

КОРИСТЬ ВІД ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У ВЕЧЕРНІЙ ЧАС ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Більшість людей асоціює зарядку з ранковим тренуванням і недооцінює її проведення у вечірній час. Однак, якщо згадати, що метою зарядки є збільшення уваги, працездатності, зняття нервової напруги, то виходить, що дане тренування ввечері може бути більш корисним.

Актуальність теми зумовлена важливістю в наш час збереження та зміцнення здоров'я студентів вищих навчальних закладів через досить високі вимоги, відповідати яким можуть тільки здорові молоді люди.

Зазвичай підвищену втому, дратівливість, больові відчуття більшість людей відчуває саме ввечері. Також після важкого робочого дня, ми не можемо відразу ж братися за роботу, яка вимагає розумової активності (домашні заняття). Саме в цьому випадку і допомагає спеціально підібраний комплекс вправ, який потрібно виконувати ввечері, після повернення з навчання до прийому їжі, особливо якщо він досить щільний і насичений.

Фізичні вправи заспокоюють нервову систему і знімають стрес. Завдяки регулярному тренуванню можна поліпшити стан хребта і прибрати біль в спині. Також вечірні вправи допомагають в активації роботи внутрішніх органів.

Відомо, що під час виконання фізичних вправ кожна людина дотримується індивідуальним підбором комплексу вправ, які слід вибирати з урахуванням поставленої мети. Однак є і загальні рекомендації, дотримання яких є важливим.

По-перше, виконання будь-яких вправ відбувається на порожній шлунок за 15-20 хвилин до вечері. Заняття фізичними вправами займають – 10-20 хвилин, їх можна робити 2-4 рази на тиждень.

Крім того, важливо також стежити за самопочуттям – якщо ви відчуваєте втому і немає бажання робити вправи, можливо, на останньому тренуванні організм отримав зайве навантаження, що говорить про те, що слід зменшити час тренування і кількість вправ.

Як правило, після роботи ми відчуваємо себе більш втомленими і виникає відчуття, що у організму немає сил на виконання вправ. Однак це не так. За робочий день ми накопичуємо психологічну втому, а не фізичну. Як що ми зможемо кілька разів пересилити себе і виконати вправи ввечері, а потім це швидко стане корисною звичкою. У разі регулярного виконання фізичних вправ, можна обійтися без вживання ліків, що полегшують біль, накопичену протягом трудового дня. Також різні варіанти виконання навантаження у вечорі допомагають уникнути проблеми надмірного апетиту ввечері. Це особливо важливо, якщо виникла необхідність позбавлення від зайвих кілограмів.

Отже, фізичні вправи які виконуються у вечірній час мають бути неодмінною складовою кожної людини, яка хоче позбутися стресів, перенапружень та втоми накопичених протягом дня, відчувати себе відновленою та активною, а також розробити відповідно своїх можливостей і бажань свій індивідуальний легкий у виконанні комплекс вправ, який допоможе вам бути здоровими.

*Науковий керівник: Шуп Л.О.,
ст. викладач*