**Объем тезисов:**

УДК

 **ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА**

А.А. Риттер

Мансурову Наталью Ивановну — доцента кафедры физической культуры и валеологии

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

ritter.02@bk.ru

Нельзя сказать о значимости физических нагрузок для здоровья студентов и школьников. В период становления личности этот вопрос встает более остро. Чтобы предостеречь себя и окружающих от стрессов необходимо большую часть времени проводить на свежем воздухе, и увеличить количество физических нагрузок что самым выгодным образом влияет на молодой организм. Именно здесь и нужна и проявляется вся важность физической культуры, которая помогает поддерживать организм в норме и тонусе.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION FOR THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF A STUDENT

A. A. Ritter,

Natalia Mansurova-Associate Professor of the Department of Physical Culture and Valeology.

Siberian State University of Science and Technology named after Academician M. F. Reshetnev

Russian Federation, 660037, Krasnoyarsk, gaz ave. "Krasnoyarsk worker", 31

ritter.02@bk.ru

It cannot be said about the importance of physical activity for the health of students and schoolchildren. In the period of personality formation, this question arises more acutely. To prevent yourself and others from stress, you need to spend most of your time outdoors, and increase the amount of physical activity, which most beneficially affects the young body. It is here that the whole importance of physical culture is needed and manifested, which helps to maintain the body in good shape and tone.

**Введение.**

*На данный момент нас окружает большое количество стрессовых ситуаций. Особое впечатление это оказывает на студентов, которые только начинают познавать этот мир и сталкивается с большим количеством препятствий и проблем. Важность физической культуры для психологического равновесия и стабильности неотъемлема.*

 *Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Она предназначена для поддержания спортивной формы. Также при умеренных физических нагрузках укрепляется иммунитет, который в наше время нужен всем.*

*Чего следует опасаться, если вы перестанете заниматься? В материале Medical Xpress американские эксперты в области спортивной медицины объясняют: если вы постоянно занимались физической культурой до домашнего заточения, стоит поддерживать прежний уровень нагрузок, чтобы сохранить выносливость и привычный метаболизм [1]. Если резко перестать заниматься физической культурой вы быстро наберете вес и потеряете свою форму, это так же скажется на психическом состоянии: сонливость, усталость, депрессия, апатия. Вы можете использовать даже подручные средства: стул или диван, чтобы делать обратные отжимания.*

 *Физические нагрузки помогают снизить уровень стресса подавить депрессию и улучши состояния психологического здоровья человека.*

 *Студенты очень много переживают из-за своего будущего своей нужности своей важностью для этого мира. Уровень стресса от этого растет необходимо отвлекаться от мысли, которые так нагнетают юную личность. При этом множество стрессовых ситуаций случаются со студентами. Организм молодых людей меняется множество энергии необходимо выплеснуть во внешний мир главное направить ее в нужное русло именно преподаватели физической культуры направляют юных учеников подбирая им тот спорт, который им не только нравится, но и подходит для их организма и физических и психологических особенностей.*

*Студенты проходят сложный для них в данный момент процесс социализации. Множество студентов постоянная суета и бесконечное общение как со студентами, так и с преподавателями. Физическая культура помогает с помощью игр и соревнований сблизить людей. Проведение занятий на открытом воздухе так же скрепляет и связь между преподавателем и студентом*

*Занятие спортом влияет на настроение, которое необходимо студенту для продуктивной деятельности и успешной работоспособности. От настроения зависят физические параметры. Они дополняют друг друга необходимо поддерживать этот баланс для физического и психологического здоровья.*

*Депрессия одна из самых распространённых психологических заболеваний. Депрессия может лишить продуктивности активности и привлечь серьезные заболевания на организм. Постоянные занятие физической культуры поддерживают стабильность психологического состояния.*

*Беспокойство так же является одной из распространенных психологических недугов. Беспокойство делает молодой организм неуверенным слабым и легко подавляемым. Необходимо приобрести уверенность осознанность отвлечься от обычного повседневного погрузится в себя, не думая о тех обстоятельствах из-за которых это беспокойство возникло.*

*Множество студентов сталкивается с проблемой достижения своих целей из-за гиперреактивности, невозможность сосредоточится мешает пониманию себя, пониманию окружающего мира. Большое количество энергии необходимо выплескивать, во время физических нагрузок у чересчур активных людей возникает понимание себя и спокойствие.*

*СДВГ – это неврологическое-поведенческое расстройство, которое начинается в детском возрасте. Для него характерны: трудности концентрации внимания, гиперреактивность и плохо управляемая импульсивность. Регулярные физические упражнения являются одним из самых простых и эффективных способов уменьшить симптомы СДВГ и улучшить концентрацию, мотивацию, память и настроение. Физическая активность в настоящее время повышает уровень дофамина, норэпинефрина и серотонина в мозге, которые влияют на настроение, концентрацию и внимание. Таким образом, регулярные физические упражнения работают почти так же, как лекарства, используемые для лечения СДВГ.*

**Библиографические ссылки**

1. Наздрачев, Г. О. Занятия физической культурой во время пандемии
2. Perry, A. Why you should remain active while staying at home / A. Perry
3. П. В. Квашук. В. Г. Никитушкин. — Москва : Физкультура и спорт, 2009.

© А.А. Риттер., 2021