

Белорусский Государственный Университет Информатики и
Радиоэлектроники

Реферат

По учебной дисциплине “Физическая Культура”

На тему:
“Утренняя гигиеническая гимнастика”

Выполнил:

Группа

Преподаватель:

Кореневский С. А.
953501

Микульчик О. Г.

Минск
2020

Содержание

Введение.....	3
Значение утренней гигиенической гимнастики.....	4
Методические указания к использованию физических упражнений в комплексах утренней гигиенической гимнастики.....	5
Заключение.....	7
Список литературы.....	8

Введение

В современном обществе человек испытывает на себе целый комплекс неблагоприятных факторов: эмоциональные напряжения, информационные перегрузки, плохие экологические условия. Эти факторы очень часто сочетаются с недостаточной физической активностью. Совокупное действие неблагоприятных факторов окружающей среды и малоподвижного образа жизни оказывает чрезвычайно негативное воздействие на организм, нарушая его нормальное функционирование и способствуя развитию различных заболеваний.

В подобных условиях очень важно применять комплекс разнообразных средств, способствующих сохранению и укреплению здоровья организма. Здоровый человек - это полноценный член общества, который отличается высоким уровнем физической и умственной работоспособности, хорошим самочувствием, внутренним душевным комфортом.

Одним из мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма, является утренняя гигиеническая гимнастика. Помимо специфического влияния, облегчающего процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования, выполнение упражнений утренней гимнастики увеличивает уровень общей физической активности человека. Для большинства городского населения утренняя гимнастика зачастую является единственным специально организованным занятием физическими упражнениями.

Как и большинство воздействий на организм, утренняя гимнастика полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного человека.

Значение утренней гигиенической гимнастики

Дело в том, что во время сна кровь в нашем организме циркулирует медленнее, чем во время бодрствования, биение сердца становится медленнее и кровь густеет. Нервная система, как и весь организм, тоже отдыхает и, после пробуждения в организме человека продолжает действовать тормозной процесс, снижена физическая и умственная работоспособность, скорость реакции, чувствительность. Причём состояние нормализации организма может продолжаться довольно долго, около двух-трёх часов. Но, как это, ни прискорбно, многие из нас не могут себе позволить лечь обратно в постель и дать организму спокойно перейти в состояние бодрствования.

Зато благодаря утренней зарядке, которая может проходить всего 10-15 минут, происходит полная нормализация организма, сон уходит. А при регулярных занятиях зарядкой, хотя бы пять дней в неделю, у организма человека повышается общий тонус, замедляются процессы старения, так же нормализуется обмен веществ, а значит, снижается и риск ожирения. Вы будете существенно экономить на лекарствах, если будете ежедневно уделять 15 минут утренней зарядке. Благодаря ей, усиливаются защитные процессы организма, укрепляется иммунитет, простуды беспокоят гораздо реже. Приобщаться к здоровому образу жизни, выполняя упражнения по утрам полезно абсолютно всем, ваше собственное здоровье вас за это и поблагодарит.

Первое, что должен знать человек, который только начинает заниматься утренней зарядкой – это то, что в это время ни в коем случае нельзя проводить комплекс серьезных упражнений. После пробуждения наш организм не расположен к тяжёлым нагрузкам, да и главная задача утренней зарядки – это не накачивание мышц и повышение спортивной формы. Это мы оставим для тех, кто серьезно увлечен спортом, занимаются по специальным программам и получают спортивное питание. Наша задача – победить собственную лень, приобщиться к спорту, привести организм к нормальной работоспособности и получить бодрый энергетический заряд на весь день. По мнению профессиональных инструкторов по фитнесу,

готовиться к утренней зарядке нужно с вечера. Например, ложась спать, попробуйте представить, каким хорошим будет ваше пробуждение, как вы вовремя поднимаетесь, открываете шторы, и в окна начнёт светить яркое солнышко. Вы включаете любимую музыку, неторопливо умываетесь, а затем проводите серию упражнений. А потом с положительным зарядом энергии и улыбкой отправляетесь по своим делам. Именно благодаря таким мыслям, мозг, запрограммированный на действие ещё вечером, подтолкнёт вас утром к их выполнению.

Методические указания к использованию физических упражнений в комплексах утренней гигиенической гимнастики

Зарядка должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия - на свежем воздухе. Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде. После зарядки рекомендуются водные процедуры - влажное обтирание, обмывание, прием душа, летом - купание. При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения. Лицам пожилого возраста, а также лицам, с какими-либо нарушениями в состоянии здоровья перед тем как начать занятия зарядкой следует посоветоваться с врачом и проводить занятия под его контролем. Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важен самоконтроль - наблюдение за физическим и психологическим состоянием, зарядка должна быть в удовольствие и с любовью.

Каждый организм характеризуется комплексом специфических, присущих только ему свойств. На земле не существует двух одинаковых организмов, более того, в одном многоклеточном организме нет двух одинаковых клеток - каждая клетка уникальна и отличается от других. Поэтому, наряду с общими принципами построения комплекса утренней гимнастики, при его разработке необходимо учитывать и индивидуальные особенности организма. При разработке комплекса утренней гимнастики необходимо учитывать

следующие наиболее важные факторы - Состояние здоровья
организма - Общую физическую подготовленность организма -
Индивидуальные биологические ритмы организма.

Заключение

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».

Список литературы

- <https://sport.wikireading.ru/3900>
- <https://works.doklad.ru/view/RLEka-x3l1Y.html>
- <https://www.swadba.by/80-2822.html>