

Назаренко І. І.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ

Слід зазначити, що в умовах воєнного стану підтримання фізичної форми є важливим аспектом для профілактики порушень фізичного і психічного здоров'я студентської молоді. На сьогодні важливо відновити розуміння, що фізична активність і заняття спортом покращують якість життя, знижують стресовий стан, підвищують працездатність організму, що фізична культура і спорт є запорукою здоров'я нації і зміцнення національної безпеки держави. Дефіцит рухової активності здобувачів освіти в умовах воєнного стану – актуальна проблема сучасності. Саме викладачі фізичного виховання можуть допомогти студентам уникнути депресивних станів та негативних емоцій. Фізичні вправи стимулюють вироблення ендорфінів, стабілізують рівень гормонів в організмі, дозволяють вихлюпувати негативну емоційну енергію і нормалізують сон. Фізичні вправи допомагають майже відразу. Навіть фізична активність щодня по 20 хвилин значно покращує самопочуття. Вправи можуть знизити рівень "гормонів стресу", наприклад, кортизолу, збільшивши кількість ендорфінів, хімічних речовин в організмі, які покращують самопочуття і піднімають настрій. Оскільки фізична активність часто об'єднує людей, то можна отримати подвійну користь від вправ у боротьбі зі стресом. Неважливо, який вид фізичної активності ви обрали, коли інші тренуються з вами, ви відчуваєте себе більш умотивованими. Ви викладаєтеся сильніше, а значить отримуєте більше користі. Таким чином, поліпшення загального стану вашого здоров'я і збільшення тривалості життя з допомогою фізичних навантажень може врятувати вас від стресу в короткостроковій перспективі (зміцнюючи імунітет до застуди, грипу та інших незначних захворювань) і в довгостроковій перспективі (допомагаючи вам довше залишатися здоровим і насолоджуватися життям).