

Маценура Галина Николаевна

бакалавр, старший преподаватель

Гуленкова Елизавета Ивановна

студентка

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

РОЛЬ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ В ФОРМИРОВАНИИ ПОЗИТИВНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

***Аннотация:** в статье рассмотрен вопрос применения утренней гимнастики как простого и эффективного способа улучшить психоэмоциональное состояние и повысить продуктивность. Она способствует выработке «гормонов счастья», снижает стресс, улучшает настроение и ускоряет включение в день. Опрос 30 человек показал, что регулярная зарядка связана с более высокой самодисциплиной, бодростью и устойчивым позитивным настроением. Утренняя физическая активность – важный элемент поддержания психического здоровья в условиях современной жизни, самодисциплина, гормоны счастья, продуктивность.*

***Ключевые слова:** утренняя гимнастика, психическое здоровье, стресс.*

Современный темп жизни предъявляет высокие требования к физическому и эмоциональному состоянию человека. Избыток информации, постоянная занятость, недостаток физической активности и хроническая усталость негативно влияют не только на здоровье, но и на настроение, снижая работоспособность и качество жизни в целом. В таких условиях особенно важными становятся простые, но эффективные способы поддержания бодрости и внутренней гармонии. Одним из таких методов является утренняя гимнастика – доступная и не требующая специального оборудования физическая активность, которая может стать отличным началом дня.

Утренняя гимнастика оказывает многогранное влияние на психоэмоциональное состояние человека. Она не просто является физической разминкой, а

превращается в важный ритуал, который задает настроение на весь день. Её положительное воздействие связано как с физиологическими изменениями в организме, так и с психологическими механизмами, способствующими достижению устойчивого эмоционального равновесия [2].

После пробуждения все системы организма пребывают в состоянии относительного покоя: метаболизм замедляется, циркуляция крови снижается, нервная система становится менее активной. Это проявляется в ощущении сонливости, заторможенности, вялости и снижении как умственной, так и физической работоспособности. Утренняя гимнастика является мощным средством для активизации всех этих процессов. Физическая активность способствует ускорению кровотока, в том числе к головному мозгу, насыщая его кислородом и питательными веществами. В результате мозг быстрее «просыпается», улучшается концентрация внимания, ясность мышления и скорость реакции. Исследования показывают, что без утренней зарядки восстановление нормального функционирования организма может занять от двух до трёх часов, в то время как после выполнения комплекса упражнений этот процесс сокращается до 20–30 минут [1].

Утренняя гимнастика имеет особое значение благодаря своей способности влиять на эмоциональное состояние. Во время физических упражнений в организме активно синтезируются биологически активные вещества, такие как эндорфины, серотонин и дофамин. Эти вещества, известные как «гормоны счастья», естественным образом уменьшают уровень стресса, снижают тревожность и создают ощущение внутреннего комфорта и удовлетворённости.

Серотонин способствует поддержанию стабильного настроения и чувства безопасности, а дофамин отвечает за мотивацию и радость от достигнутых результатов. Совместное действие этих нейромедиаторов способствует формированию устойчивого позитивного эмоционального состояния, которое сохраняется на протяжении всего дня. Помимо биохимических изменений, утренняя зарядка оказывает важное психологическое воздействие. Регулярное выполнение упражнений формирует дисциплину, самоконтроль и чувство ответствен-

ности за своё состояние. Необходимость вставать и начинать день с физической активности требует волевого усилия, что постепенно укрепляет характер, развивает настойчивость и целеустремлённость. Люди, придерживающиеся такой привычки, отмечают, что им легче справляться с трудностями, они чувствуют себя более организованными и уверенными в себе.

Улучшение внешнего вида и физической формы, которое сопровождает регулярные занятия, также способствует росту самооценки и уверенности в социальных взаимодействиях. Утренняя гимнастика помогает наладить стабильный биологический ритм. Т.е., кто регулярно начинает день с физических упражнений, отмечают, что просыпаются легче, быстрее включаются в работу или учёбу и сохраняют высокий уровень энергии на протяжении всего дня. Это особенно актуально в условиях современной жизни, где информационные перегрузки, стресс и увлечение гаджетами негативно влияют на психическое состояние. Утренняя зарядка становится своеобразной «прививкой от стресса», помогая человеку поддерживать внутреннее равновесие и устойчивость к внешним нагрузкам. Для достижения максимальной эффективности утренней зарядки необходимо тщательно её организовать. Важно, чтобы упражнения были умеренными и занимали 10–15 минут. Нагрузка должна увеличиваться постепенно. Рекомендуется выполнять комплекс на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении, в удобной одежде и под бодрящую музыку, которая дополнительно поднимет настроение. Зарядку следует начинать с лёгкой разминки, постепенно вовлекая все группы мышц, а завершать упражнениями на восстановление дыхания. Этот подход способствует не только физическому, но и эмоциональному благополучию [3].

Для проверки гипотезы о положительном влиянии утренней зарядки на эмоциональное состояние и продуктивность был проведён опрос среди 30 человек в возрасте от 18 до 35 лет, включая студентов и молодых специалистов с активным образом жизни. Целью исследования было определить связь между регулярными утренними упражнениями и такими параметрами, как настроение

в течение дня, скорость пробуждения и начала работы, уровень стресса и оценка собственной самодисциплины. Результаты опроса представлены в таблице 1

Таблица 1

Результаты опроса

Вопрос	Вариант ответа	% ответивших респондентов
Выполняете ли вы утреннюю зарядку?	Да, регулярно	67
	Иногда	23
	Нет, никогда	10
Как вы оцениваете своё настроение в течение дня?	В основном позитивное	73
	Смешанное	20
	Преимущественно негативное	7
Замечаете ли вы связь между утренней зарядкой и настроением?	Да, после зарядки настроение лучше	80
	Частично	17
	Никакой связи не замечаю	3
Как быстро вы включаетесь в работу/учёбу после пробуждения?	В течение 20–30 минут	63
	Через 1–2 часа	30
	Более чем через 2 часа	7
Что помогает вам чувствовать себя бодрым утром? (можно выбрать несколько ответов)	Утренняя гимнастика	77
	Кофе или чай	60
	Хороший сон	83
	Прослушивание музыки	43
	Прогулка на свежем воздухе	37
Отмечаете ли вы снижение уровня стресса при регулярных утренних упражнениях?	Да, значительно снижается	70
	Частично, чувствую себя спокойнее	23
	Нет, не замечаю изменений	7
Как вы оцениваете свою организованность и самодисциплину?	Высокая	67
	Средняя	27
	Низкая	6
Считаете ли вы утреннюю зарядку эффективным способом улучшения самочувствия?	Да, очень эффективным	87
	Умеренно эффективным	10
	Неэффективным	3

Результаты исследования демонстрируют, что значительная часть опрошенных (67%) регулярно выполняют утреннюю зарядку, что, в свою очередь, способствует повышению уровня позитивного эмоционального состояния в течение дня – 73% респондентов оценивают своё настроение как преимущественно хорошее. Кроме того, 80% участников опроса отмечают прямую зависимость между утренними упражнениями и улучшением настроения, что подтверждает гипотезу о том, что физическая активность стимулирует выработку

«гормонов счастья» – эндорфинов, серотонина и дофамина. Важно отметить, что 63% опрошенных ощущают готовность к активной деятельности уже через 20–30 минут после пробуждения. Это соответствует физиологическим эффектам утренней зарядки, описанным в статье. Физические упражнения входят в тройку ключевых факторов, способствующих утренней бодрости (77%), уступая только качественному сну (83%). 70% участников опроса сообщили о снижении уровня стресса при регулярных тренировках, а 67% оценили свою самодисциплину как высокую.

Это указывает на важность утреннего ритуала не только для физического, но и для психического здоровья. Таким образом, итоги опроса свидетельствуют о том, что утренняя зарядка эффективно помогает создать позитивный эмоциональный настрой и повышает общую психологическую устойчивость в условиях современного темпа жизни.

Список литературы

1. Рудьев М.А. Влияние ежедневных занятий утренней гимнастикой на психологические качества человека / М.А. Рудьев, И.Г. Курбанов // Молодёжный научный вестник. – 2022. – №58 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/young/archive/58/3106> (дата обращения: 27.12.2025).

2. Тихонович М.И. Положительное влияние утренней гимнастики на организм человека / М.И. Тихонович // Наука-2020. – 2023. – №1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/polozhitelnoe-vliyanie-utrenney-gimnastiki-na-organizm-cheloveka> (дата обращения: 27.12.2025).

3. Ухватов Е.Н. Влияние утренней зарядки на эмоциональное состояние ребенка / Е.Н. Ухватов // Старт в науке. – 2016. – №1. – С. 88–90 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://science-start.ru/ru/article/view?id=18> (дата обращения: 27.12.2025).