

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

**Кушнерова А. Д., Фурс Д.В., научный руководитель Васильев А.А.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

И.П. Павлов рассматривает сон как процесс разлитого внутреннего торможения, протекающего с понижением возбудимости центральной нервной системы. Под действием тормозных влияний, исходящих из центральной нервной системы, во время сна затормаживается двигательная деятельность и мускулатура тела расслабляется. В связи со спокойным положением тела снижается обмен веществ и расход энергии, а соответственно с этим понижается работа сердца и дыхания. Утренняя гимнастика играет важную роль в период перехода от сна к бодрствованию. Во время сна нервные клетки отдыхают, организму требуется меньше кислорода, уменьшается частота сердечных сокращений, дыхание становится реже [1].

Проснувшийся человек не готов сразу включиться в активную работу. Во время выполнения утренней зарядки мышцы быстрее сокращаются и расслабляются, переключаются на активную работу сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Утреннюю гигиеническую гимнастику проводят в утреннее время до завтрака и по возможности на воздухе. В ответной реакции организма на физические упражнения, осуществляемые в утренней гимнастике, ведущее место принадлежит нервной системе. Вот почему после зарядки человек уже не выглядит заспанным, лицо его приобретает свежесть.

Значение утренней гимнастики многообразно: она повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию, вызывает положительные эмоции. Так же утренняя гимнастика способствует укреплению здоровья. При выполнении упражнений развивается сила, ловкость, выносливость, гибкость. Систематические занятия укрепляют волю – одно из самых ценных качеств, без которого трудно рассчитывать на успех в любом деле.

Утренняя гимнастика воспитывает в людях внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения. Выполнение физических упражнений на свежем воздухе или в чистом помещении с открытыми окнами в сочетании с водными процедурами (обтирание, обливание, душ) дает наибольший оздоровительный эффект: улучшает общее состояние и функциональные возможности нервной системы, укрепляет и закаляет ее, способствует уравновешению возбудительных и тормозных процессов, улучшает обменные реакции, вырабатывает иммунитет к простуде и инфекционным заболеваниям, вызывает ощущение свежести, легкости, радости [2].

Продолжительность утренней гимнастики должна составлять 10 – 15 минут. Затем следует принять душ или выполнить обливание (обтирание). Утренняя зарядка не должна утомлять. Основная ее цель – зарядить организм бодростью, силой, поднять настроение. Систематическое проведение утренней гимнастики требует предварительного отбора упражнений. Из отобранных упражнений для ежедневного использования составляются комплексы. Физические упражнения необходимо подбирать с таким расчетом, чтобы дать нагрузку на все группы мышц. Желательно сочетать упражнения для мышц рук и ног, туловища, для мышц брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность в тазобедренных суставах. Систематическое повторение комплекса укрепляет двигательный аппарат. Широко включаются упражнения для профилактики нарушения осанки и предупреждения плоскостопия. Бег и прыжки еще более усиливают дыхание и

кровообращение, сердечную деятельность и другие физиологические функции. Все это благоприятствует нормальной жизнедеятельности организма, повышению его работоспособности [2]. Утренняя гимнастика ценна и тем, что у человека вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Она становится неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает к определенной дисциплине, порядку.

Таким образом, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, который способствует оздоровлению всего организма.

При выполнении физических упражнений необходим самоконтроль. Нагрузку надо давать с таким расчетом, чтобы количество сердечных сокращений не превышало 110-120 ударов в минуту. После окончания зарядки пульс должен составлять 120 - 150% от исходного уровня. Нагрузку следует повышать постепенно. Величина пульса может несколько колебаться в каждой части зарядки в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Кроме того, необходимо помнить, что при выполнении утренних физических упражнений не должно быть чрезмерного потоотделения, сильного покраснения лица, частой одышки. Зарядка должна вызывать умеренные физиологические сдвиги.

Таким образом, при серьезном и вдумчивом отношении к организации и проведению утренней физической зарядки можно добиться значительного повышения ее эффективности, а значит, и улучшения физического состояния, самочувствия и повышения работоспособности - одного из главных условий роста профессионального мастерства и летнего долголетия.

Обязательными условиями, выполнение которых совершенно необходимо для получения эффекта при использовании физических упражнений, являются систематичность и регулярность занятий. Систематичность выражается в подборе отдельных упражнений и их сочетании, а регулярность - в ежедневных занятиях.

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей конкретного человека, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях - лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня.

Зарядка увеличивает общий уровень двигательной активности человека, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс утренней зарядки не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышая настроение, самочувствие и активность человека. Утренняя физическая зарядка необходима каждому человеку для улучшения и поддержания нормального состояния здоровья. Особенно актуальна она для городских жителей, а также для тех чья работа предполагает длительное нахождение в одном положении, так называемая «сидячая работа» [3].

Наиболее актуальный комплекс гигиенической гимнастики состоит из:

1. ходьба на месте, темп средний, 30 - 40 секунд;
2. из исходного положения ноги вместе, руки опущены поднять обе руки, одновременно отводя назад ногу, и вернуться в исходное положение. Затем то же, отводя назад другую ногу;
3. исходное положение основная стойка, руки на поясе. Вращение головы в медленном темпе в правую и левую сторону;
4. исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения руками попеременно вперед и назад;
5. стоя, ноги врозь, руки на поясе; наклоны вперед, назад, влево, вправо. Дыхание равномерное, темп средний;
6. стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Наклоняться (выдох), доставая руками носки ног. Темп средний;

7.стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. Присесть на выдохе, руки вперед, при подъеме - вдох. Темп средний;

8.стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой, левой и двух сразу ногах. Дыхание произвольное. Темп средний;

9.упражнение на дыхание. Вдох. Руки поднять вверх, стать на носки, потянуться. Выдох.

10.Опуститься на всю ступню, немного наклониться вперед, опустить и расслабить руки; ходьба на месте, темп средний, 30 - 40 секунд [2].

#### **Литература.**

1.Введение в теорию физической культуры /Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 682с.

2.Гимнастика: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. А.М. Шлемина, А.Т. Брыкина. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 215 с.

3.Микулич, П. В. Гимнастика/ П.В. Микулич, Л.П. Орлов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 375с.

УДК 615.825.4

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

**Лабановская Д.С.**, научный руководитель **Колошкина В.А.**  
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия  
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

**Йога** – это совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма, и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма для достижения возвышенного духовного и психического состояния. Позы йоги характеризуются небольшой нагрузкой на мышцы и суставы, что позволяет применять их в терапевтических целях. Они очень просты, и освоить их сможет даже новичок. В целях поддержания и развития мышц спины асаны могут использоваться, как альтернатива силовым нагрузкам и кардиоупражнениям.

Благодаря асанам можно увеличить амплитуду движений. И поэтому искусство йоги уникально по своей природе, так как дает каждому то, в чем он нуждается. Занятия йогой полезны людям с нарушением зрения. В этом случае нет никаких противопоказаний, наоборот, йога, благодаря своим статичным движениям, способствует тренировке мышц глаз. Йога для позвоночника и спин позволяет добиться отличных результатов в области растяжки икрепления мышц, подтянуть мышечный каркас, восстановить двигательную активность, нарушенную заболеваниями. Позы йоги эффективны при лечении артрита, сколиоза, лордоза и других заболеваний спины. Выполнять данные упражнения можно при грыже, остеохондрозе, протрузиях. Йога способствует лечению и других заболеваний, не связанных с позвоночником. Это, например, гинекологические заболевания, различные патологии эндокринной системы, болезни нервной системы [1].

Многие авторы о йоге констатируют, что, растягивая тело в йоговских упражнениях можно снимать мышечное напряжение, одновременно с этим улучшается кровообращение и исправляются дефекты позвоночника. Автор и йог Свами Вишнудевананда говорил, что из древнеиндийских рукописей известно, что уже 5000 лет назад были популярны лечебные приемы растягивания мышц и суставов. Нередко авторы рекомендуют упражнения-асаны для коррекции тугоподвижности суставов и устранения болевых ощущений. Сафронов А.Г. в своих исследованиях установил, что асаны выполняются на психофизиологическом уровне, в то время как физические упражнения имеют чисто внешний характер. Несмотря на то, что асаны развивают соматическое сознание, они также стимулируют генерацию внутреннего