

ОЗДОРОВЧА ЗАРЯДКА ЯК ОДНА З ФОРМ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Доповідач: Лугова А. О., студентка гр. ІТ-11/1;

*Науковий керівник: Індик П. М., старший викладач кафедри
фізичного виховання і спорту*

У сучасному суспільстві людина відчуває на собі цілий комплекс несприятливих чинників: емоційні напруги, інформаційні перевантаження, погані екологічні умови. Ці фактори дуже часто поєднуються з недостатньою фізичною активністю. Сукупна дія несприятливих факторів навколишнього середовища і малорухливого способу життя надає надзвичайно негативний вплив на організм, порушуючи його нормальне функціонування і сприяючи розвитку різних захворювань.

У подібних умовах дуже важливо застосовувати комплекс різноманітних засобів, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я організму. Здорова людина - це повноцінний член суспільства, який відрізняється високим рівнем фізичної та розумової працездатності, хорошим самопочуттям, внутрішнім душевним комфортом.

Одним із заходів, що надають сприятливий вплив на здоров'я організму, є ранкова фізична зарядка. Крім специфічного впливу, що полегшує процес переходу від стану спокою до стану активного неспання, виконання вправ ранкової гімнастики збільшує рівень загальної фізичної активності людини.

У даній доповіді піде мова про оздоровчу зарядку, її значення для організму людини. Кожен з нас знає як важливо слідкувати за своїм здоров'ям, підтримувати свій життєвий тонус, як говорять, тримати себе у формі. Саме ранкова оздоровча зарядка та певні фізичні вправи допомагають мені слідкувати за собою.

Як і більшість впливів на організм, ранкова фізична зарядка корисна лише за умови її грамотного застосування, яке враховує специфіку функціонування організму після сну, а також індивідуальні особливості конкретної людини. Ранкова фізична зарядка необхідна кожній людині для поліпшення і підтримки нормального стану здоров'я. Ранкова фізична зарядка - одна з найбільш поширених форм застосування фізкультури.

Зарядка складається з комплексу фізичних вправ помірної навантаження, що охоплюють основну кісткову мускулатуру.

Проведена зазвичай після сну, зарядка тонізує організм, підвищуючи основні процеси життєдіяльності .

Фізичні вправи зарядки - прості і доступні для людей різної фізичної підготовленості і різного стану здоров'я - добираються за певним планом з урахуванням віку, статі, стану здоров'я та характеру трудової діяльності. Ранкова фізична зарядка робить величезний вплив на здоров'я людини, на його самопочуття.

Основні завдання, які вирішуються за допомогою фізичних вправ ранкової зарядки:

- прибрати деякі наслідки сну (набрякості, млявість, сонливість та ін);
- збільшити тонус нервової системи;
- покращити діяльність основних систем організму (серцево-судинної, дихальної, системи залоз внутрішньої секреції та інших).

Вирішення цих завдань дозволяє плавно і одночасно швидко підвищити розумову і фізичну працездатність організму і підготувати його до сприйняття значних фізичних і психічних.

Зарядка повинна проводитися в добре провітреній кімнаті, а якщо дозволяють умови - на свіжому повітрі. Виконувати вправи слід в легкій, що не стискає руху одязі. Після зарядки рекомендуються водні процедури - вологе обтирання, обмивання, прийом душу, влітку - купання. При виконанні зарядки необхідно стежити за самопочуттям і правильним диханням під час вправи. Основна мета зарядки - підвищити тонус нервової системи, активізувати діяльність інших органів, збільшивши тим самим розумову і фізичну працездатність організму. Виходячи з цієї мети, і слід підбирати навантаження ранкової гімнастики.

Найбільш простим способом оцінки адекватності обраної навантаження є самопочуття після зарядки. Якщо в результаті виконання комплексу вправ людина відчуває себе бадьорим, енергійним, в хорошому настрої і самопочутті, значить, навантаження була близькою до оптимальної. Комплекс вправ ранкової гімнастики слід починати з мало інтенсивних рухів (вправи на потягування, ходьба), поступово збільшуючи навантаження на організм. Вправи комплексу повинні включати в діяльність всі основні м'язові групи.

Може запропонувати комплекс вправ, які виконую щоранку.

1. Ходьба на місці або з пересуванням з розмашистими рухами рук, стискаючи і розтискаючи пальці. Тривалість 1 хвилина.

2. Стоячи, ноги на ширині плечей. Ліву руку через сторону вгору, праву за спину, прогнутися і потягнутися, вдих; повернутися у вихідне положення, видих. Повторити, змінивши положення рук. Темп середній.
3. Стоячи підніматися навшпиньки, руки підняти через сторони вгору, прогнутися - вдих; повернутися у вихідне положення - видих.
4. Стоячи, ноги нарізно, ліву руку вгору праву на пояс; пружний нахил вправо; повторити те ж в інший бік. Дихання рівномірне, темп середній.
5. Стоячи, мах лівою ногою назад, руки махом вперед, кисті розслаблені - вдих; вихідне положення - видих; повторити те ж з правої ноги.
6. Стоячи піднятися навшпиньки, руки в сторони - вдих; випад правою ногою, нахил вперед, руками торкнутися підлоги - видих; вихідне положення - вдих; те ж з лівої ноги. Темп середній.
7. Сидячи на підлозі, руки до плечей. Три пружних нахилу вперед, узявшись руками за гомілки - видих; випрямиться, руки до плечей - вдих. Нахили поступово збільшувати. Ноги не згинати. Піднімаючи тулуб, розправте плечі. Темп середній.
8. Початкове положення - упор сидячи ззаду. Прогинаючись перейти в упор лежачи ззаду, зігнути праву ногу вперед; повторити те ж, згинаючи ліву ногу. Шкарпетки ніг відтягувати. Дихання довільне.
9. Початкове положення - упор стоячи на колінах. Нахилиючи голову вперед і піднімаючи праве коліно, вигнути спину; вихідне положення; випрямити праву ногу назад і прогнутися; вихідне положення. Те ж з іншої ноги.
10. Початкове положення - стійка на колінах. Руки вперед, вгору, в сторони, прогнутися з поворотом тулуба направо - вдих; повертаючись і сідаючи на п'яти, нахил вперед, руки назад - видих; вихідне положення. Те ж, роблячи поворот в інший бік. Темп повільний.
11. Стійка ноги нарізно, руки вперед, пальці переплетені. Поворот тулуба вліво - вдих; вихідне положення - видих; нахил назад, руки за голову - вдих; вихідне положення - видих. Те ж в інший бік. Темп середній.
12. Стоячи, руки на поясі. Стрибки по черзі на правій і лівій нозі. Дихання довільне. Темп середній.

13. Біг на місці або з пересуванням. Дихання рівномірне. Темп середній. Тривалість 40 - 50 секунд. Перехід на ходьбу з високим підніманням стегна 20 с або більше.

14. Стоячи ноги нарізно, руки на поясі, руки вперед. Піднімаючись на носки, лікті назад, прогнутися - вдих; вихідне положення - видих.

Таким чином, щоденне виконання комплексу ранкової гімнастики, розробленого з урахуванням закономірностей функціонування організму після сну та індивідуальних особливостей конкретної людини, дозволяє підготувати організм до майбутніх розумовим, фізичним та емоційним навантаженням, є хорошим засобом збереження і зміцнення здоров'я, профілактики і в окремих випадках - лікування захворювань, забезпечує високу розумову і фізичну працездатність протягом дня. Зарядка збільшує загальний рівень рухової активності людини, знижуючи несприятливі наслідки малорухомого способу життя. Грамотно складений комплекс ранкової зарядки не викликає негативних емоцій, одночасно підвищуючи настрій, самопочуття і активність людини. Ранкова фізична зарядка необхідна кожній людині для поліпшення і підтримки нормального стану здоров'я. Особливо актуальна вона для міських жителів, а також для тих чия робота передбачає тривале знаходження в одному положенні, так звана «сидяча робота».

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ананьєв В.А. та ін Загальна валеологія: Конспект лекцій / За ред. Петленко В.П Спб.: Балтійська Педагогічна Академія, 2000. 10.
2. Бондін В.І "Атлас фізичних вправ для краси та здоров'я", М.: Фізкультура і спорт, 1990 р.
3. Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Л. Мозок, розум і поведінку: Пер. з англ М.: Мир, 1988. 12.
4. Микулич П. У Орлов Л. П "Гімнастика", М.: Фізкультура і спорт, 1959 р.
5. Сологуб Е.Б Капустін В.С. Вплив музичного супроводу на процеси адаптації до навантажень і мобілізації системної діяльності мозку юних спортсменів // Функціональні резерви спортсменів різної кваліфікації: Межвуз. СБ науч. тр. / ГДОІКФ ім. П.Ф. Лесгафта Л. 1986.

4. Солодков А.С., Сологуб Є.Б. Фізіологія спорту: Навчальний посібник / СПбГАФК ім. П.Ф. Лесгафта СПб. 1999.

Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, м. Суми, 25 квітня 2013 р. / Відп. за вип. А.Є. Шепелев. - Суми : СумДУ, 2013. - С. 13-17.