

**Секция «Физическая культура и студенческая молодежь, проблемы»,
научный руководитель – Лыженкова Р.С.**

УДК 796

О ПОЛЬЗЕ ВЕЧЕРНЕЙ ЗАРЯДКИ

Фарзалиев Парвин Полад оглы

Башкирский ГАУ, Уфа, e-mail: nadezhdaa1488@mail.ru

В статье изложена польза физических нагрузок в вечернее время, приведен перечень необходимых рекомендаций для улучшения продуктивности тренировок. Затронуты проблемы современного человека, такие как нервный стресс, эмоциональный дискомфорт, постоянная нагрузка на мышцы спины и напряжение органов зрения. В тексте освещены некоторые упражнения, которые можно выполнять сидя на рабочем месте или находясь в кровати, например, которые помогут вам расслабить тело и вернуть себе жизненные силы. Также раскрывается понятие психологической усталости, так как часто её сложно отличить от усталости физической. Большое внимание уделяется разминке для глаз, приводятся упражнения для их расслабления и тренировки, даже если у вас нет проблем со зрением, потренировать зрение не будет лишним. В заключение дается характеристика дыхательной гимнастики, описываются популярные дыхательные разминки.

Ключевые слова: зарядка, упражнение, физическая активность

ABOUT THE USE OF EVENING CHARGING

Ferzeliev Pervin Polad oglu

Bashkir Agrarian University, Ufa, e-mail: nadezhdaa1488@mail.ru

The article describes the benefits of physical activity in the evening, provides a list of necessary recommendations for improving the productivity of training. The problems of modern man are affected, such as nervous stress, emotional discomfort, a constant strain on the muscles of the back and strain of the organs of vision. The text highlights some exercises that can be done sitting in the workplace or being in bed, for example, that will help you relax the body and regain your vitality. Also, the concept of psychological fatigue is revealed, since it is often difficult to distinguish it from physical fatigue. Much attention is paid to warm-up for the eyes, exercises are given for their relaxation and training, even if you do not have vision problems, it will not be superfluous to practice your vision. In conclusion, the characteristic of respiratory gymnastics is given, a description of popular breathing exercises is given.

Keywords: charging, gymnastics, physical activity

Актуальным для теории и практики вечерней зарядки является увеличение внимания и работоспособности, снятие нервного напряжения и эмоционального дискомфорта. Разработка особого комплекса упражнений и его систематическое применение поможет восстановить силы, развить физическую подготовку и поправить здоровье [1].

Многие ассоциируют зарядку с физическими упражнениями, которые следует выполнять утром, чтобы разбудить организм, размять мышцы, но, если учитывать, что большинство людей ощущают бессилие и заметную раздражительность в позднее время суток, можно сказать о том, что зарядка вечером будет не менее продуктивной.

Помимо физического расслабления, вечерняя зарядка также помогает отдохнуть и психологически, так как все то, что накопилось за день в виде положительных, но порой и отрицательных эмоций, не даёт полноценно отдохнуть и переключиться на другие занятия [6]. Разработать определенный комплекс простых упражнений,

подходящий именно вам, можно самостоятельно, чтобы он был индивидуален для вас, так как сфера рабочей деятельности у всех разнообразна, ее обязательно следует учитывать при выборе упражнений [3]. Не секрет, что при первых тренировках мотивировать себя заниматься зарядкой после рабочего дня, будет сложно, но постепенно вы привыкнете и это станет частью вашего образа жизни.

Физическая нагрузка вечером снизит потребность в некоторых медикаментах, заметно улучшит качество сна, также значительно снизит аппетит, который, как правильно, увеличивается в позднее время, что приведет к снижению избыточного веса, если таковой имеется. Упражнения следует выбирать легкие на исполнение, это могут быть наклоны, выпады, легкий бег, повороты головы и т. д. Для наблюдения за результатом можно завести дневник, где будет отмечаться время выполнения, количество повторов, пошаговая инструкция [2].

Чем полезны тренировки.

Вечерний бег. Бег оказывает положительное воздействие на человека. Способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и поддерживает в тонусе сердечную мышцу [4]. Бег в вечернее время стабилизирует аппетит и повышает настроение за счет выработки эндорфина, гормоны которого создают ощущение счастья [5]. Положительное влияние бега тяжело переоценить, но всего этого можно добиться только при соблюдении основных правил.

Вечерняя зарядка для позвоночника. Спина по вечерам болит примерно у 80 % взрослого населения планеты. Дело в том, что за день расстояние между позвонками уменьшается, и они давят на корешки спинного мозга, таким образом, вызывая дискомфортные, болевые ощущения в спине и угнетая работу внутренних органов. Задача вечерней зарядки в этом плане – мягко растянуть позвоночник, увеличив, таким образом, расстояние между позвонками.

Сделать это самостоятельно может каждый человек с помощью специальных упражнений. Основные правила при выполнении упражнений для позвоночника просты – нужно делать упражнения без рывков, мягко, чувствуя, как растягиваются мышцы спины и позвоночник [7].

Вечерняя зарядка для нервной системы/Поскольку никто из нас не застрахован от нервных срывов, стрессов и всплесков эмоций в течение дня, в частности, на работе, нужно уметь избавляться от негатива, иначе он избавит вас.

Все проблемы и заболевания так или иначе связаны с нашей нервной системой, а потому нужно приводить ее в порядок. Вот несколько упражнений, которые помогут успокоиться и снять напряжение.

Стресс – это ежедневный спутник практически каждого современного человека. Решить эту проблему, конечно же, можно только в комплексе, а специальные упражнения могут стать первым шагом на пути к более спокойной и полноценной жизни [5].

Инструкция выполнения:

1. Встаньте рядом со стулом, боком к его спинке. Держась за спинку левой рукой, сделайте полный выдох. Затем на вдохе, согнув колено, поднимите правую ногу и обхватите его (колено) правой рукой (не кистью). Пригните голову к колену и в такой позе задержите дыхание на 3 секунды. Расслабьтесь и опустите ногу. Когда вы полностью освоите это упражнение и будете хорошо держать равновесие, можно обхватывать колено обе-

ими руками, чтобы нажим был сильнее. Выполнить 3 раза для каждой ноги.

2. Встаньте прямо, взгляд сосредоточьте на одной точке на стене перед вами (голову надо держать прямо). Дышите как обычно. Медленно поднимайте правую ногу и расположите стопу на внутренней поверхности левой ноги, как можно выше. Пальцы ноги при этом направлены в низ. Расслабьте ногу. В такой позиции она не будет скользить вниз. Когда почувствуете, что стоите устойчиво, сделайте полный выдох, затем, медленно вдыхая, поднимите руки и сомкните ладони над головой. Затем расслабьте дыхание и почувствуйте, как напрягаются мышцы живота. Дышите совершенно свободно. Чтобы удержать равновесие, продолжайте смотреть в одну точку. В этом упражнении важнее расслабить дыхание, удерживая равновесие, чем поднимать руки над головой. Выполнить 3 раза для каждой ноги.

Занятия зарядкой восстанавливают нормальную работу и функциональность органов в организме. Важно не лениться, а заставлять себя придерживаться намеченного графика, и уже через несколько дней вы заметите, что поправить здоровье, хорошо расслабиться и набраться сил можно с помощью несложной зарядки.

Некоторые рекомендации, соблюдение которых поможет сделать вечернюю зарядку более эффективной:

– заниматься следует на пустой желудок, а принимать пищу через 20–30 минут после окончания упражнений;

– контрастный душ будет полезен для кровеносной системы;

– если ваша работа связана с тяжелым физическим трудом, то вам не следует выполнять зарядку каждый день, делайте перемены в 1–2 дня;

– на ночь не рекомендуется переутомляться, зарядка должна составлять 15–30 минут.

В век компьютерных технологий, всевозможных гаджетов и девайсов несомненно важно уделять внимание органам, которые напряжены весь день не меньше тела. Согласно статистике, во всем мире каждый третий человек имеет проблемы со зрением. Чтобы ваши глаза были не только красивыми, но и здоровыми, следует за ними ухаживать и беречь от болезней. Работа за компьютером в первую очередь оказывает пагубное влияние на зрение. Но и с этой проблемой можно справиться.

В этом вам помогут специальные упражнения для глаз, которые не только укрепят

вашу зрительную систему, но и вылечат на ранней стадии заболевания [8]. Процедуры такого рода улучшают кровообращение, питание глаз, обменные процессы и повышают тонус мышц. Главный принцип гимнастики – систематичность. Прodelывать упражнения необходимо каждый день в любое свободное для вас время. Потраченные 15–20 минут на здоровье сэкономят ваши деньги на лечение. Лучше предупредить болезнь, чем ее лечить!

Снятие усталости глаз. Уберите свой взгляд от монитора и устремите его в окно. Выберите для себя два объекта: ближний – быющую в окне ветку, например, и дальний – надпись на витрине магазина, напротив. Теперь перемещайте взгляд от одного объекта к другому, не поворачивая при этом головы.

После монотонной работы за компьютером, чтения или набора текста, сделайте перерыв и проделайте следующие упражнения: посмотрите вниз, потом вверх, влево, вправо, вдаль, на кончик носа. Таким образом вы укрепите зрительную мышцу.

Массаж глаз. Хорошее влияние на циркуляцию крови и на нервы оказывает поглаживание закрытых глаз, нажим, вибрация, массаж ладонью и легкое разминание. Наиболее распространен прием массажа двумя пальцами – указательным и средним – в виде восьмиобразного движения. По нижнему краю глаза движение к носу, по верхнему краю глаза – над бровями. Такое движение повторяется 8–16 раз. Или разогрейте ладони, потерев их друг об друга, а потом приложите к глазам и немножко прижмите. Сразу почувствуете, как энергия тепла и силы от рук передаются глазам.

Гимнастика для глаз. Закрыв глаза, проведите вращательные движения зрачками 4 раза в одном направлении, 4 – в другом. Старайтесь не жмуриться.

Теперь, не открывая глаз, смотрите сначала вверх, затем вниз. Повторите 8 раз.

Откройте глаза и смотрите вперед 30 секунд, не перемещая взгляд, а затем быстро-быстро поморгайте. И так 3 раза.

Посмотрите влево, затем вниз и вправо. Это упражнение повторите 8 раз.

Посмотрите на кончик носа, а потом вдаль (8 раз).

Посмотрите прямо и закройте глаза. Поочередно слегка надавите указательным и средним пальцем на уголки одного глаза, а потом другого.

Не открывая глаз и не убирая пальцы с предыдущего положения, отведите

глаза вправо, подмигните правым глазом. При этом противодействуйте нажимом пальцев вглубь. То же – влево. 2–3 раза повторите.

Если у вас нет проблем со зрением, эти упражнения следует выполнять через каждые 40–60 минут, но если есть нарушения, то перерыв следует делать каждые 20 минут.

В завершении комплекса всех упражнений, можно выполнить дыхательную гимнастику, чтобы восстановить кислород в крови и успокоить организм после физической активности [7].

Дыхательная гимнастика является собой систему упражнений для дыхания, применяемых в профилактике и лечении некоторых болезней. Разные методики дыхательной гимнастики помогают при борьбе с бронхиальной астмой и бронхитом, а также с хронической усталостью и бессонницей [9]. Предлагаются отдельные виды упражнений для разных целей. Важно изучить, что и для чего следует делать, чтобы подобрать себе именно то, что действительно поможет достижению вашей цели и к чему у вас не будет противопоказаний – всё-таки та или иная гимнастика может оказаться полезной далеко не каждой и каждому.

Дыхательная гимнастика делится на разновидности. Самыми известными и распространёнными являются гимнастика йогов, Мюллера, Бутейко и для похудения [5]. Все эти комплексы упражнений основаны на искусственных затруднениях, задержках и замедлениях дыхания. Такое лечение внутренних заболеваний лучше начинать после консультации с врачом, потому что не все упражнения одинаково подходят разным людям.

Упражнения йогов для дыхания. В учении йогов, помимо всего прочего, имеется собственная дыхательная гимнастика. Разминка может выполняться в любом положении (лёжа, сидя или стоя). Лежать лучше всего на полу. Дыхание – только носовое.

Дыхательная гимнастика, созданная Бутейко, базируется на принципе волевой нормализации глубокого дыхания. Её основные методы заключаются в специально создаваемых задержках и затруднениях дыхания. Бутейко предполагает, что человек нашего времени слишком глубоко дышит, и именно это становится причиной уменьшения количества углекислого газа в крови, которое затем ведёт к появлению различных бронхиальных и кишечных спазмов. Для подготовки к занятиям гимнастикой по методу Бутейко можно выполнить маленький тест:

сделайте задержку дыхания после обычного выдоха и посчитайте, сколько времени вы можете продержаться. Не дольше 20 секунд – плохой результат, от 20 до 40 секунд – удовлетворительный, от 40 до 60 – хороший, дольше 60 – отличный.

Дыхательная гимнастика Мюллера делится на две категории упражнений. Первая включает в себя медленные упражнения, в которых движения согласовываются с естественным ритмом дыхания – на все вдохи-выдохи надо делать по одному упражнению. Вторая же категория – это быстрые упражнения, которые нужно повторно делать более одного раза за один вдох-выдох. Разминка по первой категории совмещает дыхание и движения, а во второй они не одновременны – на каждый цикл вдоха-выдоха может требоваться выполнение сразу нескольких движений, что определённо затрудняет дыхание [4].

Люди устроены так, что иногда они не могут отличить усталость физическую от психологической [8, 9]. Бывает, кажется, что после трудового дня сил совсем не остается для физической нагрузки и тем более для дел, оставшихся дома. Но это не так, необходимо просто пересилить себя первые пару дней, чтобы ощутить на себе пользу от вечерней зарядки, и потом со временем подобный образ жизни будет постоянным. Заниматься зарядкой можно и на протяжении всего дня, как только почувствуете напряжение в мышцах, встаньте, разомнитесь, пройдите по лестнице вместо лифта, можно даже выйти на улицу, чтобы сменить обстановку.

Возможности человека не имеют границ, и вы убедитесь в этом самостоятельно, если попробуете сами изменить свой ритм жизни, добавив в него небольшую физическую нагрузку.

Список литературы

1. Рожнецв М.А. Основы формирования здоровьесберегающего мировоззрения (на примере гандбола) / А.А. Рожнецв, М.А. Рожнецв // Научное обеспечение устойчиво-

го функционирования и развития АПК : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием в рамках XIX Международной выставки «АгроКомплекс 2009», 3–5 марта 2009 г. – Уфа, 2009. – Ч. IV. – С. 440 – 441.

2. Рожнецв М.А. Уровень развития духовно-нравственных качеств студентов аграрного вуза / М.А. Рожнецв, А.А. Рожнецв // Научное обеспечение инновационного развития АПК: материалы Всерос. науч.-практ. конф. в рамках XX Юбилейной специализированной выставки «Агрокомплекс – 2010» (2 – 4 марта 2010 г.). – Уфа, 2010. – Ч. 4. – С. 375–377.

3. Рожнецв М.А. Формирование проектировочных умений студентов / М.А. Рожнецв, А.А. Рожнецв, М.Р. Камалов // Аграрная наука в инновационном развитии АПК: материалы международной научно-практической конференции в рамках XXV Международной специализированной выставки «Агрокомплекс – 2015», 17 – 19 марта 2015 г. / Башкирский ГАУ. – Уфа, 2015. – Ч. 3. – С. 251–254.

4. Рожнецв, М. А. Гандбол как средство подготовки к сдаче норм ГТО / М.А. Рожнецв // Наука молодых – инновационному развитию АПК материалы IX Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. – Уфа, 2016. – С. 386–390.

5. Рожнецв М.А. Морфофункциональные изменения мозжечка и их коррекция / М.А. Рожнецв, Р.Г. Салихов // Перспективы развития науки и образования сборник научных трудов по материалам XVII международной научно-практической конференции / Под общ. ред. А.В. Туголукова. – М., 2017. – С. 254–256.

6. Рожнецв, М. А. Дартс как средство повышения стрессоустойчивости студентов в современном аграрном вузе / М.А. Рожнецв, А.А. Рожнецв, О.Л. Адова // Наука молодых – инновационному развитию апк материалы: VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. – Уфа, 2015. – С. 190 – 194.

7. Рожнецв М.А. Интернет-технологии в профессиональной деятельности педагога физической культуры и спорта / М.А. Рожнецв, А.А. Рожнецв // Универсиада – как стимул развития студенческого спортивного движения материалы Международной научно-практической конференции. / Министерство сельского хозяйства РФ; Министерство сельского хозяйства РБ; ФГОУ ВПО Башкирский Государственный аграрный университет. – Уфа, 2009. – С. 154 – 155.

8. Рожнецв М.А. Реализация компетентностного подхода на занятиях физической культурой в БГАУ / М.А. Рожнецв, А.А. Рожнецв // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых / Министерство сельского хозяйства РФ, Министерство сельского хозяйства РБ, Министерство образования РБ, Башкирский государственный аграрный университет, Совет молодых ученых университета. – Уфа, 2009. – 2011. – С. 230 – 232.

9. Рожнецв М.А. Гандбол в не физкультурном вузе / М.А. Рожнецв, А.А. Рожнецв // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. – Уфа. – 2009. – 2012. – С. 194 – 195.