

УДК 613.72

# ВЛИЯНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЧУМАРИН МАКСИМ РАВИЛЕВИЧ,  
ЯЗОВСКИХ АНАСТАСИЯ АЛЕКСЕЕВНА

Студенты  
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет»

**Аннотация:** Утренняя гимнастика (зарядка) – комплекс дозированных физических упражнений, проводимый после пробуждения. Он направлен на активную работу опорно-двигательного аппарата с целью повышения тонуса основных процессов жизнедеятельности человека и подготовки его к дальнейшим физическим и умственным нагрузкам в течение дня. Ценность зарядки заключается в выработке полезной привычки и формировании спортивной культуры личности.

**Ключевые слова:** утренняя гимнастика, зарядка, здоровье, физические упражнения, комплекс упражнений.

## THE IMPACT OF MORNING EXERCISE ON PHYSICAL AND MENTAL HEALTH

Chumarin Maxim Ravilevich,  
Yazovskih Anastasiya Alekseevna

**Abstract:** Morning gymnastics (exercise) is a complex of dosed physical exercises performed after waking up. It is aimed at active work of the musculoskeletal system in order to increase the tone of the main processes of human life and prepare it for further physical and mental stress during the day. The value of charging is to develop a useful habit and form a sports culture of the individual.

**Key words:** morning gymnastics, exercise, health, physical exercises, complex of exercises.

### Актуальность

Утренняя гимнастика (зарядка) – комплекс структурированных дозированных физических упражнений, проводимый после пробуждения и направленный на активную работу опорно-двигательного аппарата с целью повышения тонуса основных процессов жизнедеятельности человека (питание, кровообращение, дыхание, метаболизм и т.д.) и подготовки его к дальнейшим физическим и умственным нагрузкам в течение дня. Стоит отметить, что зарядка компенсирует до 15% суточной потребности человека в движении [1, с.21].

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, недостаточная физическая активность является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности (около 6%). Повышение интереса населения к сохранению своего здоровья, основанное на дисциплинарном подходе к физическим занятиям может начинаться с включения в образ жизни утренней гимнастики с учетом половозрастного критерия, физического и психического состояния организма.

Основной рекомендацией к проведению зарядки является контроль за самочувствием и правильным дыханием во время физических нагрузок. Вдох должен осуществляться через нос медленно, а далее следует плавный выдох через рот. Размеренность тренировок является необходимым условием поддержания физической нормы и включение в фазу активного бодрствования, так как органы не сразу включаются в работу после пробуждения [2, с.153]. Также это связано с тем, что утром вязкость крови повышенна, и сердцу даже без нагрузки тяжело проталкивать кровь по сосудам. Поэтому силовы-

ми нагрузками по утрам нужно пренебречь.

Люди, ведущие здоровый образ жизни и включившие зарядку в свой режим отмечают улучшение самочувствия, сна, аппетита и работоспособности. Грамотный подход к выполнению физических упражнений обеспечивает не только физическое, но и психическое здоровье. Это связано с тем, что мышечная нагрузка способствует выделению «гормона радости» – эндорфина, который регулирует эмоциональный фон и контролирует стресс. Улучшается работа сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, обеспечивающее клеткам активное поступление кислорода и питательных веществ. Выполнение физических упражнений сопровождается повышенным выделением тепла и приводит к умеренному повышению температуры тела. При этом ускоряется метаболизм и усиливается работа всех органов. В частности, увеличивается возбудимость нервной системы и скорость передачи нервных импульсов, что облегчает контроль над функциями организма, увеличивает скорость и точность реакций, координацию движений, повышает все виды чувствительности, улучшает умственную работоспособность [3, с.78].

### Цель

1. Показать важность включения утренней гимнастики в распорядок дня ввиду ее положительного влияния на физическое и эмоциональное составляющее здоровья человека.

### Задачи

1. Разработка комплекса физических упражнений для студентов опытной группы.

2. Проведение исследования в спортивном корпусе под контролем преподавателя физической культуры.

3. Выполнить сравнительный анализ полученных результатов функциональных проб контрольной и опытной группы спустя 5 месяцев.

### Материалы и методы

Исследовательская работа проведена на базе кафедры физической культуры Башкирского Государственного Медицинского Университета с сентября по январь 2019-2020 года. В исследовании приняло участие 110 студентов 3-го курса лечебного, педиатрического и стоматологического факультетов с одинаковым уровнем физической подготовки. Респонденты были поделены на 2 группы (контрольная и опытная) по 55 человек. Средний возраст студентов из контрольной группы составил 20,84 года, из опытной 21,2.

Обеим группам было предложено пройти анонимное анкетирование для оценки и формирования общих сведений об их образе жизни и дальнейшего сравнительного анализа.

Также для студентов опытной группы был разработан комплекс физических упражнений для утренней гимнастики, которые они должны были систематически выполнять в течение 5 месяцев. По происшествии которого следовало повторное исследование с целью выявления положительной динамики показателей здоровья.

### Результаты исследования и их обсуждение

По анализу собранных анкет среди 110 респондентов: 43 мужчины (39%) и 67 женщин (61%). Средний возраст составил: у мужчин – 21 год, у женщин – 20 лет. Выполняют зарядку 11 человек (10%), а 99 человек (90%) воздерживаются от физических упражнений по утрам. Вопрос об общем самочувствии мы предложили оценить по 5-балльной шкале, где «1-2» - удовлетворительно, «3-4» - хорошо и «5» - отлично. Выяснилось, что 12 человек (11%) оценивают свое самочувствие на «1-2», 90 человек (82%) выбрали вариант «3-4» и 8 человек (7%) признали свое состояние отличным. Успеваемость респондентов исследовалась по такому же принципу, что и самочувствие. Мы установили, что «отлично» обучаются 12 человек (11%), «хорошо» - 92 человека (84%) и вариант «неудовлетворительно» выбрали 6 человек (5%). Продолжительность ночного сна до 6 часов наблюдается у 94 человек (86%), 6-8 часов у 9 человек (8%) и более 8 часов у 7 человек (6%). Последним вопросом анкетирования было оценка уровня физической и умственной утомляемости студентов, где им было предложено выбрать ответ, исходя из личных ощущений. Не чувствуют усталости в конце дня 3 человека (2%), ощущают только физическое утомление 13 человек (12%), только умственное 14 человек (13%), и физическое и умственное 80 человек (73%).

Следующим этапом исследования было включение в утренний распорядок опытной группы тренировочного комплекса. Структура включает в себя эффективные занятия для быстрого приведения организма в рабочее состояние после сна. Комплекс содержит в себе базовые упражнения, такие как: повороты головы и шеи, зарядка для верхней конечности (легкие вращения в локтевом и плечевом суставах, проработка кистей), упражнения для туловища и спины (наклоны, вращение тазом, плечевой мост), зарядка для нижней конечности (разработка бедренного сустава, приседания). Легкий бег на 60-100 метров также позволяет задействовать почти все части связочно-мышечного аппарата и оценить физическое состояние.

В результате практического исследования при повторном проведении анкетирования у опытной группы, можно заметить положительную динамику. Респонденты наблюдали улучшение самочувствия (так, в опытной группе отличное самочувствие составило 20%, а удовлетворительное 7% и соответственно в контрольной группе 7% и 13%), увеличение концентрации внимания и работоспособности (в опытной группе показатели составили: не чувствуют усталости в конце дня 8%, испытывают только физическое утомление 21%, умственное 32%, и физическое и умственное 39%, а в контрольной: 3%, 15%, 13%, 69% соответственно) после включения утренней гимнастики в свой режим. По данным опроса, значительно улучшилось качество сна, а именно: сократилось количество пробуждений среди ночи, прослеживался ранний отход ко сну и, следовательно, увеличилась продолжительность полного восстановления организма (46% испытуемых в опытной группе отметили продолжительность сна 6-8 часов). Стоит отметить рост показателей при сдаче нормативов в спортивном зале, повышение уровня физической подготовки и активное вовлечение студентов опытной группы в спортивную жизнь. Исходя из этого, можно сделать вывод, что гимнастика по утрам плодотворно влияет на физическое и эмоциональное состояние человека и является средством гармонического развития личности.

Актуализация приоритета на функционально-оздоровительное повышение ресурсов здоровья является важной проблемой на сегодняшний день. Для решения этой задачи стоит начать с малого – вовлечение минимальных физических нагрузок по утрам, контроль приема пищи и соблюдение режима сна. Правильно разработанные упражнения позволяют подготовить организм к предстоящим физическим, умственным и эмоциональным нагрузкам и являются одним из средств укрепления и сохранения здоровья, а также профилактики заболеваний различных систем органов [4, с.32].

## Список литературы

1. М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: КноРус, 2017. – 240 с.
2. В.И. Коваль, Т.А. Родионова. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2016. – 320 с.
3. Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогунов. Психология физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2016. – 256 с.
4. Л.Миллер. Спортивная медицина. Учебное пособие. – М.: Человек, 2015. – 184 с.