УДК 796.413.418

**Польза утренней зарядки на организм человека**

**Козлова Д.В., студент, Глинкин Б.Н., доцент**

*Чувашский государственный аграрный университет*

*Аннотация: Утренняя зарядка – это привычка, которая может стать ключом к здоровому образу жизни и улучшению физического и психического состояния человека. Не секрет, что утренние проблемы со здоровьем могут испортить весь день, а поэтому начать его с положительных эмоций и движения – это правильный шаг.*

*Ключевые слова: утренняя зарядка, эффективные упражнения, физическая активность, организм человека, здоровый образ жизни.*

**The benefits of morning exercise on the human body**

**Kozlova D. V., student, Glinkin B.N., docent**

*Chuvash State Agrarian University*

*Abstract: Morning exercise is a habit that can be the key to a healthy lifestyle and improving a person’s physical and mental condition. It's no secret that morning health problems can ruin the whole day, and therefore starting it with positive emotions and movement is the right step.*

*Key words:* *morning exercises, effective workout, physical activity, the human body, a healthy lifestyle.*

Каждый день наш организм подвергается стрессам и напряжению, которые негативно влияют на общее самочувствие. Утренняя зарядка способна разбудить организм, повысить тонус мышц и придать бодрости на целый день. Каждое упражнение помогает размять все группы мышц и ускорить кровообращение, что благоприятно влияет на функционирование всех систем организма: сердца, легких, печени, почек и т.д. В результате улучшается работа всех систем и функций организма в целом.

**Зачем нужна утренняя зарядка: основные преимущества**

Утренняя зарядка – это важная часть здорового образа жизни. Ежедневные упражнения помогают настроиться на активный день, повышают тонус и улучшают физическую форму.

Основные преимущества утренней зарядки:

1. Ускорение метаболизма. Зарядка помогает активировать кровообращение и стимулирует процессы метаболизма, что способствует потере веса и повышению энергии.

2. Повышение работоспособности. Утренняя зарядка наполняет организм энергией и повышает концентрацию, что особенно важно для успешных людей.

3. Улучшение настроения. Физические упражнения способствуют выработке гормона счастья – эндорфина, который благотворно влияет на психическое состояние.

4. Укрепление иммунитета. Частые тренировки улучшат защитные функции организма, что значительно снизит риск различных заболеваний.

5. Поддержание формы и красивой фигуры. Регулярная зарядка помогает укрепить мышцы и снизить процент жира в организме.

В целом, утренняя зарядка – это не просто набор упражнений, а полезная привычка, которая может стать основой для здорового образа жизни

**Как правильно делать утреннюю зарядку: советы и рекомендации**

Утренняя зарядка – это прекрасный способ начать свой день с положительной энергетикой и подготовить организм к активным действиям. Но как правильно делать утреннюю зарядку?

Во-первых, необходимо выбрать удобное для себя время и место. Лучше всего выполнять зарядку на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

Во-вторых, нужно начинать с разминки. Это позволит избежать травм и скованности мышц в процессе зарядки. Разминайте шею, руки, ноги и тело.

Далее следует выполнить основную часть упражнений, которая должна быть разнообразной и направлена на различные группы мышц: от простейших упражнений на пресс до сложных комплексов для всего тела.

Не забывайте про правильное дыхание: вдыхайте носом, выдыхайте ртом. Это поможет быстрее насытить кровь кислородом и успокоить нервную систему.

И самое главное – не перегружайте себя! Если вы только начинаете делать утреннюю зарядку, начинайте с простых упражнений и постепенно увеличивайте нагрузку.

Помните, что правильно выполненная утренняя зарядка поможет вам оставаться бодрым и энергичным весь день!

**Эффективные упражнения для утренней зарядки: сбросьте лень и поднимите энергию**

Все мы знаем, что утренняя зарядка помогает подготовить организм к дню, повышает работоспособность и эффективность. Но какие конкретно упражнения следует выполнять для достижения максимального результата?

Первое упражнение - скручивания. Лягте на спину, согните колени и положите руки за голову. Выполните несколько серий скручиваний, чтобы размять мышцы живота.

Второе упражнение - приседания. Сделайте 15-20 приседаний, чтобы активировать мышцы ног и ягодиц.

Третье упражнение - отжимания. Они помогут окрепить мышцы груди, плечей и трицепсов. Выполните несколько серий отжиманий в зависимости от вашей физической подготовленности.

Четвертое упражнение - пресс на верхних брусьях. Подойдите к перекладине или турнику и выполните несколько раз подъем тела до перекладины.

Пятый типичный элемент - бег на месте (можно использовать заменитель). Бег на месте поможет увеличить сердечный ритм и подогреть тело перед началом основной тренировки.

Не забывайте, что самым важным является регулярность выполнения утренней зарядки

**Утренняя зарядка как способ борьбы с усталостью и стрессом**

Утренняя зарядка – это не только приятное начало дня, но и полезная привычка для здоровья. Регулярные упражнения помогают бодрости, повышению концентрации внимания и улучшению настроения. Утренняя зарядка также может справиться с чувством усталости и стрессом.

Упражнения утренней зарядки способствуют выработке эндорфинов - гормонов радости. Они также помогают убрать мысли о проблемах, наполнение мозга кислородом и питательными веществами, которые поступают в ткани в процессе физических нагрузок.

Как результат, Вы будете чувствовать себя более энергично, оптимистично и способным к решению сложных задач на работе или в личной жизни. Это даст Вам возможность получить больше удовольствия от жизни и быть более продуктивным.

Если вы хотите начать свой день бодрым и энергичным, попробуйте добавить несколько минут для утренней зарядки в свой распорядок дня. Это может быть что угодно, от простых разминок до более сложных упражнений, таких как йога или кардио-тренировки.

**Результаты утренней зарядки: как она влияет на здоровье и настроение**

Утренняя зарядка – это не только привычка, но и полезное мероприятие для здоровья и настроения. Регулярные упражнения помогают улучшить кровообращение и подготовить организм к началу дня.

Утренняя зарядка также способствует снижению стресса, повышает уровень энергии и концентрации в течение дня. Это особенно важно для тех, кто работает за компьютером или проводит большую часть дня сидя.

Кроме того, регулярная физическая активность утром может помочь контролировать вес, укрепить мышцы и суставы, а также предотвратить развитие хронических заболеваний, таких как диабет или сердечно-сосудистые заболевания.

**Заключение**. Утренняя зарядка – это возможность провести время на свежем воздухе и насладиться приятными ощущениями от физической активности. В целом, регулярные упражнения по утрам помогают поддерживать хорошее самочувствие и бодрые настроение в течение всего дня.

Список литературы / References

1. Блог NASM. (2022). Исследую науку о восстановлении мышц. <https://blog.nasm.org/the-science-of-recovery>
2. Воронцова А. В., Тереньтева Т. В., Глинкин Б. Н., Самостоятельные занятия физической культурой. В сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2022. С. 101-106
3. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
5. Сиваков, Ю.Л. Формирование современной индивидуальной физической

культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его

здоровье /Юрий Леонидович Сиваков. – Минск: Изд-во МИУ, 2006. - 26с. УДК

796 ББК 75.1 Кх-10