнастики в

распорядок дня является задачей как индивидуальной, так и общественной — требующей поддержки со стороны образовательных и медицинских учреждений.

Таким образом, утренняя зарядка представляет собой простое, доступное и научно обоснованное средство профилактики широкого спектра заболеваний. Её регулярное выполнение оказывает комплексное оздоровительное воздействие на сердечно-сосудистую, опорно-двигательную и иммунную системы, нормализует обмен веществ и поддерживает психоэмоциональное благополучие человека. Включение утренней физической активности в повседневный режим является важным шагом на пути к укреплению здоровья и повышению качества жизни.

#### **Литература:**

1. Граевская Н. Д., Долматова Т. И. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия. М.: Советский спорт, 2004. 304 с.
2. Коц Я. М. Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 1986. 240 с.
3. Warburton D. E. R., Nicol C. W., Bredin S. S. D. Health benefits of physical activity: the evidence // Canadian Medical Association Journal. 2006. Vol. 174. No. 6. P. 801–809.