

## **КРАЩИЙ ЧАС ДЛЯ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ: ВРАНЦІ ЧИ ВВЕЧЕРІ?**

*Медведєва Л.М., ст. викладач кафедри фізичного виховання  
Миколаївський національний аграрний університет*

Регулярні фізичні навантаження – це ключ до чудового самопочуття, міцного здоров'я і підтягнутої фігури. Не важливо який ви виберете спорт – відвідування тренажерного залу, плавання, пробіжки або звичайну гімнастику – вплив на здоров'я буде значним та добре помітним вже після першого тижня регулярних тренувань. Та починаючи займатись спортом, багато людей будуть графік своїх тренувань відповідно до своєї зайнятості за день. Деякі обирають ранкові заняття, а деякі – ввечері, після роботи. Що ж є кориснішим?

Універсальної відповіді на це запитання не існує, адже багато залежить від фізіологічних особливостей організму, режиму дня і від типу самих тренувань. Науковці посилаються в цьому питанні на внутрішні біоритми особистості, слідування яким і має бути визначальним при виборі часу. Всіх людей можна умовно розділити на «жайворонків» та «сов» і залежно від того, в які години людина відчуває прилив бадьорості, визначають, в який час доби краще займатися спортом[1].

Люди, що можуть віднести себе до категорії «жайворонків», частіше обирають ранкові тренування. Прокинувшись о 5-6 ранку, та виконавши ефективно тренування, людина отримує заряд бадьорості та гарного настрою на весь день. Єдине, про що забувати не слід – це відновлення і відпочинок. Щоб зберегти міцне здоров'я, організму людини потрібен повноцінний сон не менше 8 годин[2, с.114]. Тому, плануючи тренування на ранок, потрібно лягти спати напередодні раніше.

Види спорту, які будуть доречні у першій половині дня: спортивна ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання, гімнастика. Зранку людський організм цілком готовий до фізичних навантажень. Всі системи функціонують в повній мірі, підвищується витривалість і посилюється імунітет[1, с.55].

Доведено, що після 13 години дня у людини починається спад фізичної активності, з'являється почуття втоми і бажання відпочити. Відновлення сил відбувається приблизно о 16 годині – саме в цей час і настає готовність до інтенсивних тренувань[3].

Оптимальні види спорту для денних тренувань: фітнес, йога, аеробіка та інші заняття для схуднення; командний спорт (волейбол, баскетбол, футбол тощо); силові навантаження з вагою для розвитку сили і витривалості[1].

Вечірній час – найзручніший для тих, хто з ранку і весь день зайнятий на роботі. Найкращим часом для інтенсивних занять вважається проміжок з 17 до 20 години[1]. В цей час корисними можуть бути такі види спорту: фітнес, плавання і гідро-аеробіка, силові тренування, танці, йога.

Так, як висновок слід додати, що займаючись вранці – покращується метаболізм, вдень – розвивається сила і витривалість, а ввечері – втрачаєш набуті за день калорії. Тому кожна людина повинна обирати час для тренувань відповідно до: свого розпорядку дня, режиму харчування, загального самопочуття та улюбленого виду спорту[1,2].

Рекомендація: слід спробувати тренуватись в різні години, це дає можливість зрозуміти, який час і які види активності підходять саме вам[3]. Щоб отримати позитивні результати, мати міцне здоров'я та гарне тіло, важливим є розробка власного графіку тренувань. Слухайте своє тіло, завжди довіряйте своїм відчуттям і тренуйтеся із задоволенням!

### **Література:**

1. Фізичне виховання: навчальний посібник /Присяжнюк С.І. – Київ: ЦУЛ, 2019 – 504с.
2. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник/ Т. В. Вознюк - Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. – 236 с.
3. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] ; за заг. ред. Р. Р. Сіренка. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. - 251с.