

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ТИХООКЕАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

МАЛИНОВСКАЯ Ольга Викторовна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

МАЛИНОВСКИЙ Николай Владимирович

педагог дополнительного образования

КГБПОУ «Хабаровский дорожно-строительный техникум»

г. Хабаровск, Россия

В данной статье рассматривается значение занятий физической культурой на свежем воздухе. Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов. Нами был проведен опрос студентов, посещающих занятия с последующей оценкой результатов. После чего были сделаны выводы.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, эмоциональное состояние, занятия на открытом воздухе.

Окруженный новейшими достижениями науки и техники, современный студент все чаще и чаще перемещается на автомобиле, на занятиях сидят и даже заказывает доставку продуктов из магазина, в свою очередь идет уменьшение физических нагрузок. Отсюда идет развитие функциональных нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и костно-мышечной систем организма. Все это ведет к развитию многих заболеваний у студентов. Еще Гиппократ говорил, что для продления жизни необходимы: умеренный образ жизни, разумная гимнастика и ходьба на свежем воздухе, что он называл «пищей жизни» [3].

Для занятий физической культурой существует множество мест, в зависимости от выбранного вида спорта. Однако занятия на открытом воздухе позволяют увеличить положительный эффект. Физические занятия на свежем воздухе обеспечивают общий тонус и выносливость, придают ощущение силы, уменьшают стресс, обеспечивают полноценный сон и способствуют нормализации обмена веществ. Кроме того, они наполняют оптимизмом. Эти занятия полезны как летом, так и зимой, как с точки зрения физического, так и психологического развития. Регулярные занятия на свежем воздухе помогают студентам в достижении физической формы и улучшении внешнего вида. Это может привести к повышению самооценки и уверенности, что в свою очередь сказывается на их психологическом состоянии и ум-

ственной работоспособности. Научные исследования подтверждают, что спортивные тренировки на свежем воздухе повышают активность обучающихся, поднимают настроение и обеспечивают энергией. Тренировки на свежем воздухе помогают улучшить концентрацию внимания, природные звуки и окружающая природа создают спокойную атмосферу, которая способствует улучшению ментальных функций. Улучшается психологическая устойчивость, снижается риск развития депрессии, тревоги, гнева и напряжения в целом [4]. Занятия на улице в зимнее время года также полезны. Они отлично укрепляют иммунитет, борются с бессонницей, помогают снимать стресс и оказывают еще множество позитивных эффектов. Кроме того, они способствуют сжиганию жировых отложений. Разумеется, прибывание на свежем воздухе во время занятий оказывают огромное влияние на все показатели организма. Они способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, увеличению выносливости и улучшению общей физической формы. Когда мы тренируемся на открытом воздухе, наши легкие получают больше кислорода, что улучшает подачу кислорода к мышцам, снижает частоту сердечных сокращений и повышает эффективность тренировки [2].

Физическая культура является важной частью учебного процесса во всех вузах страны. Студентам важно поддерживать ментальное здоровье, ведь оно часто страдает от концентрации и постоянной умственной дея-

тельности. Занятия физической культурой, особенно на свежем воздухе, позволяют решить эту проблему. Физическая активность на свежем воздухе улучшает кровоснабжение мозга, стимулирует гиппокамп – часть мозга, отвечающую за память и обучение. Это позволяет студентам лучше усваивать информацию, быть более внимательными и концентрированными во время занятий. Исследования доказывают, что пробежка в лесу приносит больше пользы, чем постоянные тренировки в спортивном зале. Риск депрессии снижается в два раза у студентов, активно занимающихся на улице [2]. Естественная среда оказывает благоприятное воздействие на эмоциональное состояние людей с психологическими проблемами. Существует множество исследований, подтверждающих положительное влияние занятий физкультурой на свежем воздухе, на здоровье в целом, а также снижение стресса и эмоциональной усталости. Физические нагрузки на свежем воздухе оказывают разностороннее воздействие на организм обучающегося, оптимизирует работоспособность, предотвращает нервно-эмоциональное и психофизическое утомление, повышает продуктивность в учебном процессе [1; 2].

Физическая культура и спорт в Тихоокеанском государственном университете представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности обучающегося и рассматривается как одно из средств решения социально-экономических задач страны: укрепления здоровья, под-

держки высокой умственной и физической работоспособности обучающихся. Свои образовательные, воспитательные и развивающие функции физическая культура осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе.

Современная система физического воспитания студенческой молодежи является приоритетом в формировании здорового образа жизни, становления личности будущих специалистов экономики и юриспруденции.

Целью нашего исследования является изучить влияние занятий физической культурой на свежем воздухе на эмоциональное состояние студентов.

Для достижения поставленной в работе цели использовались следующие методы: проведен теоретический анализ специальной литературы, использовали педагогическое наблюдение и проведено онлайн анкетирование, с помощью Google – формы, среди студентов 1-го и 2-го курсов Тихоокеанского государственного университета.

Анкетирование проводилось с целью выявить, как влияют занятия физической культурой на свежем воздухе на эмоциональное состояние, уровень заболеваемости, а также успеваемости студентов. Посмотреть происходит ли повышение физической активности, а, следовательно, и их работоспособность.

По данным анкетирования, среди 80 (100%) студентов, 55 (69%) отмечают улучшение своего эмоционального состояния в лучшую сторону, после умеренной физической нагрузки на свежем воздухе (рисунок 1).

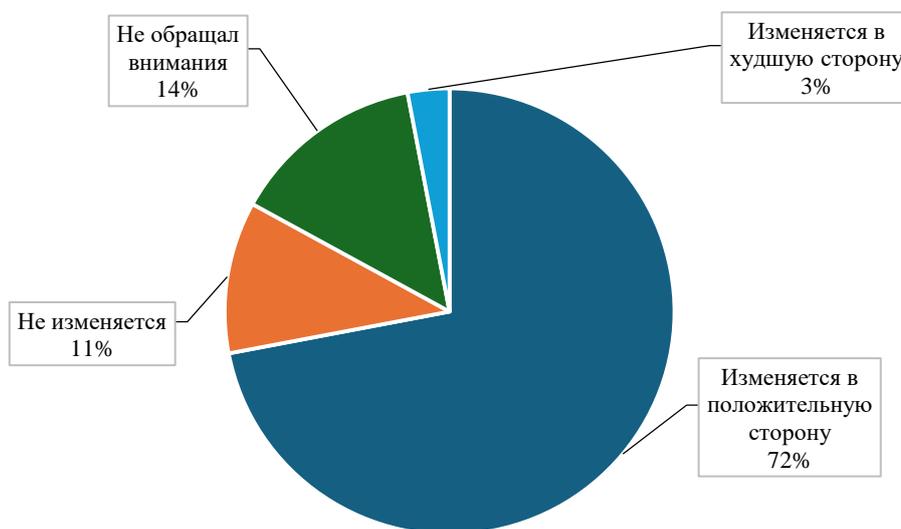


Рисунок 1. Результаты анкетирования

Более того, 65(38%) студентов из числа опрошенных ощущают потребность в заня-

тиях физической культурой на свежем воздухе, так как это помогает им в учебе.

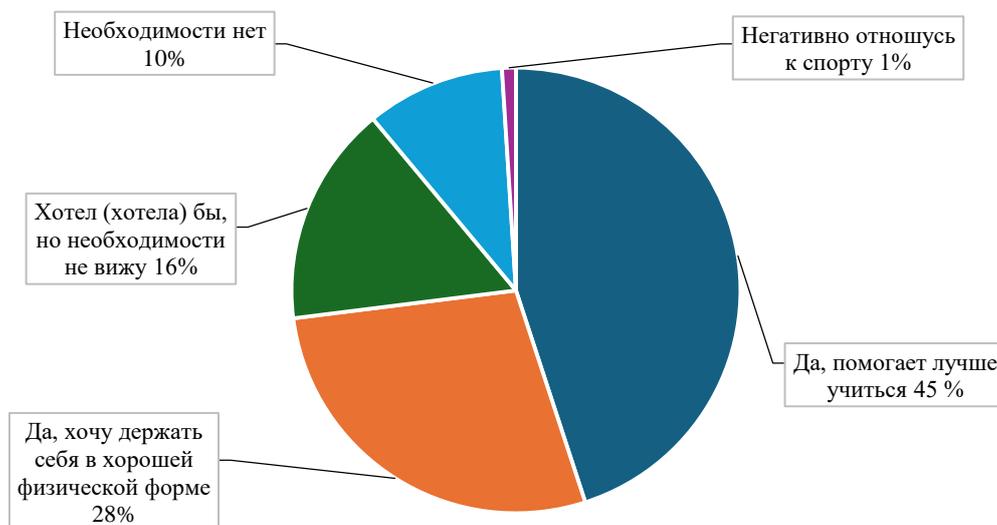


Рисунок 2. Результаты анкетирования

Данные педагогического наблюдения показали, что во время занятий на свежем воздухе студенты стали меньше болеть простудными и инфекционными заболеваниями, улучшилась посещаемость. Необходимо так же отметить, что физическая активность на свежем воздухе у студентов положительно повлияло на их настроение и память, что в свою очередь положительно отразилась на учебе.

Таким образом, учитывая все вышеперечисленное, можно сделать следующий вывод:

занятия на свежем воздухе студенты меньше болеют простудными и инфекционными заболеваниями. Важно помнить, что занятия физической культурой на свежем воздухе укрепляют не только здоровье, но и способствуют физическому развитию человека, оказывают положительное влияние на работу всех органов и систем организма, увеличивают работоспособность, насыщая организм кислородом, а также положительно влияют на эмоциональное состояние студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. – М.: Академия, 1998. – 336 с.
2. Кардаков Л.Д. Влияние физической активности на психологическое состояние студентов Пермского государственного медицинского университета им. академика Е.А. Вагнера / Л.Д. Кардаков, А.С. Загуменнов, Е.А. Пестерев. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2022. – № 50(445). – С. 481-484.
3. Колгушкин А.Н., Короткова Л.И. Лекарства от простуды // Физкультура и спорт. – 1989. – № 2. – С. 95-168.
4. Сбитнева О.А. Физическая культура на открытом воздухе как средство оздоровления студентов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук – Вып. 3-1(30). – 2019. – С. 85-87.

INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING IN THE FRESH AIR ON EMOTIONAL STATE STUDENTS OF THE PACIFIC STATE UNIVERSITY

MALINOVSKAYA Olga Viktorovna

Senior Lecturer

Pacific State University

MALINOVSKY Nikolay Vladimirovich

Supplementary Education Teacher

Khabarovsk Road-building Technical College

Khabarovsk, Russia

This article discusses the importance of physical education in the fresh air. The influence of physical culture on the emotional state of students. We conducted a survey of students attending classes, followed by an assessment of the results. After that, conclusions were drawn.

Keywords: physical culture, healthy lifestyle, emotional state, outdoor activities.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ: ИССЛЕДОВАНИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

МАЛИНОВСКАЯ Ольга Викторовна

старший преподаватель

МОРОЗ Анна Григорьевна

студент-бакалавр

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Россия

Данная статья посвящена изучению влияния занятий спортом на академическую успеваемость студентов. В ходе исследования были проанализированы данные об участии студентов в спортивных мероприятиях и их успехах в учебе. Результаты исследования позволяют сделать вывод о положительном влиянии занятий спортом на академическую производительность студентов, а также выделить ключевые рекомендации по организации спортивной деятельности в учебных заведениях.

Ключевые слова: занятия спортом, академическая успеваемость, студенты, исследование, рекомендации, спортивная деятельность, учебное заведение.

Современный мир характеризуется высоким уровнем конкуренции и стремительными темпами жизни, что требует от людей не только профессиональной, но и физической подготовленности. В рамках образовательной сферы все больше внимания уделяется вопросу влияния занятий спортом на академическую успеваемость студентов.

В наше время все больше исследователей и педагогов обращают внимание на связь между физической активностью и успехами в учебе. Ведь здоровое тело – здоровый ум, именно поэтому понимание влияния спорта на учебные показатели является актуальной и важной задачей в области образования.

Целью данной статьи является систематизация и анализ научных данных о влиянии занятий спортом на академическую успеваемость студентов. Основные задачи обзора включают в себя изучение связи между физической активностью и учебными показателями, анализ психологических и социальных аспектов воздействия спорта на эффективность учебного процесса, а также формулирование практических рекомендаций для улучшения образовательных результатов с помощью спортивных занятий.

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья студентов, как физического, так и психического. Регуляр-