Научная статья:

Original article

УДК: 796.011.1

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА НАСТРОЕНИЕ СТУДЕНТОВ

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE MOOD OF STUDENTS

Ермошко Даниил Андреевич, студент 3 курса Высшей школы Информационных технологий и автоматизированных систем «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова», Архангельск, Россия (e-mail: dn.ermoshko@gmail.com)

Цинис Алексей Виестурович, Доцент кафедры физической культуры КПН Института физической культуры, спорта и здоровья ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В. Ломоносова», Архангельск, Россия (e-mail: tsinis72@mail.ru)

Ermoshko D. A. 3rd year student of the Higher School of Information Technologies and Automated Systems "Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia (e-mail: dn.ermoshko@gmail.com)

Tsinis Aleksey Viesturovich, Associate Professor of the Department of Physical Culture of the Institute of Physical Culture, Sports and Health, Northern (Arctic) Federal University. M. V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia(e-mail: tsinis72@mail.ru)

Аннотация. Большинство эмоциональных переживаний, возникнув в процессе активного взаимодействия с окружающей средой, начинают оказывать влияние на характер и успех выполнения физической деятельности. В данной статье мы рассмотрим влияние физической культуры на поднятие иммунитета и настроения у студентов. Разберем несколько способов повышения иммунитета, таких как: закаливания организма, утренняя зарядка, здоровый образ жизни.

Abstract. Most emotional experiences, arising in the process of active interaction with the environment, begin to influence the nature and success of physical activity. In this article, we will consider the influence of physical culture on raising the immunity and mood of students. We will analyze several ways to increase immunity, such as: hardening the body, morning exercises, a healthy lifestyle.

Ключевые слова: студент, здоровый образ жизни, спорт, эмоции, стресс, нагрузки.

Keywords: student, healthy lifestyle, sports, emotions, stress, workloads.

Эмоции – составляют огромную часть в жизни человека. Они бывают как благоприятные или позитивные, так и отрицательные, влияющие на жизнедеятельность.

Большинство эмоциональных переживаний, возникнув в процессе активного взаимодействия с окружающей средой, начинают оказывать влияние на характер и успех выполнения физической деятельности.

Нагрузки в учебе, напряженный ритм жизни, стрессы и переутомление оказывают неблагоприятное последствие на физическое состояние и здоровье студентов. Так, например, в современном мире стресс является довольно частым явлением для студента, фактором и реакцией на накопленные проблемы.

В данной статье мы рассмотрим влияние физической культуры на поднятие иммунитета и настроения у студентов.

Со временем Советского Союза в головы молодых людей сеяли правильные мысли о здоровом образе жизни, необходимости закалки и вреде курения и алкоголя. Прошли года, но эти аспекты жизнедеятельности все также остаются актуальными.

Ни для кого не секрет, что крепкий иммунитет и хорошее здоровье улучшают организм человека и его эмоциональное состояние. Повышает уровень гормонов, регулирует процессы кровообращения, легких и двигательного аппарата. Также, при хорошем самочувствие снижается уровень стресса и раздражительности, улучшается сон, появляется здоровый аппетит и поднимается самооценка. Плохое настроение, как было доказано учеными, провоцирует возникновение множества болезней, способствует развитию мигреней и упадку сил, напротив же, хорошее настроение – помогает защититься от болезней и предотвратить многие недомогания.

Разберем несколько способов повысить иммунитет и обогатиться эндорфинами без особых усилий и большой траты времени.

1. Закаливание организма.

В процессе закалки улучшается физико-химическое состояние клеток, самочувствие, иммунитет становится крепче, снижается риск таких заболеваний как ОРВИ и ОРЗ. Также, закаливание укрепляют дух и улучшают терморегуляцию. Это одно из самых мощных оздоровительных средств играющее профилактическую роль. Закаляться стоит каждый день, без перерывов и вне зависимости от погоды. Важно, чтобы закаливание приносило только положительные эмоции и хороший настрой. Не следует начинать сразу с обтирания снегом или купания в сугробах, можно дебютировать со щадящих процедур, таких как обтирание холодным полотенцем и ножных ванн, соблюдая постепенное снижение температуры.

Физические упражнения и спортивные игры хорошо сочетаются с различными видами закаливания. Все это повышает сопротивляемость организма и не создает условий для привыкания к одному и тому же раздражителю.

2. Утренняя зарядка

Зарядка не только наполняет бодростью человека с самого утра, но и улучшает метаболизм, кровяное обращение и наполняет энергией на целый день. Также нормализуется работа нервной и дыхательной системы, даже небольшая нагрузка хорошо влияет на тонус мышц и сохраняет молодость.

На начальных этапах зарядки можно использовать такие упражнения как:

- Махи ногами;
- Приседания;
- Разведение рук;
- Выпады;
- Наклоны.

Также, можно включить отжимание и упражнение для пресса.

Зарядка поможет чувствовать себя энергичнее, чаще улыбаться и поддерживать силы даже в самый тяжелый день.

3. Здоровый образ жизни.

ЗОЖ – направлен на сохранение здоровья, укрепления организма и профилактику заболеваний. Здоровье в большинстве своем зависит от образа жизни. Неправильная, а точнее, вредная пища, курение и алкоголь, малоактивный образ жизни – все это очень пагубно сказывается не только на физическом, но и эмоциональном здоровье человека.

Подробнее рассмотрим такие аспекты как здоровый сон и правильная еда.

Здоровый сон должен длиться 7-8 часов, а соблюдение режима дня очень важно для здоровья. Нужно уметь грамотно чередовать физические нагрузки и эмоциональное напряжение с полным расслаблением организма и хороший сон справляется с этим на отлично!

Рациональное питание – важный компонент здорового образа жизни. Стоит ограничить употребление кофе и крепкого чая, большого количества

сладкого и мучного, исключить полностью «быстрые углеводы», такие как газировка, фаст-фуд. Отказаться также полезно от позднего ужина и алкоголя. При правильном питании вы почувствуете прилив сил, состояние вашей кожи улучшится, а настроение будет всегда на высоте.

В заключении хочется сказать, что здоровье – один из самых драгоценных даров в жизни. Стоит не только поддерживать физическое здоровье, но и не забывать об эмоциональном. Хорошее настроение, сильный иммунитет, укрепленный дух и чувство счастья – вот, что может стать частью каждого человека, если не забывать и заниматься своим здоровьем!

Литература

1. Физическое воспитание студентов и учащихся. Под ред. Н.Я. Петрова, В. Я. Соколова. Минск 2008 г.
2. Виноградов П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни. М.: Светский спорт, 1996.
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Ростов н/Д: Феникс, 2002.
4. Ильинич В. И. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2000.

References

1. Physical education of students and pupils. Ed. N.Ya. Petrova, V. Ya. Sokolova. Minsk 2008
2. Vinogradov P. A. Fundamentals of physical culture and a healthy lifestyle. M.: Secular sport, 1996.
3. Evseev Yu. I. Physical culture. Rostov n/a: Phoenix, 2002.
4. lyinich V. I. Physical culture of a student. M.: Gardariki, 2000.

© Ермошко Д.А., Цинис А.В., 2022 Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №6/2022.

Для цитирования: Ермошко Д.А., Цинис А.В. КАК ВЛИЯЕТ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА НАСТРОЕНИЕ СТУДЕНТОВ // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №6/2022.