

ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ К УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКЕ У ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ &NBSP;

Апарина Мария Викторовна

старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», РФ, г. Кемерово

Рузанова Наталья Владимировна

старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», РФ, г. Кемерово

Фетисова Татьяна Алексеевна

студент, ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», РФ, г. Кемерово

The formation of habits to morning charging in the younger generation.

Maria Aparina

senior lecturer, Kemerovo State university, Russia, Kemerovo

Natalia Ruzanova

senior lecturer, Kemerovo State university, Russia, Kemerovo

Tatiana Fetisova

student, Kemerovo State university, Russia, Kemerovo

Аннотация. В своей работе, я бы хотела рассказать о занятии зарядкой по утрам. В современном мире многие забывают, ссылаются на нехватку времени или же опровергают полезность зарядки. Целью будущих родителей, является привить подрастающему поколению культ зарядки. Рассказать о положительном влиянии на физическую и эмоциональную сторону человека. Это не занимает много времени, не требует особой физической подготовки и специального места, т.е. это выполняется дома без особых материальных и временных затрат. Предоставить несколько полезных упражнений, которые следует делать каждое утро на благо здоровья.

Abstract. In my work, I would like to tell about the occupation of charging in the mornings. In today's world many people forget, refer to the lack of time or refute the usefulness of charging. The aim of future

parents instill in the younger generation, is a cult. Tell about the positive impact on physical and emotional side of man. It doesn't take much time, does not require special physical training and special places, i.e. it is performed at home without much material and time expenses. Provide some useful exercises that you should do every morning for health.

Ключевые слова: зарядка; здоровье; положительное влияние на организм; легкие и полезные упражнения; заряд бодрости и энергии.

Keywords: charging; health; positive effects on the body; useful and light exercises; a charge of vivacity and energy.

Утренняя физическая зарядка проводится с целью подготовки тела к работе на протяжении всего дня [3, с. 9]. Это помогает ускорить обмен веществ в крови, подготовить мышцы к дневным нагрузкам, насытить ткани и органы достаточным количеством кислорода. Утренняя физическая зарядка проводится в виде комплексного занятия, основанного на трех этапах [3, с. 9]:

А) Подготовительный (разминка)

Б) Основной (силовые упражнения)

В) Заключительный

Подготовительный этап - это разминка, растяжка и подготовка мышц к дальнейшим физическим нагрузкам. Она занимает около 2-7 минут. К примеру: наклоны туловища в разные стороны, разминание кистей, вращения/наклоны головы и т.д.

Основной этап - это непосредственно силовые упражнения, такие как приседания, отжимания, пресс, наклоны со штангой и т.д [1].

Заключительный этап - это принятие холодного и горячего душа попеременно [1]. Это делается для того, чтобы человек ощущал заряд бодрости на протяжении всего дня. Следует постепенно наращивать градус горячей воды в потоке, от холодного до горячего. Но не стоит сразу включать самую холодную и доходить до самой горячей, следует постепенно на протяжении нескольких недель изменять разницу в градусах. Иначе ни к чему хорошему это не приведет и может только ухудшить состояние человека.

Время зарядки может занимать около 5-15 минут (в некоторых случаях до 40 минут, все зависит от того насколько сложные и продолжительные упражнения выполняет человек) [2]. Многие врачи советуют постепенно усложнять выполняемый ряд упражнений, поэтому не стоит расстраиваться, если сразу не получается выдерживать интенсивную нагрузку на тело.

Итак, какие же базовые упражнения стоит выполнять детям и взрослым? Прежде всего разминка: это наклоны головы влево, вправо и вперед по 10 раз, следом идет вращение кистей и локтевых суставов, после наклоны туловища в стороны, вперед и назад по 10 раз и вращение таза, коленного сустава и голеностопа.

Следом идут силовые упражнения: приседания с вытянутыми руками вперед до 5-10 раз, отжимания на руках до 5 раз, пресс 5-15 раз, так же можно сделать ножницы или велосипед лежа на спине; поднятие гантелей попеременно по 10 раз на каждую руку [2]. Так же для того, чтобы привести тело в тонус можно попрыгать на месте на двух или одной ноге.

Этот ряд упражнений позволит человеческому телу проснуться, ускорить процесс метаболизма и подготовить организм к дневным нагрузкам. Следует заметить, что утренняя зарядка сильно влияет на психологические аспекты. Так, сделав ряд упражнений, человек будет чувствовать себя более подтянутым, здоровым и готовым к выполнению сложных задач. Девушкам это придает чувство уверенности в себе, в своих физических и умственных способностях. Мужчины ощущают заряд энергии, им хочется помогать людям, чтобы показать свою силу и возможности.

С точки зрения психологии очень важно дать понять человеку, что на него обращают внимание, что люди замечают изменения не только в его внешнем виде, также в изменении его настроения и желании выполнять задачи, за которые раньше он бы не взялся из-за неуверенности в своих способностях и возможностях.

Утренняя зарядка это отличный способ привести тело в порядок, получить прилив сил и бодрости, повысить личную самооценку и начать понимать, что для хорошего настроения и начала дня нужно совсем немного. Не мало важно при этом начать день с полезного завтрака.

Не стоит забывать о полезном завтраке - основе правильного питания [4]. Не все люди относятся к нему с должным вниманием [4]. Одни не успевают позавтракать из-за накопившихся дел и успевают попить только чай или кофе [4]. Другие не имеют аппетита и вынуждают себя есть через силу или вовсе отказываются завтракать [4]. Без утренних приемов пищи организм не получает необходимого количества полезных веществ для работы организма в течение всего дня [4]. Отказываться от завтрака нельзя, но и есть то, что не подходит не следует [4]. Он обязательно должен быть питательным, полезным, сытным и не жирным.

Почему многие диетологи и медики утверждают, что нужно кушать по утрам? Потому что как и утреннюю зарядку, так и завтрак дает телу нужные и полезные вещества, «запускает» наш организм, ускоряет метаболизм. К тому же, принимая пищу утром, можно избежать сахарного диабета, артериального давления, инфаркта, инсульта, камней в желчном пузыре и заболеваний, связанных с мочевыделительной системой.

Что же стоит кушать по утрам после зарядки? Следует кушать такие нежирные и низкокалорийные продукты как:

- Яйца (содержат белки и др. полезные вещества)
- Куриное мясо (богатое белками, сытное)
- Отрубной и ржаной хлеб
- Мед (включает в себя природные антисептики, углеводы)
- Злаковые каши и кефир [5]

Полезный завтрак и зарядка-основа успешного начала дня, отличного настроения и здоровья организма. Не забывайте кушать по утрам и выполнять упражнения, и тогда вы заметите, как меняется ваша жизнь в лучшую сторону.

Список литературы:

1. Зарядка фараонов (физические упражнения и лечебная физкультура) [Электронный ресурс]. – <http://www.liveinternet.ru/users/pulsart/post175849705> (дата обращения необходимо

сделать пометку). (дата обращения 02.02.2017)

2. Как делать зарядку по утрам [Электронный ресурс]. – URL: <http://wap.sovsport.ru/blogs/blog/bmessage-item/38885> (дата обращения 04.02.2017).

3. Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации (НФП-2009) : введено в действие приказом Министра обороны Рос. Федерации № 200 от 21 апреля 2009 г. : зарегистрирован в Министерстве юстиции Рос. Федерации 30 июня 2009 г. регистрационный № 14175. – МО РФ, 2009. – 139 с.

4. Полезный завтрак – основа правильного питания [Электронный ресурс]. – URL: <http://builderbody.ru/poleznyj-zavtrak-osnova-pravilnogo-pitaniya/> (дата обращения 26.01.2017).

5. 6 причин в пользу зарядки [Электронный ресурс]. – URL: <http://estet-portal.com/articles/krasota-i-zdorove/6-prichin-v-polzu-utrennej-zaryadki> (дата обращения 18.01.2017).