

ISSN 1561-6916

ПРОБЛЕМЫ НАУЧНОЙ МЫСЛИ

Vokume 2

№ 7 , 2021

г. Днепр,
ООО Каллистон
2021

ООО Каллистон
г. Днепр, ул. Бердянская 61Б, тел. +38(056)789-08-16

Выпускающий редактор: Екимов С.В.

Редакционная коллегия: Семенов А.П., Литвиненко П.А., Захарченко Р.Л.,
Музыка П.Р. , Артеменко Н.Н., Рублев Ф.Ц. , Романов Л.Л., Лавренко И.В.,
Прокофьев П.О., Береза П.Н. , Волков И.И. , Шлола Т.А. , Несчастный Р.П.

Подписано к печати ,
Для студентов и практических работников.

Цена 100 гривен

ISSN 1561-6916

© Авторы , 2021

© ООО Каллистон, 2021

PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Physical culture and sport: problems, researches, offers

Козлова Л.В.

*Бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Когалымский политехнический колледж»*

ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

Привить любовь к зарядке наших бабушек и дедушек помогла радиопередача «Утренняя зарядка», которая в первый раз в нашей стране вышла 2 января 1929 года. Её ведущей была Ольга Высоцкая, до этого работавшая преподавателем физкультуры в школе.

После Ольги Высоцкой долгие годы вёл передачи, длившиеся около 15 минут, Николай Гордеев. Его голос узнавала вся страна, ведь многие начинали свой день, включив утром радиоприёмник, слышали слова: «Начинаем урок утренней зарядки».

Затем в 1970-х годах появились ещё две радиопередачи: в 7 часов 10 минут ежедневно начиналась «Утренняя зарядка для детей», а в 11 часов утра для взрослых «Производственная гимнастика» [2].

Утренняя зарядка залог здорового образа жизни

Здоровье это правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие [1].

Актуальностью данной статьи является то, что в последнее время в суете дел, мы забываем о самом главном – здоровье. Встаём впритык, еле хватает времени, чтобы умыться и позавтракать.

Цель статьи – проследить, способствует ли утренняя зарядка организованному началу рабочего дня, хорошему самочувствию.

Утренняя гимнастика, зарядка - это комплекс физических упражнений, выполняемых после пробуждения. Она должна состоять из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание.

Утренняя зарядка повышает тонус всего тела, заставляет сердце начать работать, пробуждает нервную систему, улучшает обмен веществ.

Упражнения, включаемые, в утреннюю зарядку для ребенка и взрослого могут быть разными, но главное, чтобы они развивали весь организм и выполнялись в определенной последовательности.

Упражнения выполняют медленно и без резких движений. Нагрузка и интенсивность зарядки должны быть меньше, чем в дневных тренировках. Занятия не должны вызывать утомления. Длительность утренней зарядки может быть от 7-15 минут до нескольких десятков минут [2].

Эксперимент

«Движение, это жизнь» - сказал великий древне - греческий мыслитель. Действительно, человек природой приговорён к движению.

Чтобы понять, как влияет утренняя зарядка на состояние человека я провела эксперимент. В течение двух недель записывала своё состояние в дневник. Акцентировала внимание на утреннем состоянии, на работоспособность в течение дня.

Первые две недели были без утренней зарядки. Вставала на работу очень тяжело, приходилось заводить несколько будильников. Завтракать не успевала. До обеда выполнять свои трудовые обязанности было очень неохотно. Чувствовала себя слабой. После обеда (а обедала каждый день в разное время) прибавлялось немного сил, но не было энтузиазма. Хотелось поскорее домой, поужинать и отдохнуть.

Третья и четвертая неделя были с утренней зарядкой. Впервые три дня было тяжело заставить себя встать пораньше, но осознавая, что так будет лучше для моего организма, у меня хватило силы воли. Зарядку я делала минут семь. Я начала завтракать. Заметила, что по пути на работу у меня хорошее настроение. Даже появился творческий подход к выполнению трудовых обязанностей. Сформировался график приёма пищи. Во второй половине дня, работа быстро протекала. Наблюдала позитивный настрой. И вместо желания отдохнуть дома после трудоёмкого рабочего дня, у меня появилось желание гулять с семьёй, проводить активное время с ребёнком.

Определённо утренняя зарядка необходима каждому человеку. Во взрослой жизни, мы забываем, какие эмоции получали после разминки в садике,

школе. Стоит лишь раз нам сказать своем внутреннему нежеланию «Надо», тогда поменяется и наше внутреннее состояние, а на лице будет чаще преобладать улыбка.

Литература:

1. С. И. Ожегов ; под ред. Л. И. Скворцова. - 26-е изд., испр. и доп. - М. : Оникс [и др.], 2009. - 1359 с
2. Проект «Утренняя зарядка настоящая загадка» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://infourok.ru/issledovatelskiy-proekt-utrennyaya-zaryadka-625213.html>.- Загол. с экрана (02.06.2021).