

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

Аннотация

В статье рассматривается влияние физической культуры на физическую форму и эмоциональное состояние человека. Подробно описаны механизмы воздействия регулярных физических упражнений на сердечно-сосудистую систему, мышечную силу и выносливость, контроль веса, гибкость и координацию, а также укрепление костной системы. Анализируется, как физическая активность способствует снижению уровня стресса, улучшению качества сна, повышению самооценки и уверенности в себе, а также развитию социальных навыков и когнитивных функций. Статья подчеркивает важность включения физической активности в повседневную жизнь для поддержания здоровья и психического благополучия.

Ключевые слова

Физическая культура, физическая форма, эмоциональное состояние, когнитивные функции, социальные навыки

Ismagilov A.

Student AIS-21

FMaIT

Sterlitamak branch UUSaT

Sheiko G. A

Senior lecturer of the Departments of Physical Education

The influence of physical culture on physical fitness and emotional state

Annotation

The article examines the influence of physical culture on the physical form and emotional state of a person. The mechanisms of the effects of regular physical exercise on the cardiovascular system, muscle strength and endurance, weight control, flexibility and coordination, as well as strengthening the bone system are described in detail. It analyzes how physical activity helps to reduce stress levels, improve sleep quality, increase self-esteem and self-confidence, as well as the development of social skills and cognitive functions. The article highlights the importance of including physical activity in daily life to maintain health and mental well-being.

Keywords

Physical education, physical form, emotional state, cognitive functions, social skills

Физическая культура играет важнейшую роль в поддержании и улучшении физической формы человека. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют гармоничному развитию организма, повышают работоспособность и сопротивляемость различным заболеваниям.

Занятия аэробными упражнениями, такими как бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба и танцы, способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы. При регулярных нагрузках сердце начинает работать эффективнее, увеличивается его объем и сила сокращений. Это приводит к улучшению кровообращения, снижению артериального давления и уменьшению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как гипертония, инфаркт миокарда и инсульт. [1]

Примеры упражнений:

1. Бег на средние и длинные дистанции
2. Плавание на различные дистанции
3. Велосипедные прогулки
4. Энергичная ходьба или скандинавская ходьба
5. Танцевальные занятия (зумба, аэробика и т.д.)

Силовые тренировки, включающие упражнения с отягощениями, гирями, гантелями и эспандерами, способствуют увеличению мышечной массы и силы. Регулярные силовые упражнения улучшают состояние мышечной ткани, повышают выносливость и предотвращают атрофию мышц, особенно важную с возрастом.

Физическая активность ускоряет обмен веществ, что помогает сжигать калории и контролировать вес. Люди, которые регулярно занимаются спортом, легче поддерживают здоровый вес и снижают риск ожирения. Кроме того, физическая активность способствует улучшению чувствительности к инсулину, что важно для профилактики и контроля диабета. [2]

Регулярные физические упражнения, особенно те, которые включают ударные нагрузки, такие как бег и прыжки, способствуют укреплению костной ткани. Это особенно важно для предотвращения остеопороза и других заболеваний костной системы. Упражнения с отягощениями также способствуют повышению плотности костей и укреплению опорно-двигательного аппарата. [3]

Так же нужно знать, что физическая культура оказывает значительное влияние на эмоциональное состояние человека. Регулярные занятия физическими упражнениями помогают не только поддерживать тело в хорошей форме, но и улучшают психическое здоровье, способствуя снижению уровня стресса, улучшению сна, повышению самооценки и развитию социальных навыков.

Физическая активность способствует снижению уровня стресса и улучшению общего настроения. Во время занятий спортом в организме увеличивается выработка эндорфинов – гормонов, которые действуют как естественные анальгетики и улучшают настроение. Это позволяет человеку чувствовать себя более расслабленным и счастливыми.

Механизмы действия:

1. Увеличение уровня эндорфинов
2. Снижение уровня кортизола (гормона стресса)
3. Улучшение кровообращения и оксигенации мозга

Примеры занятий:

1. Бег
2. Плавание
3. Танцы
4. Йога
5. Медитация

Физическая активность помогает повысить самооценку и уверенность в себе. Достижения в спорте, улучшение физической формы и преодоление собственных границ способствуют формированию положительного образа себя. Это особенно важно для студентов, которые часто сталкиваются с высоким уровнем стресса и давлением со стороны учебных и социальных ожиданий.

Факторы повышения самооценки:

1. Достижение поставленных целей
2. Улучшение внешнего вида
3. Осознание собственных возможностей и силы

Образцы упражнений:

1. Участие в спортивных соревнованиях
2. Силовые тренировки
3. Индивидуальные и командные виды спорта

Физическая культура способствует развитию социальных навыков и укреплению социальных связей. Участие в командных видах спорта, групповых тренировках или спортивных клубах помогает наладить новые знакомства и укрепить существующие отношения. Это способствует чувству принадлежности и поддержке, что положительно влияет на эмоциональное состояние. [4]

Социальные преимущества:

1. Расширение круга общения
2. Развитие навыков командной работы и общения
3. Поддержка и мотивация со стороны других участников

Виды активности

1. Командные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол)
2. Групповые фитнес-тренировки

Физическая культура оказывает мощное положительное воздействие на эмоциональное состояние человека. Регулярные физические упражнения помогают снизить уровень стресса, улучшить качество сна, повысить самооценку и уверенность в себе, а также способствуют развитию социальных навыков и улучшению когнитивных функций. Включение физической активности в повседневную жизнь является важным шагом к улучшению психического здоровья и общего эмоционального благополучия.

Список используемой литературы:

1. Белова, Е.А. Физическая культура и здоровье человека / Е.А. Белова. – М.: Наука, 2018. – 320 с.
2. Иванов, П.В. Основы физической культуры: учебное пособие / П.В. Иванов. – СПб.: Питер, 2020. – 275 с.

3. Кузнецова, Т.М. Психологические аспекты физической активности / Т.М. Кузнецова. – Вестник Московского университета, 2019, №4. – С. 34-45.
4. Лазарев, А.А., Сидоров, Н.Н. Физическая активность и эмоциональное здоровье / А.А. Лазарев, Н.Н. Сидоров. – Журнал спортивной медицины, 2021, т. 25, №2. – С. 112-123.