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.

**Физические упражнения, применяемые в утренней зарядке**

Поскольку организм после сна еще не полностью перешел к состоянию активного бодрствования, применение интенсивных нагрузок в утренней гимнастике не показано, по крайней мере, в начале занятия. Не целесообразно упражнениями утренней гимнастики доводить организм до состояния выраженного утомления, так как это отрицательно скажется на умственной и физической работоспособности в течение дня.

**Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядки:**

- Устранить некоторые последствия сна (отечности, вялость, сонливость и др.)

- Увеличить тонус нервной системы

- Усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других)

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в жизни современного человека.

В результате грамотного выполнения комплекса утренней гимнастики создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей зарядки исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие.

Физические упражнения утренней гимнастики способствуют увеличению тока лимфы, усилению циркуляции межтканевой жидкости, увеличению венозного кровотока. Это обеспечивает устранение застойных явлений и отечностей, часто развивающихся во время сна, особенно у людей среднего и пожилого возраста.

Поскольку выполнение любых физических движений сопровождается повышенным выделением тепла, утренняя гимнастика приводит к умеренному повышению температуры тела. В определенных физиологических пределах, повышение температуры тела является положительным фактором. При повышении температуры ускоряются процессы обмена веществ, интенсифицируется деятельность всех органов. В частности, увеличивается скорость передачи нервных импульсов, что в совокупности с другими изменениями облегчает процессы управления нервной системой различными функциями организма, увеличивает скорость и точность реакций, координацию движений, повышает все виды чувствительности, улучшает умственную работоспособность.

*Наиболее подходящие упражнения для утренней гимнастики*

- Упражнения на потягивание

- Различные виды ходьбы

- Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, приседания, выпады, вращения в суставах и др.)

- Упражнения на растягивание (на развитие гибкости) -

- Танцевальные движения

- Бег трусцой и легкие прыжки

- Дыхательные упражнения

Лицам, страдающим теми или иными видами заболеваний, целесообразно в комплекс утренней гимнастики включать *специальные упражнения лечебной физической культуры.* Эти упражнения следует выполнять после общей части занятия.

Характер таких упражнений зависит от характера заболевания и должен определяться врачом лечебной физкультуры.

Здоровому человеку начать комплекс гимнастики можно с *упражнений на потягивание*, затем выполнить *различные виды ходьбы* (простая ходьба, ходьба с различными движениями руками, ходьба в полуприседе, танцевальные шаги, элементы степ-аэробики и др.), потом - *общеразвивающие упражнения* на основные мышечные группы, закончить которые можно *легким бегом или прыжками*. Завершить комплекс гимнастики полезно *дыхательными упражнениями.*

Упражнения на потягивание

Упражнения на потягивание, являясь мало интенсивными, обеспечивают подготовку организма к выполнению более тяжелых нагрузок. Они стимулируют кровообращение в растягиваемых мышцах и увеличивают приток импульсов от этих мышц в нервную систему. Повышение потока импульсации в нервную систему увеличивает процессы возбуждения в ней.

Потягивания можно выполнять *из различных исходных положений*: стоя, сидя и даже лежа в постели. Своеобразным доказательством пользы упражнений на потягивание является то, что их выполняют животные, например, домашние кошки.

Ходьба

В обеспечении ходьбы участвуют более двух третьих мышц организма, потому этот вид двигательной деятельности существенно стимулирует работу других органов, обеспечивающих мышечное сокращение.

Прежде всего:

- Усиливается деятельность нервной системы, которая обеспечивает процессы сокращения мышц, координирует работу мышечной системы с другими органами.

- Повышается деятельность сердечно-сосудистой системы - увеличивается сила и частота сокращений сердца.

- Увеличивается деятельность дыхательной системы - повышается объем вдыхаемого воздуха и частота дыхательных движений.

- Стимулируется работа желез внутренней секреции, которые начинают вырабатывать химические вещества (гормоны), облегчающие выполнение мышечной работы (адреналин, норадреналин).

Под влиянием гормонов, расширяются кровеносные сосуды нервной системы и работающих мышц, облегчаются процессы усиления работы сердца и дыхательной системы, происходят другие изменения, благоприятно сказывающиеся на повышении умственной и физической работоспособности организма и его способности противостоять стрессовым воздействиям.

Общеразвивающие упражнения

К общеразвивающим упражнениям можно отнести наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые вращения в суставах и др. Начать комплекс общеразвивающих упражнений целесообразно с движений в мелких мышечных группах (вращения в голеностопных, лучезапястных суставах) и постепенно увеличивать нагрузку, переходя к средним мышечным группам (мышцы рук, мышцы ног), а затем - к крупным мышечным группам (мышцы туловища).

Особое внимание целесообразно уделить упражнениям на мышцы плечевого пояса и вращениям головой. Эти движения способствуют увеличению мозгового кровообращения, что, в свою очередь, повышает тонус нервной системы, а также умственную и физическую работоспособность организма.

Вращения головой (повороты, наклоны, круговые движения) нужно выполнять плавно, в невысоком темпе. Лицам старшего возраста или склонным к головокружениям по тем или иным причинам (низкое содержание гемоглобина в крови, повышенное или пониженное давление, беременность и др.) целесообразно выполнять движения головой, стоя возле опоры, либо сидя. Людям с выраженными заболеваниями сосудов (аневризмы, склероз и др.) или шейного отдела позвоночника (шейный остеохондроз и др.) следует выполнять напряжения мышц шеи без осуществления движения. Для этого, например, можно использовать руку в качестве сопротивления и надавливать на нее головой.

Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений устраняет застойные явления в тканях, повышает кровообращение в мышцах, способствует увеличению эластичности мышц и суставных элементов, облегчает приток крови к сердцу, умеренно повышает температуру тела, работу сердца, дыхания, желез внутренней секреции.

Упражнения, используемые в комплексе, полезно периодически менять, чтобы зарядка не превращалась в скучное и малоинтересное занятие.

Упражнения для развития гибкости

В комплексе физических упражнений утренней гимнастики можно использовать упражнения на развитие подвижности в суставах (гибкости): наклоны к прямым ногам из положений стоя и сидя, глубокие выпады и др. Эти упражнения схожи с упражнениями на потягивание, но являются более интенсивными и травмоопасными, поэтому их целесообразно применять после предварительного «разогрева» мышц, то есть в завершение комплекса общеразвивающих упражнений. Однако с осторожностью можно использовать упражнения на растягивание сразу после упражнений на потягивание.

Растягивание увеличивает обмен веществ в растягиваемых мышцах, повышает кровообращение в них. В то же время упражнения на растягивание не вызывают существенного увеличения деятельности сердца и дыхания, поэтому хорошо подходят для не полностью пробудившегося организма.

Наклоны к прямым ногам из положения седа ноги вместе улучшают кровоснабжение позвоночника, повышают эластичность суставных элементов и мышц спины. Улучшение кровоснабжения сопровождается повышенным поступлением питательных веществ и кислорода, что в целом благоприятно сказывается на функциональном состоянии позвоночника и расположенных рядом нервных центров.

Использование в утренней зарядке упражнений на растягивание оправдано еще и спецификой биологических ритмов человека. Наибольшие показатели гибкости регистрируются у людей в утренние часы. Поэтому именно утренние часы целесообразно использовать для развития этого физического качества.

Бег и прыжки

После завершения комплекса общеразвивающих упражнений организм подготовлен к выполнению более интенсивных нагрузок. Бег и прыжки в большей степени, чем другие упражнения, интенсифицируют процессы жизнедеятельности, способствуя переходу организма на новый, более высокий уровень функционирования.

Медленный бег развивает *общую выносливость* - способность длительно и эффективно выполнять работу умеренной интенсивности. В свою очередь, выносливость тесно связана с общими функциональными возможностями организма и его способностью противостоять различным неблагоприятным факторам.

Следует иметь в виду, что не все люди хорошо переносят бег по утрам, так как эта нагрузка довольно тяжела для организма. Обычно, плохо переносят утренний бег женщины, люди с ослабленным здоровьем или малотренированные и люди вечернего биоритмологического типа («совы»).

В определенной степени бег или прыжковые упражнения можно заменить интенсивными *танцевальными движениями*, выполняемыми не менее 5-7 минут. Для достижения более или менее ощутимого физиологического эффекта длительность прыжковых упражнений должна быть не менее двух-трех минут. Целесообразно использовать 2-3 серии прыжков длительностью 1-2 минуты каждая и интервалом отдыха между ними не более 1 минуты.

Дыхательные упражнения

Здоровым людям дыхательные упражнения, выполняемые после комплекса общеразвивающих, беговых или прыжковых движений, служат, в основном, для восстановления ритма дыхания после нагрузки. Однако с помощью дыхательных упражнений можно решать и другие задачи, что особенно актуально для людей с ослабленным здоровьем, либо страдающих различными видами заболеваний.

К специальным дыхательным упражнениям можно отнести:

- Брюшное (диафрагмальное) дыхание

- Различные виды задержек дыхания в фазе вдоха или выдоха

- Сочетание вдоха или выдоха с движениями рук или туловища

- Выполнение дыхательных движений из различных исходных положений

- Другие дыхательные упражнения (например, протяжное пение и др.)

Дыхательные упражнения влияют на изменение газового состава крови (чаще всего, повышая содержание в ней кислорода), что интенсифицирует работу мозга. Они способствуют устранению застойных явлений в органах дыхания, помогают отхождению мокроты, предупреждая развитие респираторных и легочных инфекций, при регулярном применении увеличивают силу дыхательных мышц. Некоторые виды дыхательных упражнений (брюшное дыхание) облегчают приток крови из нижней части тела к сердцу. При этом увеличивается кровоснабжение и повышается интенсивность работы органов брюшной полости, устраняются спазмы, предупреждается развитие запоров.

Особенно показаны дыхательные упражнения лицам, страдающим заболеваниями органов дыхания (пневмония, бронхиальная астма), сердца, нервной системы (вегетососудистые дистонии), сосудов (варикозное расширение вен), заболеваниями органов брюшной полости, женщинам с заболеваниями женских органов, беременным женщинам.

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 утреней зарядки не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышая настроение, самочувствие и активность человека.