# Физическая культура в профилактике нервно-эмоционального и психологического утомления студентов

Физическое воспитание необходимо для долгосрочного физического, психологического и эмоционального здоровья учащихся. В современном мире, когда уровень стресса растет как в школе, так и вне ее, как никогда важно обеспечить доступ учащихся к правильному физическому воспитанию. Физическая культура является эффективным средством снижения вредного влияния переутомления на психическое состояние студента.

Физическая культура включает в себя такие виды деятельности, как спорт и физические упражнения, которые включают в себя как аэробные, так и анаэробные компоненты. Включение в свою жизнь регулярных физических нагрузок позволяет улучшить общее состояние здоровья по многим направлениям, в том числе снизить уровень утомляемости, что может привести к улучшению когнитивных способностей. Кроме того, было установлено, что физическая активность снижает чувство раздражительности, тревоги и депрессии — все эти симптомы часто встречаются при усталости.

Основная цель физической культуры в профилактике утомления — увеличить количество энергии, которой студент располагает в течение дня, а не просто повысить способность к нагрузкам во время интенсивных занятий спортом или физкультурой. Повышение уровня энергии может быть достигнуто за счет регулярной активности, а не только за счет выполнения более сложных упражнений во время занятий в тренажерном зале или турниров.

Было установлено, что регулярные занятия умеренной интенсивности, такие как ходьба, бег трусцой или езда на велосипеде, влияют на различные физиологические процессы, регулирующие скорость обмена веществ; увеличение потребления кислорода; изменение концентрации кислорода в крови; снижение частоты сердечных сокращений и артериального давления в состоянии покоя; улучшение окисления жиров; улучшение эндокринной регуляции; снижение концентрации кортизола в состоянии покоя; отсроченное появление мышечной боли, вызванной длительной анаэробной активностью; снижение риска получения травмы по сравнению с более интенсивными упражнениями, требующими более высокой интенсивности и большей продолжительности (повышение температуры тела); улучшение настроения, связанного с физическими достижениями (уверенность); снижение психологического дистресса за счет повышения уверенности в себе относительно образа тела (привлекательности).

В заключение следует отметить, что для поддержания здоровья студентов в течение всей их учебной карьеры очень важно обеспечить достаточный объем занятий физической культурой. Физическая культура играет важную роль в поддержании эмоциональной стабильности в периоды, когда психическое истощение может развиться в результате таких стрессовых факторов, как экзамены или длительная учеба без перерывов на отдых. Поэтому занятия физической культурой должны регулярно входить в учебный план студентов, чтобы в дальнейшем они могли воспользоваться ее многочисленными положительными эффектами как для эмоционального состояния, так и для общей успеваемости в школе или на работе.