УДК 37.371.1

Захарова В.В.,
старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»
Ульяновский Государственный Технический Университет
Россия, г. Ульяновск
Кузнецов А.В.,
студент,
2 курс, Радиотехнический факультет УлГТУ
Россия, г. Ульяновск

ВЛИЯНИЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ НА ПРОДУКТИВНОСТЬ РАБОЧЕГО ДНЯ

Аннотация: *В статье рассматривается влияние регулярной утренней зарядки на показатели продуктивности в течение рабочего дня. Анализируются физиологические и психологические механизмы положительного воздействия утренних физических упражнений на когнитивные функции и эмоциональное состояние. Представлены данные исследований и практические рекомендации.*

Ключевые слова: *утренняя зарядка, продуктивность, физическая активность, работоспособность, когнитивные функции.*

Annotation: *The article examines the influence of regular morning exercises on productivity during the working day. Physiological and psychological mechanisms of the positive effects are analyzed. Research data and practical recommendations are presented.*

Key words: *morning exercises, productivity, physical activity, work capacity, cognitive functions.*

Проблема снижения работоспособности и продуктивности труда в современных условиях приобретает особую актуальность в связи с преобладанием сидячего образа жизни и возрастающими требованиями к эффективности профессиональной деятельности [1, с. 89]. По данным Всемирной организации здравоохранения, более 60% взрослого населения развитых стран ведут преимущественно малоподвижный образ жизни.

Утренняя зарядка, представляющая собой комплекс физических упражнений, выполняемых непосредственно после пробуждения, рассматривается как доступное и эффективное средство повышения общей работоспособности организма. Целью настоящей работы является анализ научных данных о влиянии утренней зарядки на продуктивность.

Физиологический механизм влияния утренней зарядки на продуктивность связан с комплексом взаимосвязанных процессов. Прежде всего, происходит активизация кровообращения: частота сердечных сокращений увеличивается, что приводит к усилению притока крови ко всем органам и тканям. Насыщение тканей кислородом возрастает на 15-25% [2, с. 156].

При выполнении физических упражнений происходит выброс эндорфинов и дофамина — нейромедиаторов, отвечающих за позитивный эмоциональный настрой и концентрацию внимания. Эндорфины способствуют улучшению настроения и снижению уровня стресса. Дофамин играет ключевую роль в процессах мотивации и обучения.

Исследования показывают, что 15-20 минут умеренной физической активности утром способны повысить когнитивные функции на 20-30% в первой половине дня [3, с. 78]. Утренняя зарядка способствует активизации симпатической нервной системы, что ускоряет переход организма из состояния сна в состояние бодрствования.

Немаловажную роль играет влияние утренней зарядки на метаболические процессы. Физическая активность после пробуждения

ускоряет обмен веществ. Повышенный уровень метаболизма сохраняется в течение нескольких часов после окончания упражнений [4, с. 112].

Помимо физиологических эффектов, утренняя зарядка оказывает существенное влияние на психологическое состояние человека. Выполнение комплекса упражнений сразу после пробуждения формирует чувство контроля над своей жизнью и укрепляет самодисциплину [5, с. 45].

Регулярная утренняя зарядка помогает структурировать день, создавая ощущение предсказуемости и стабильности. Формирование привычки к утренней зарядке развивает волевые качества личности. Этот навык самодисциплины переносится на другие сферы жизни [2, с. 160].

Таблица 1.

Влияние компонентов утренней зарядки на продуктивность

Компонент	Физиологический эффект	Влияние на продуктивность
Разминка (5 мин)	Активизация кровообращения	Снижение сонливости
Кардио (10 мин)	Насыщение мозга кислородом	Улучшение концентрации
Силовые (5 мин)	Активизация метаболизма	Повышение выносливости
Растяжка (5 мин)	Снятие напряжения	Уменьшение усталости

Примечание. Источник: [3, 4].

Согласно данным исследования среди офисных работников, систематическое выполнение утренней зарядки в течение месяца привело к увеличению субъективной оценки продуктивности на 25%, снижению количества перерывов на отдых на 18%, уменьшению жалоб на усталость на 32% [1, с. 92].

Аналогичные результаты получены среди студентов. Группа, практиковавшая утреннюю зарядку на протяжении семестра, продемонстрировала улучшение академической успеваемости на 15%. Также

отмечено снижение количества пропусков занятий по болезни на 28% [5, с. 48].

На основании анализа можно сформулировать практические рекомендации. Оптимальная продолжительность утренней зарядки составляет 15-25 минут. Более короткие занятия могут не обеспечить достаточного эффекта [3, с. 82].

Интенсивность упражнений должна быть умеренной — цель состоит в активизации организма, а не в достижении спортивных результатов. Оптимальным является поддержание пульса на уровне 50-70% от максимального значения.

Регулярность выполнения имеет критическое значение. Положительный эффект наблюдается только при систематических занятиях — не менее 5 раз в неделю. Рекомендуется выполнять зарядку до завтрака, но после употребления стакана воды [4, с. 115].

Для поддержания мотивации рекомендуется варьировать комплексы упражнений и использовать музыкальное сопровождение. Современные мобильные приложения могут помочь в формировании привычки [5, с. 52].

Таким образом, утренняя зарядка представляет собой эффективный инструмент повышения продуктивности рабочего дня, воздействующий на физиологическом и психологическом уровнях. Научные исследования демонстрируют положительное влияние регулярной утренней физической активности на когнитивные функции и работоспособность.

Для достижения максимального эффекта рекомендуется выполнять комплекс упражнений продолжительностью 15-25 минут ежедневно, сочетая элементы разминки, кардионагрузки, силовых упражнений и растяжки. Ключевыми факторами успеха являются регулярность занятий и умеренная интенсивность.

Использованные источники:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — М.: КНОРУС, 2018. — 240 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М.: Академия, 2014. — 480 с.

3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. — Ростов н/Д: Феникс, 2014. — 444 с.

4. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка / И. С. Барчуков. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2016. — 431 с.

5. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь / В. И. Ильинич. — М.: Гардарики, 2010. — 366 с.