# Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов средствами ФК

Давно известно, что физическая культура помогает в профилактике физических заболеваний, но она может быть использована и для профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов. В данной статье рассматриваются возможности использования физической культуры в этих целях.

Физическая культура может оказывать положительное влияние на психическое здоровье студентов. Исследования показывают, что регулярная физическая активность приводит к улучшению концентрации внимания, повышению уровня энергии и улучшению настроения. Физическая культура помогает студентам развивать сердечно-сосудистую выносливость, что способствует снижению стресса и повышению энергичности при решении повседневных задач. Регулярные физические упражнения также повышают устойчивость организма к заболеваниям и внешним факторам, которые могут вызвать эмоциональное истощение и депрессию.

Физическая активность полезна для поддержания психологической устойчивости подростков, что помогает им лучше справляться со стрессовыми ситуациями, связанными с учебой, экзаменами и другими сложными задачами, с которыми они сталкиваются в течение учебного года. Физические упражнения позволяют студентам развивать навыки самоконтроля, которые помогают им более эффективно управлять своим психическим состоянием в стрессовые моменты, успокаивая негативные эмоции за относительно короткий промежуток времени. Это позволяет не только сохранять концентрацию внимания во время занятий или экзаменов, но и снимать стресс от чрезмерной психологической нагрузки, сохранять работоспособность до конца рабочего дня, не испытывая крайнего истощения после его окончания, поскольку физические нагрузки до неузнаваемости снижают такие симптомы, как головная боль напряжения или чувство скованности от длительного сидения в одной позе из-за интенсивных занятий, предшествующих упомянутому мероприятию.

При физической активности вырабатываются такие гормоны, как эндорфины или серотонин, которые положительно влияют на поведение в целом благодаря своему успокаивающему воздействию на центральную нервную систему, Эти вещества, а также другие, получаемые естественным путем при регулярных занятиях спортом, позволят студенту чувствовать гораздо меньшую усталость, независимо от объема учебной нагрузки, лучше спать и сохранять более высокий уровень концентрации даже под нагрузкой, поскольку благодаря им вы не только значительно улучшите свою способность запоминать важные даты, касающиеся успеваемости в колледже/университете, но и будете чувствовать себя более мотивированным, поскольку эти вещества создают приятные ощущения, позволяющие нам сохранять максимальные усилия в течение более длительного времени, чем мы обычно делали бы, если бы не вели активный образ жизни.

Кроме того, физические упражнения прекрасно отвлекают от тревожных мыслей, поскольку у студента не остается времени на размышления о том, что было раньше или что может произойти после выполнения задания. Отсутствие когнитивного пространства, предназначенного исключительно для размышлений, позволяет студенту быстрее обрабатывать сложные данные и выходить из ситуаций, которые в противном случае привели бы к ненужному давлению на него, что еще больше способствует чувству усталости, а его однокурсникам легче принять его дедлайны, если это необходимо, и после этого.

В заключение следует отметить, что физическая культура должна играть важную роль в профилактике нервно-эмоционального утомления студентов, а также в снижении психофизических симптомов, вызванных чрезмерными нагрузками, с которыми люди сталкиваются каждый день. Регулярные физические упражнения должны стать частью распорядка дня каждого студента, как перед началом выполнения рабочих заданий, таких как чтение, написание рефератов и т. д., так и на досуге, например, играя в футбол или баскетбол сразу после успешного выполнения домашнего задания, чтобы не попасть в ловушку промедления, когда обычные отвлекающие факторы могут ухудшить качество нашей работы при достаточном внимании. Поэтому помните: Каким бы загруженным ни казался ваш график, не забывайте о том, что регулярные занятия спортом — это важнейшая составляющая здорового баланса между профессиональной деятельностью и социальными обязанностями, благодаря чему становится легче достигать совершенства, избегая при этом излишней перегруженности.