

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

КОРИСТЬ РАНКОВОЇ ЗАРЯДКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Доценко С. Ю., студ., Лисенко О. В., ст. викл.
Сумський державний Університет
kfv@sport.sumdu.edu.ua

З приходом весни організму потрібне оновлення. Для того, щоб досягнути бажаної форми потрібен правильний режим дня та ранкова зарядка. Після сну організм людини остаточно прокидається приблизно через дві години. Адже під час сну сповільнюється ритм дихання і биття серця, знижується тиск у судинах, кров по організму циркулює повільніше, густіє. Також після пробудження в організмі продовжує діяти процес, що гальмує роботу органів. Для того, щоб внутрішні органи злагоджено працювали потрібно вранці розім'яти м'язи і суглоби. Така розминка допомагає зменшити ризик появи травм протягом дня. Адже ризик потягнути м'язи існує не лише під час занять професійним спортом, а й у повсякденному житті. Подібних побутових травм можна уникнути в 90% випадків, якщо робити вранці зарядку.

Співробітники факультету науки та спорту Брістольського університету виявили, що люди, які роблять зарядку вранці або під час обідньої перерви, краще себе відчують протягом дня. Також, згідно з цими дослідженнями, надмірні навантаження вранці можуть бути небезпечними для здоров'я людини. Тому вправи під час ранкової зарядки мають бути легкими та не важкими, щоб не довести свій організм до знесилення.

Лікарі радять готуватися до зарядки звечора [1]. Легаючи спати, варто уявити як ви робите ранкову зарядку та у відмінному настрої розпочинаєте новий день. Налаштований ще звечора мозок буде стимулювати вас до виконання зарядки. Ранкові вправи покликані посилювати тиск крові і лімфи, активізувати обмін речовин і всі життєві процеси, ліквідувати застійні явища після сну [1].

Потрібно знати правила для безпечної та корисної ранкової зарядки. Перше – не порівнювати фізичні тренування з ранковою зарядкою. Так як фізичні тренування мають на меті тренувати м'язи організму, а ранкова зарядка – розминати їх, прискорити приведення організму в працездатний стан після сну, підвищити загальний тонус і настрій. Друге – вона повинна складатися виключно з вправ на гнучкість, рухливість та дихання. Як правило, це будуть вправи зі своєю вагою, тобто віджимання, підтягування, присідання та інші. Ранкова зарядка виключає використання вправ на силу і витривалість. Робити все потрібно повільно і без різких рухів. Навантаження не повинні бути такі, як під час денних тренувань. Так як ранкова зарядка не повинна викликати стомлення, адже організм тільки прокидається і не може працювати на повну силу.

Схема вправ зарядки виглядає наступним чином. Починати вправи необхідно з потягування та ходьби. Після цього потрібно поступово розім'яти м'язи шиї, живота, тулуба. Далі слід виконувати вправи для ніг, що включають в себе обов'язкові присідання, махи в різні боки, випади. Після закінчення основного комплексу вправ необхідно провести серію дихальних вправ. Для досягнення найкращого ефекту ранкові вправи повинні закінчуватися водними процедурами: обтиранням або прийняття душі [1]. Через тиждень щоденних ранкових вправ будуть відчутні перші позитивні результати.

Таким чином, користь ранкової зарядки полягає у відновленні працездатності після сну, загартовуванні організму, боротьбі з негативним впливом сидячого способу життя, стимуляції серцево-судинної та дихальної систем, позбавленні від депресії.

Література:

1. Соколовський В. С. Лікувальна фізкультура [Текст] / В. С. Соколовський. – Одеса, 2005. – 234 с.