

Ранкова гігієнічна гімнастика

Вона є найбільш дієвою підструктурою ранкових фізкультурних заходів, що дозволяє успішно вирішити всі основні завдання переходу організму в робочий стан, зміцнення і розвиток його. Винятково важливе значення має зміст і методика цієї гімнастики.

Типова схема комплексу ранкової гігієнічної гімнастики. Найбільше поширення зараз одержала наступна схема ранкової гігієнічної гімнастики, що рекомендується багатьма відомими гігієністами.

Легкий біг "підтюпцем" з розтиранням долонями шкіри тіла. Вправа веде до помірного пожвавлення діяльності організму, до загального розігрівання і тонізування тіла, викликає потребу в зусиллі подиху.

Вправи типу потягування. Такі вправи значною мірою підсилюють подих і кровообіг, сприяють виправленню хребта. Виконуються в повільному темпі.

Вправи для ніг (типу присідань). Використання цих вправ веде до зміцнення м'язів і суглобів ніг, до збільшення рухливості в суглобах, поліпшує кровообіг, ліквідує залишки застійних явищ у колі кровообігу після сну. Починаються в повільному темпі, а потім у середньому. Подих ритмічний: видих при присіданні і вдих при устананні, час від часу цей порядок варто змінювати.

Рух для поліпшення функцій органів, розташованих у черевній порожнині, зміцнення м'язів передньої стінки черевного преса, різні повороти тулуба в положенні стоячи, сидячи, підіймання рук і ніг у положенні сидячи, лежачи на спині, у висі. Починати в повільному темпі й поступово прискорювати до середнього.

Вправи для м'язів спини (різні нахили тулуба вперед, у сторони, назад, у положенні стоячи, стоячи на колінах або сидячи). Вправи спрямовані на ліквідацію застійних явищ у м'язах спини, випрямлення і збільшення рухливості хребта. Поліпшують також діяльність внутрішніх органів. Темп повільний, із прискоренням до середнього наприкінці вправи.

Вправи для м'язів рук і пліч. Сприяють поліпшенню кровообігу, зміцненню м'язів рук і пліч, поліпшенню рухливості в суглобах. Починати в повільному темпі і поступово доводити до середнього, після вправ розслабити руки і плечовий пояс.

Вправи для бічних м'язів тулуба (нахили й обертання тулуба, виконувані в положенні стоячи, сидячи, на колінах). Сприяють зміцненню бічних м'язів тулуба, косих м'язів живота, поліпшенню рухливості хребта, у

різних напрямках і діяльності органів черевної порожнини. Ритм виконання той же, що й у попередній вправі.

Махові рухи рук і ніг. Спрямовані на посилення впливу на суглоби кінцівок для збільшення їхньої рухливості, посилення діяльності органів подиху і кровообігу. Виконуються з максимальною амплітудою в середньому темпі з поступовим переходом на прискорений, але не швидкий. Дихати вільно.

Вправи у стрибках, бігу. Спрямовані на активацію і зміцнення органів кровообігу, посилене підвищення обміну речовин в організмі, зміцнення м'язів і суглобів ніг. Починати в середньому темпі, поступово переходити на прискорений, а наприкінці темп знову сповільнити. Дихати рівномірно.

Вправи для зняття фізіологічного порушення і забезпечення переходу серця і дихальної системи до нормальної діяльності: рівномірний біг, що переходить у завершальний біг підтюпцем з розслабленням рук, плечового пояса, тулуба; ходьба з уповільненим темпом і вправами в розслабленні, ходьба з дихальними вправами та ін.