

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

В. Д. Иванов

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия.

В статье представлена утренняя гимнастика (зарядка) — комплекс простых физических упражнений, которые необходимо проделать после пробуждения, с целью разминки суставов и мышц. Утренняя гимнастика полезна при правильном ее применении, учитывая индивидуальные особенности организма определенного человека и отличительные качества организма после пробуждения. Автор приводит комплексы утренней гимнастики (зарядки), дает советы по правильному использованию утренней зарядки в укреплении здоровья, каким должен быть завтрак после зарядки и как использовать водные процедуры после утренней гимнастики.

Ключевые слова: *утренняя гимнастика, гимнастика для здоровья, физическая культура.*

Актуальность. В последние годы люди стали утрачивать привычку занятий утренней гимнастикой или утренней зарядкой, а ведь еще пару десятилетий назад утро каждого советского гражданина начиналось с бодрого голоса в радиоприемнике, который объявлял упражнения и вел счет. Помимо того, многие после проделанных упражнений обливались холодной водой. Безусловно, зарядка имеет огромное значение, и люди, которые проделывают утром некоторое количество несложных упражнений, чувствуют себя лучше, особенно в век информационных технологий, когда большая часть дня проводится в сидячем положении [1; 2; 3].

Чем полезна зарядка?

Многие ученые говорят о пользе утренней гимнастики. В качестве основных достоинств зарядки выделяют [4; 5; 6]:

- Зарядка позволяет человеку избавиться от сонливости, обеспечивает ему запас сил на целый день. Регулярное выполнение утренних упражнений подготовит тело и мозг человека к плодотворной работе в течение всего дня. Также она помогает человеку перебарывать лень после пробуждения [6].
- После пробуждения у человека активно работает метаболизм (обмен веществ), что способствует более эффективному сжиганию жира именно в утренние часы, также помогает контролировать собственный вес и предотвращать ожирение. Помимо того улучшается кровообращение, так как, когда человек спит, сердце работает не в полную силу, а мышцы расслаблены, а после выполнения физических упражнений мышцы приходят в тонус и насыщаются кровью, что заставляет сердце работать в обычном режи-

ме [7]. Нельзя не отметить, что благодаря работе мышц выделяется особый «гормон радости» — эндорфин.

- Небольшая физическая нагрузка утром повышает сопротивление стрессам, стабилизирует эмоциональное состояние, нормализует сон и подготавливает организм к последующим, более тяжелым нагрузкам в течение дня [8].

Комплекс упражнений и полезные советы

Для правильной зарядки необходимо подбирать правильные упражнения. Они должны быть простыми в выполнении, доступными для каждого и не требовать специальной подготовки, как физической, так и материальной.

Оптимальный комплекс упражнений для утренней зарядки должен состоять из следующих упражнений [3; 6]:

- Повороты головы в разные стороны;
- Наклоны головы вперед и назад, после чего наклоны головы вправо и влево;
- Вращение плечами, как по очереди, так и одновременно;
- Круговые движения прямыми руками;
- Интенсивные махи руками поочередно (левая рука вверх, правая — вниз и наоборот);
- Отведение рук, согнутых в локтях, назад несколько раз (желательно 3) и на завершающий раз отведение прямых рук;
- Вращение согнутых в локтях рук;
- Вращение кисти в лучезапястных суставах, поочередно в одну и другую сторону;
- Наклоны вперед, по возможности до касания пола ладонью (ноги на ширине плеч, выполняем плавные движения);
- Вращение тазом (исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе, движения плавные);

— Наклоны корпуса вправо и влево (ИП: ноги на ширине плеч, одна рука на поясе, вторая над головой, после выполнения упражнения с одной рукой, следует сменить руку и выполнить наклоны в другую сторону);

— Махи прямыми ногами вперед и назад (ИП: руки перед собой, следует касаться носком ноги ладони противоположной руки);

— Поочередное вращение согнутой в колене ноги (ИП: руки на поясе);

— Приседание (ИП: руки перед собой, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, желательно не отрывать пяток от пола);

Перечисленные выше упражнения следует повторить 8—10 раз, постепенно увеличивая нагрузку, в проветриваемом помещении или на открытом воздухе.

Помимо того, для увеличения продуктивности зарядки нужно придерживаться следующих советов:

Утреннюю гимнастику нужно делать сразу после пробуждения.

После выполнения упражнений следует выпить 200—250 мл воды, что ускорит ваш обмен веществ и позволит организму вырабатывать ферменты, которые необходимы для эффективного переваривания пищи.

Сразу после окончания выполнения упражнений следует принять контрастный душ, что позволит вам улучшить кровообращение и усилить иммунитет организма.

Правила контрастного душа:

— Не следует мочить голову;

— Приблизительно каждые 1—2 минуты следует менять температуру (от холодной к горячей и наоборот);

— За время пребывания в душе необходимо 3—5 раз сменить цикл температуры воды;

— После завершения процедуры желательно хорошо растереться махровым полотенцем, чтобы согреться.

Выполняя эти упражнения и следуя советам каждое утро, вы очень быстро приведете своё тело в норму и сможете достичь результатов, которые раньше были только мечтами.

Правильный завтрак после зарядки

Помимо всего выше сказанного, нельзя забывать и о правильном, а главное полезном завтраке после утренней гимнастики. Многие люди не успевают позавтракать из-за плотного графика, у других просто отсутствует аппетит, третьи не придают завтраку особого значения. Что является огромной ошибкой, ведь не зря говорят, что:

«завтрак — главный прием пищи». Правильный завтрак должен быть питательным, не жирным, сытным и полезным [6].

От завтрака не следует отказываться по целому перечню факторов. Во-первых, завтрак, как и зарядка, активизирует системы нашего организма, ускоряет обмен веществ. Во-вторых, правильный завтрак поможет избежать таких заболеваний как: сахарный диабет, инфаркт, инсульт, камней в желудочном пузыре и многих других заболеваний. В-третьих, хороший завтрак заряжает организм энергией, которой хватит для поддержания функционирования всех систем организма в течение первой половины дня [1].

Правильный завтрак, после выполнения комплекса утренней гимнастики, должен включать в себя:

— Яйца, которые содержат белки и др. полезные вещества;

— Куриное мясо, в котором также содержится большое количество белка;

— Отрубной и ржаной хлеб;

— Мед, включающий в себя природные антисептики, углеводы;

— Злаковые каши и кефир или другие кисломолочные продукты;

Таким образом, для поддержания хорошего настроения, здоровья следует правильно завтракать после утренней гимнастики. В совокупности хороший завтрак и зарядка дадут отличный результат с первых недель и в короткие сроки приведут ваш организм и тело в отличное состояние.

Что такое утренняя гимнастика?

Утренняя гимнастика (зарядка) — комплекс простых физических упражнений, которые необходимо проделать после пробуждения, с целью разминки суставов и мышц. Утренняя гимнастика полезна при правильном ее применении, учитывая индивидуальные особенности организма определенного человека и отличительные качества организма после пробуждения [2; 5].

Следует отметить, что утренняя гимнастика — это не то же самое что и физическая тренировка. Выделяют несколько различий между этими видами физической активности. Во-первых, разные цели, основной целью зарядки является улучшение здоровья, а физическая тренировка направлена на улучшение определенных результатов, что не всегда является полезным для здоровья человека. Во-вторых, физическая тренировка задействует определенные группы мышц, а зарядка направлена на весь организм человека. В-третьих, зарядка не требует привлечения больших групп ресурсов,

в отличие от физической тренировки (материальные, физические, моральные и др.) [7; 8].

Зарядка и здоровье. Основным критерием правильности выполнения утренней гимнастики является собственное наблюдение за состоянием здоровья, ведь девиз оздоровительной физической культуры звучит как «Не навреди». Помимо наблюдения за самочувствием, также нужно и следить за правильностью дыхания во время выполнения упражнений, выдох всегда должен производиться во время усилия. Немало важным является и то, что если есть какие-нибудь отклонения по здоровью или ограничения, перед тем, как начать заниматься утренней гимнастикой, необходимо проконсультироваться с врачом и, если это необходимо, заниматься под его непосредственным контролем. Ведь от индивидуальных особенностей человеческого организма зависит объем и комплекс упражнений, которые рекомендованы как оздоровительные.

Также ключевым являются понятия процесса перехода организма из состояния покоя (сна) к состоянию активного бодрствования. На скорость этого процесса можно оказать влияние. Наиболее эффективно на этот процесс влияют те факторы, которые стимулируют процесс возбуждения в нервной системе. Процессы возбуждения в ЦНС стимулируются различными сигналами из окружающей среды и различных органов человека. Чем их (сигналов) больше, тем выше активной нервной системы человека.

Если утро начинается с зарядки, то активизируется кровообращение, дыхание, работа мозга и кишечника, то есть, организм полностью просыпается. Зарядку лучше всего закончить душем или обливанием (обтиранием) [5].

Повышают активность нервной системы следующие факторы:

Интенсивные звуковые сигналы (например, громкая ритмичная музыка);

Интенсивные зрительные сигналы (например, яркий свет, особенно солнечный);

Интенсивная импульсация от различных органов организма и другие интенсивные воздействия;

Нервную систему можно стимулировать и искусственно. Например, крепкий чай или кофе, но эти препараты нагружают сердечно-сосудистую систему, а также вызывают привыкание, впоследствии трудно просыпаться без чашки чая или кофе.

Следовательно, для того чтобы можно было легко перейти от состояния сна к состоянию бодрствования, нужно включить любимую музыку,

обеспечить в помещении поступление свежего воздуха, выполнить комплекс утренней гимнастики и принять водные процедуры.

Материалы и методы исследования. Материалами для обзора темы являлись научные источники с сайта elibrary.ru (<https://www.elibrary.ru/>). Методы исследования: анкетирование студентов 1—3 курсов ЧелГУ, анализ полученных ответов, обобщение.

Организация исследования. Исследование проводилось на занятиях физической культурой студентов Челябинского государственного университета. Во всех группах давались научно-методические основы проведения утренней зарядки, разучивались разные комплексы утренней гимнастики. В анкетировании принимали участие студенты 1—3-х курсов института права (120+125+115), лингвистики и перевода (124+120+110), института образования и практической психологии (50+55+45). Анкетирование проводилось в сентябре (осенний семестр) и повторно в апреле (весенний семестр).

Анкетирование и обработка результатов проводилось с помощью Интернет-технологий. Анкета была размещена на сайте google.ru (<https://www.google.ru/forms/about/>). Ответы на вопросы не занимали много времени. Всего было предложено 10 вопросов о физической культуре и утренней гимнастике (зарядке). Большинство вопросов имело готовые ответы — нужно было выбрать подходящий ответ. Часть вопросов были открытыми — нужно было дописать 1—2 небольших предложения.

Результаты и их обсуждение. Результаты, полученные с помощью анкетного опроса сгруппированы в табл. 1—3.

При ответе на вопрос: Делаете ли вы утреннюю зарядку гимнастику) большинство студентов ответили, что не делают. При этом следует отметить, что и после проведения специальных занятий, обучению различным комплексам утренней зарядки и просвещению о важности зарядки для поддержания здоровья, количество занимающихся возросло на 10 %. 72,3 % студентов так и не стали делать утреннюю гимнастику (табл. 1).

Должны быть веские причины того, что студенты не занимаются утренней гимнастикой, хотя для этого достаточно 10—20 минут. Для того чтобы понять причины, почему студенты не делают утреннюю зарядку был задан следующий вопрос: По какой причине вы не делаете утреннюю зарядку? Ответы представлены в табл. 2.

Основными причинами такого положения являются, по мнению студентов, нехватка времени

Таблица 1

Делаете ли вы утреннюю зарядку (гимнастику)?

Курс	Ежедневно		3 раза в неделю		Иногда		Нет	
	Осенний семестр	Весенний семестр	Осенний семестр	Весенний семестр	Осенний семестр	Весенний семестр	Осенний семестр	Весенний семестр
1 n = 294	29	39	15	29	5	20	245	206
2 n = 300	21	31	21	29	6	12	232	228
3 n = 270	15	35	13	31	7	13	235	191
Всего n = 864	65 (7,5 %)	105 (12,15 %)	49 (5,67 %)	89 (10,3 %)	18 (2,1 %)	45 (5,2 %)	712 (82,4 %)	625 (72,3 %)

Таблица 2

Если вы не делаете утреннюю зарядку, то по каким причинам?

Курс	Не хватает времени		Не могу себя заставить		Сон важнее, чем физическая нагрузка утром		Мне это не нужно		Другое	
	Осенний семестр	Весенний семестр	Осенний семестр	Весенний семестр	Осенний семестр	Весенний семестр	Осенний семестр	Весенний семестр	Осенний семестр	Весенний семестр
1 n = 294	150	120	100	135	29	25	10	7	5	7
2 n = 300	141	119	110	126	29	30	13	15	7	10
3 n = 270	135	95	105	109	20	22	6	23	4	21
Всего n = 864	426 (49,3 %)	334 (38,65 %)	315 (36,5 %)	370 (42,8 %)	78 (9,0 %)	77 (8,9 %)	29 (3,4 %)	45 (5,2 %)	16 (1,9 %)	38 (4,4 %)

Таблица 3

Занимаетесь ли вы физической культурой в течение недели?

Курс	Фитнес-клуб	Спортзал	Пробежка на свежем воздухе	Мне это не нужно	Другое
1 n = 294	130	129	15	10	10
2 n = 300	150	110	12	13	15
3 n = 270	135	95	13	15	12

и лень (не могу себя заставить). Некоторые студенты считают, что сон важнее, чем утренняя гимнастика. Мне это не нужно считают от 3 до 5%. После проведения специальных занятий мнение студентов практически не изменилось (табл. 2). Отличий между курсами почти нет.

У студентов есть возможность заниматься в различных спортивных залах, фитнес-центрах. Естественно, что это не исключает занятия утренней гимнастикой утром перед учебным днем. В спортивных залах, фитнес-центрах занятия проводятся во второй половине дня, вечером и это уже спортивная тренировка. Тем не менее, было интересно сопоставить, насколько студенты понимают важность не только тренировки, но и утренней зарядки.

Данные о том, сколько студентов занимается в спортивных залах, фитнес-центрах представлены в табл. 3.

По данным анкетирования, студенты являются активными участниками различного типа физических тренировок. Предпочтение отдают фитнес-клубам, затем спортзалам. Некоторые используют пробежку на свежем воздухе.

Знаете ли вы чем полезна зарядка по утрам? Так звучал следующий вопрос, который мы задали студентам. В сентябре: 46 % опрошенных знают о пользе зарядки, но больше половины студентов чем именно полезны утренние упражнения не знают. Именно в этом причина отрицательных ответов на предыдущие вопросы. Студенты,

не понимая, какую пользу приносит зарядка, придумывают различные отговорки, чтобы не выполнять упражнения по утрам.

Анкетный опрос в апреле: студенты хорошо ориентируются в вопросах значимости утренней гимнастики в здоровьесбережении — до 90 % студентов отмечают важность занятий гимнастикой утром. Отмечают благотворное влияние зарядки на настроение, отмечают о поднятии настроения, хорошее физическое состояние в течение всего дня, повышение работоспособности.

Таким образом, можно констатировать, что проведение специальных занятий, изучение комплексов утренней зарядки на занятиях физической культуры способствует формированию понимания важности занятий, но не приводит к существенному сдвигу. Основная причина — нехватка времени утром и лень (хочется 10—15 минут использовать на сон, а не на зарядку).

Выводы и заключение. Уровень общей физической активности человека напрямую зависит от способности человека переходить из состояния покоя к состоянию активного бодрствования, именно утренняя гимнастика способствует облегчению этого перехода. По доступности утренняя гимнастика является лидером среди городского населения, так как не требует больших временных затрат, а также отлично борется со стрессом. Польза утренней гимнастики распространяется на весь организм человека. Так, например, при помощи утренней гимнастики выстраивается хорошая осанка, также зарядка помогает в формировании мышц, благотворно влияет на сердечную и сосудистую системы, способствует восстановлению дыхательных органов. Таким образом, ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях — лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня.

Решение проблемы занятий утренней гимнастикой студентами остается важной, необходим поиск эффективных средств приобщения их к этому. Только просвещение, формирования знаний о важности утренней гимнастики является недостаточным для изменения положения. Утренняя зарядка должна стать необходимым элементом утра и лучшим другом здоровья каждого студента.

Список литературы

1. Бухало, Б. Ю. Влияние утренней зарядки на работоспособность человека / Б. Ю. Бухало,

С. В. Парфенов // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях : сборник материалов IX Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 165-летию В.Г. Шухова, Белгород, 17 ноября 2017 года. — Белгород, 2017. — С. 81—85.

2. Воронкова, В. А. Роль утренней зарядки в жизни человека / В. А. Воронкова, Р. Г. Папулов // Модернизация и устойчивое развитие современного общества: экономические, социальные, философские, политические, правовые, общенаучные тенденции : материалы международной научно-практической конференции : в 3 ч. — Новосибирск ; Тихорецк; Саратов; Краснодар, 2017. — С. 46—48.

3. Воронов, Н. А. Влияние зарядки на жизнь человека / Н. А. Воронов // Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии : Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 02 апреля 2018 года. — Чебоксары, 2018. — С. 298—300.

4. Воронов, Н. А. Утренняя гимнастика в жизни человека / Н. А. Воронов, В. Н. Якунин // Современная образовательная среда: теория и практика : сборник материалов II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 14 мая 2018 года. — Чебоксары, 2018. — С. 185—186.

5. Иванова, Д. Д. Значение утренней зарядки в повседневной жизни / Д. Д. Иванова, В. Н. Еременко // Сборник конференций : Сборник материалов международных научно-практических конференций, Москва, 31 мая 2018 года. — Москва, 2018. — С. 104—107.

6. Карелкин, Е. Н. Утренняя физическая зарядка как элемент распорядка дня / Е. Н. Карелкин // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений системы МВД России : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 24 апреля 2014 года. — Краснодар, 2014. — С. 76—79.

7. Кузнецова, Е. В. Польза физических упражнений при сидячем образе жизни / Е. В. Кузнецова, С. Ю. Махов // Наука-2020. — 2017. — № 2(13). — С. 167—170.

8. Солодовников, Д. С. Утренняя зарядка / Д. С. Солодовников // Проблемы и перспективы развития образования в России. — 2014. — № 30. — С. 112—114.

Поступила в редакцию 10 декабря 2021 г.

Для цитирования: Иванов, В.Д. Утренняя гимнастика как основа здоровья студентов / В.Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 1. — С. 40—46.

Сведения об авторе

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта. Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-2952-3222. **AuthorID:** 229821. **E-mail:** vdy-55@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 1, pp. 40—46.

Morning gymnastics as the basis of students' health

Ivanov V.D.

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. vdy-55@mail.ru

The article presents morning gymnastics (exercise) — a set of simple physical exercises that must be done after waking up, in order to warm up the joints and muscles. Morning exercises are useful when used correctly, taking into account the individual characteristics of a certain person's body and the distinctive qualities of the body after waking up. The author gives morning gymnastics complexes (exercises), gives advice on the proper use of morning exercises in health promotion, what breakfast should be after charging and how to use water procedures after morning exercises.

Keywords: morning gymnastics, gymnastics for health, physical culture.

References

1. Buhalo B.Yu., Parfenov S.V. Vliyanie utrenney zaryadki na rabotosposobnost cheloveka [The influence of morning exercise on human performance]. *Sodeystvie professionalnomu stanovleniyu lichnosti i trudoustroystvu molodykh spetsialistov v sovremennykh usloviyakh : Sbornik materialov IX Mezhdunarodnoy zaochnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyaschennoy 165-letiyu V.G. Shukhova, Belgorod, 17 noyabrya 2017 goda* [Assistance to professional development of personality and employment of young specialists in modern conditions : A collection of materials of the IX International correspondence scientific and practical Conference dedicated to the 165th anniversary of V.G. Shukhov, Belgorod, November 17, 2017]. Belgorod, 2017. Pp. 81—85. (In Russ.).
2. Voronkova V.A., Papulov R.G. Rol utrenney zaryadki v zhizni cheloveka [The role of morning exercise in human life]. *Modernizatsiya i ustoychivoe razvitie sovremennogo obshchestva: ekonomicheskie, sotsialnyie, filosofskie, politicheskie, pravovyye, obschenauchnyie tendentsii : Materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. V 3-h chastyakh* [Modernization and sustainable development of modern society: economic, social, philosophical, political, legal, general scientific trends : Materials of the international scientific and practical conference. In 3 pt.]. Novosibirsk-Tihoretsk-Saratov-Krasnodar, 2017. Pp. 46—48. (In Russ.).
3. Voronov N.A. Vliyanie zaryadki na zhizn cheloveka [The impact of charging on human life]. *Pedagogicheskoe masterstvo i sovremennyye pedagogicheskie tehnologii : Sbornik materialov IV Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Cheboksaryi, 02 aprelya 2018 goda* [Pedagogical skills and modern pedagogical technologies : A collection of materials of the IV International Scientific and Practical Conference, Cheboksary, April 02, 2018]. Cheboksaryi, 2018. — S. 298-300. (In Russ.).
4. Voronov N.A., Yakunin V.N. Utrennyaya gimnastika v zhizni cheloveka [Morning gymnastics in human life]. *Sovremennaya obrazovatel'naya sreda: teoriya i praktika* [Modern educational environment: theory and practice]. Cheboksaryi, 2018. Pp. 185—186. (In Russ.).
5. Ivanova D.D., Eremenko V.N. Znachenie utrenney zaryadki v povsednevnoy zhizni [The importance of morning exercise in everyday life]. *Sbornik konferentsiy* [Collection of conferences]. Moscow, 2018. Pp. 104—107. (In Russ.).
6. Karelkin E.N. Utrennyaya fizicheskaya zaryadka kak element rasporyadka dnya [Morning physical exercises as an element of the daily routine]. *Aktualnyie voprosyi sovershenstvovaniya spetsialnoy*

podgotovki kursantov i slushateley obrazovatelnykh uchrezhdeniy sistemy MVD Rossii : Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Krasnodar, 24 aprelya 2014 goda [Topical issues of improving the special training of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia : Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Krasnodar, April 24, 2014]. Krasnodar, 2014. Pp. 76—79. (In Russ.).

7. Kuznetsova E.V., Mahov S.Yu. Polza fizicheskikh uprazhneniy pri sidyachem obraze zhizni [Benefits of exercise in the sedentary way of life]. *Nauka-2020* [Science-2020], 2017, no. 2(13), pp. 167—170. (In Russ.).

8. Solodovnikov D.S. Utrennyaya zaryadka [Morning exercise]. *Problemy i perspektivy razvitiya obrazovaniya v Rossii* [Problems and prospects of education development in Russia], 2014, no. 30, pp. 112—114. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>