

*Колосов Г. Н., старший преподаватель кафедры физической культуры  
Петрозаводский Государственный Университет (г. Петрозаводск)*

## РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

**Аннотация:** В статье рассмотрена роль утренней гимнастики в жизни людей в «советское» и «постсоветское» время 90-х годов.

В данной статье проведено анкетирование родителей студентов ПетрГУ, целью которого было выяснить их отношение к занятиям утренней гимнастикой и ее пользы.

**Ключевые слова:** утренняя гимнастика, профилактика заболеваний, комплекс упражнений, опрос.

**Abstract:** The article considers the role of morning gymnastics in the life of people in the "Soviet" and "post-Soviet" times of the 90s.

In this article, a questionnaire was conducted by parents of students of PetrSU, the purpose of which was to find out their attitude to morning gymnastics classes and its benefits.

**Key words:** morning gymnastics, disease prevention, exercise complex, survey.

О гимнастических упражнениях было известно еще за 3000 лет до нашей эры. А если говорить об истории гимнастики 80-90-х годов, то необходимо вспомнить как минимум две передачи, передававшиеся по телевидению нашей страны: «Утренняя гимнастика» на телеканале ЦТ и «Ритмическая гимнастика» на Первом канале.

«Утренняя гимнастика» появилась в начале перестройки. Средняя длительность передачи составляла 15 минут, и вели её именитые спортсмены.

Разработкой упражнений для этой передачи занимался один из научно-исследовательских центров Москвы, поэтому комплекс упражнений всегда был не только разнообразным, но и выверенным, полезным для организма, исключая потенциально опасные для человека упражнения [1].

Название передачи «Ритмическая гимнастика» - очевидная адаптация американского слова «аэробика». Впрочем, и сама передача была адаптацией тех самых американских передач, в которых люди под ритмичную веселую музыку активно занимались различными комплексами упражнений, которые довольно просто было повторить в домашних условиях. Поэтому передача довольно тепло была принята публикой, ведь она заряжала уставших людей, заставляла взбодриться и начать двигаться. Главный редактор спортивных программ телеканала утверждал, что комплекс упражнений для «Ритмической гимнастики» был разработан совместно с Институтом физкультуры СССР, его также утверждали в медицинских учреждениях.

Также в СССР на многих радиостанциях присутствовал блок гимнастики, проводимой каждый день, в основном утром, когда люди собирались на работу. Бодрый, уверенный голос диктора вещал через радиоприемник инструкции к упражнениям, отсчитывал ритм, хвалил слушателей за активность. Такие блоки существуют в современных сетках радиовещания и до сих пор, и пользуются популярностью [2].

И сейчас по многим телеканалам, например, Первому, во время утреннего вещания есть небольшие блоки об утренней гимнастике, и от программ Советского союза они отличаются, в основном, качеством картинки и подбором бодрящей музыки, ведь принципиально гимнастические упражнения с тех пор не претерпели существенных изменений.

В данной работе приняли участие 25 родителей студентов 1-3 курсов Петрозаводского государственного университета (ПетрГУ). Было проведено исследование по теме «Утренняя гимнастика», которое включало в себя различные вопросы и тесты. Ниже представлены результаты исследования:

Диаграмма 1. Возраст респондентов

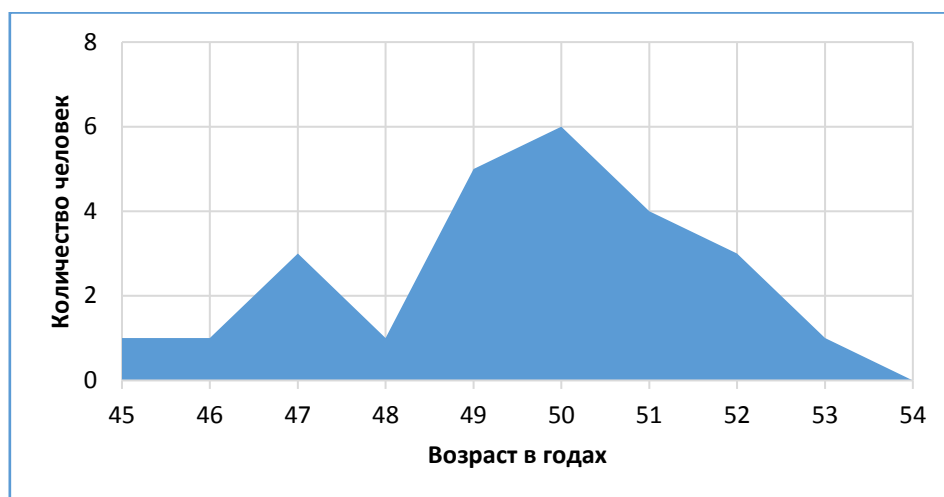
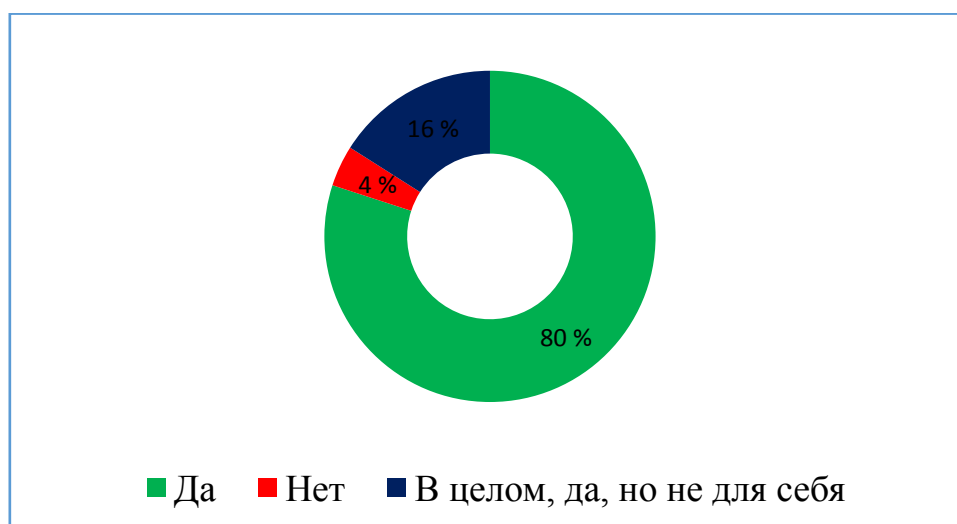
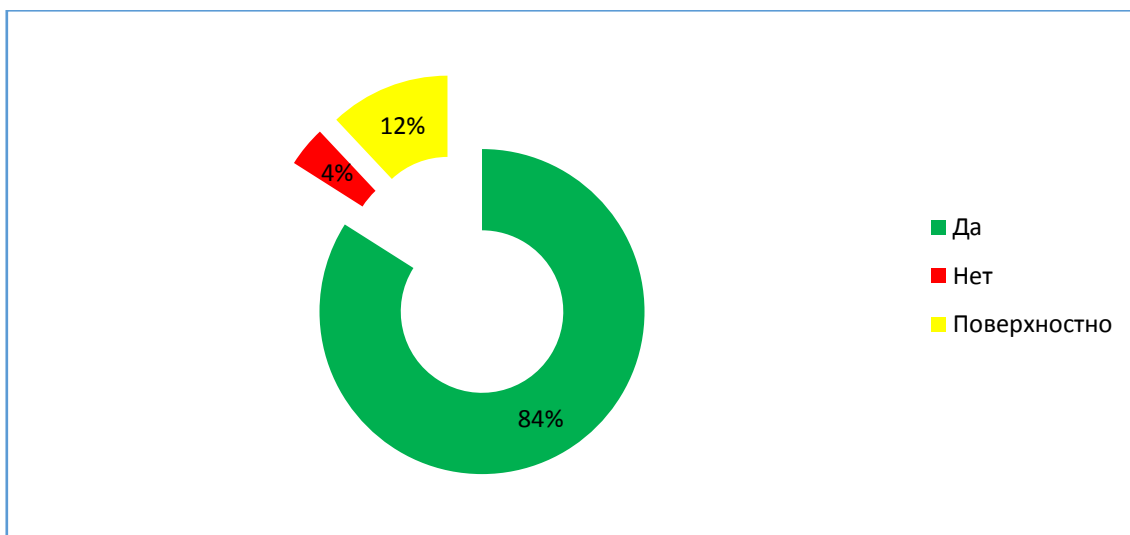


Диаграмма 2. Считаете ли Вы необходимым занятия утренней гимнастикой?



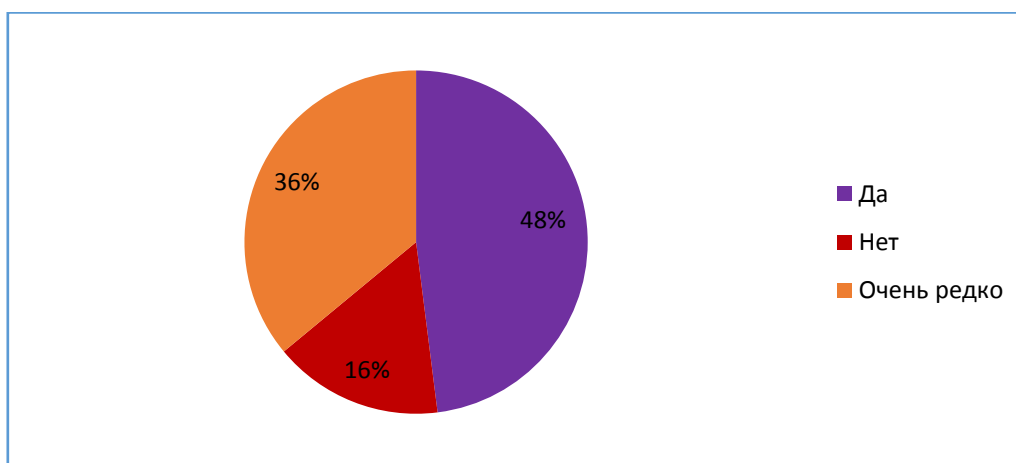
Из данной диаграммы можно сделать вывод, что большинство людей считают зарядку нужной, некоторые – считают её нужной, но не думают, что она окажет положительное воздействие конкретно на их организм, и только один человек считает, что утренняя гимнастика и вовсе не нужна. Такой результат дает повод порадоваться, что большинство из родителей студентов ПетрГУ имеет твердое представление о пользе физической активности для организма.

Диаграмма 3. Знаете ли вы о пользе утренней гимнастики?



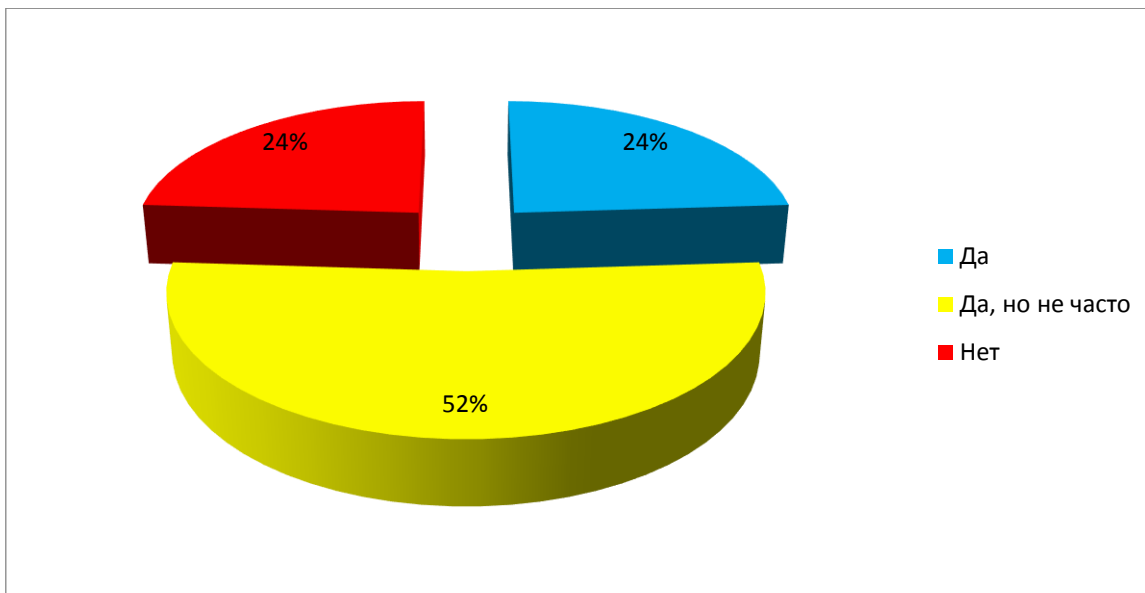
Из данной диаграммы можно сделать вывод, что абсолютное большинство респондентов знает о пользе утренней гимнастики.

Диаграмма 4. Занимаетесь ли Вы утренней гимнастикой?



Результаты этой диаграммы свидетельствуют, что почти половина опрошенных людей занимаются утренней гимнастикой, 36 % очень редко, но все же 16 % не занимаются ей вовсе.

Диаграмма 5. Занимаетесь ли Вы другими видами физической деятельности, кроме утренней гимнастики?



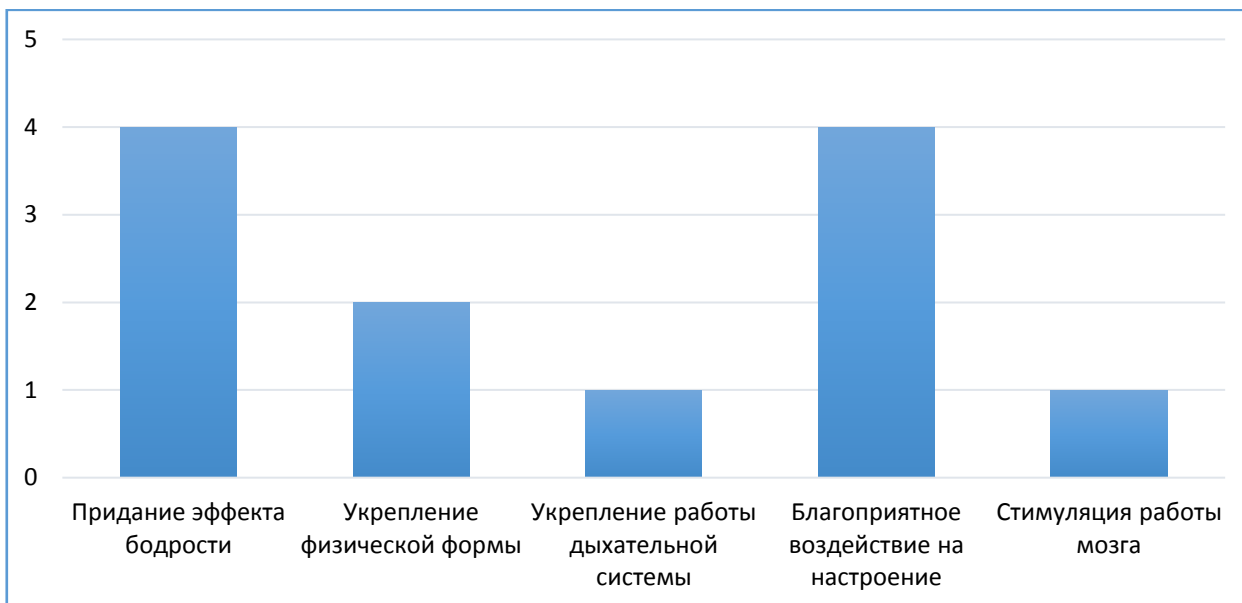
Многие респонденты также занимаются другими видами физической активности – больше половины из них не часто, в основном это прогулки на лыжах в выходные дни, одна четверть из них на регулярной основе, другая четверть не занимается вообще. Но все равно, это можно отметить как положительный результат.

Диаграмма 6. Как Вы думаете, какие полезные качества оказывает на организм утренняя зарядка?



Большинство опрошенных родителей делают совершенно правильные выводы о пользе утренней зарядки и считают, что она способствует улучшению работы дыхательной системы и работы сердечной мышцы. Лишь один человек засомневался в правильности своего ответа.

Диаграмма 7. Какие положительные качества отметили для себя лично Вы, занимаясь утренней гимнастикой?



В диаграмме 7 показаны результаты тех людей, 48 % (12 человек), которые ответили, что регулярно занимаются утренней гимнастикой (диаграмма 4). Многие отметили благоприятное воздействие на свое настроение и придание эффекта бодрости.

По результатам анкетирования можно сделать вывод, что большинство родителей наших студентов, поколение 80-90 годов, знает о положительных эффектах утренней гимнастики, и почти половина опрошенных занимается ей. Осталось только пожелать, чтобы родители приобщали своих детей к данным занятиям, а в идеальном варианте - совместно проводили их в семейном кругу.

#### **Библиографический список:**

1. Микулич П. В., Орлов Л. П., "Гимнастика", М.: Физкультура и спорт, 1959г.

2. tv-80.ru: Телепередачи ТВ СССР / URL: <https://tv-80.ru/muzykalnye/utrennyaya-gimnastika/>. – (дата обращения: 11.02.2020). – Режим доступа: свободный. – Текст.