

Постнов Е.В.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail:Oid@Mivlgu.ru*

Утренняя гигиеническая гимнастика

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) – это комплекс манипуляций, направленный на более быстрый переход от сна к бодрствованию. Извечный вопрос – полезна или вредна физическая нагрузка сразу же после сна. Сколько людей, столько и мнений.

Рассмотрим УГГ с разных жизненных сторон.

Утром, нагрузка, да еще и холодный душ - НЕТ! Уж лучше медленно плестись с полузакрытыми глазами на кухню и уповать на бодрящий кофе, а еще хуже на кофе с сигаретой. Многим этот вариант удобен со всех сторон. Но организм «спасибо» за такой вариант начала дня в будущем не скажет.

Раздражающее действие кофеина и никотина на слизистую желудка в последствии может дать толчок другим заболеваниям желудочно-кишечного тракта. А, как известно, предупредить дешевле, чем лечить.

Вернемся. все же, к физической нагрузке. Что лучше: отжимание или приседание? Рассмотрим с точки зрения влияния физической нагрузки на ЦНС (центральную нервную систему), дыхательный центр, кровеносную систему и т.д.

1) ЦНС после сна в стадии покоя и желает еще некоторое время прибывать в нем. Задача человека – возбудить ЦНС и продолжать трудовой день в бодром расположении духа.

2) Основная цель дыхательного центра – перенос кислорода и питательных веществ к рабочим органам. Согласитесь, какой работой вы бы не занимались, кислород – это жизнь!

3) Кровеносная система напрямую задействована при любой деятельности человека и, тем более, при физической активности.

4) Лимфатическая система также выполняет важную функцию. Лимфа помогает утилизации продуктов обмена веществ, а также способствует поддержанию иммунитета человека.

Присед и отжимание являются базовыми видами нагрузки на организм человека. В обоих случаях задействовано максимальное количество мышц, органов и систем органов. Существует мнение – чем большее количество приседов может сделать человек, тем лучше работает его сердце.

По мнению многих спортивных врачей физиологов, морфологов, приседание является основным упражнением не только для развития физических качеств, но и всестороннего развития организма в целом.

Отжимание также вовлекает в работу большое количество органов и систем органов, но в отличие от приседаний, у отжиманий нет эффекта пампинга (памп – англ. насос), т.е. ССС вовлечена в работу максимально в динамическом режиме в верхнем плечевом поясе. В нижних конечностях просматривается статическая нагрузка, которая отрицательно влияет на сосуды нижних конечностей.

Вывод: занимаясь физической нагрузкой после сна в любом её виде, будь то отжимания или приседания, подтягивания или др. упражнения, вы несете заряд бодрости в свой мозг и тело! Но если выбирать между приседанием и другим упражнением, то предпочтение следует отдать упражнениям, в которых задействована самая большая мышечная группа – это ноги. Вы же возьмете снеговую лопату, а не детский совочек для чистки территории от снега. Из этого следует, что приседания, а ещё и с дополнительными движениями рук в стороны, вперед задействует максимум мышечных групп, позволяя обогатить ткани органов кислородом и питательными веществами, а также удалить через выделительную систему продукты обмена веществ и жизнедеятельности.

Будьте здоровы и выполняйте УГГ в любых её видах физической нагрузки.