

5.8.2.

^{1,2}О.В. Илюшин, ²Н.И. Абзалов, ³П.О. Илюшина, ¹А.А. Самигуллина¹Казанский государственный энергетический университет»,
кафедра физического воспитания,²Казанский (Приволжский) федеральный университет,
кафедра теории и методик физической культуры, спорта и ЛФК,³ Казанский (Приволжский) федеральный университет, СУНЦ «ИТ-лицей»,
Казань, ilushin-oleg@mail.ru, nailabzalov@mail.ru, polina17022007@mail.ru,
samigullinaa22@gmail.com

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ КАК ФОРМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

В данной статье рассматривается как проведение занятий на открытом воздухе, способствует улучшению физической формы, здоровью, а также психическому благополучию. В работе обсуждается важность активного отдыха для поддержания эмоционального равновесия, улучшения концентрации и памяти, а также повышения уровня энергии. Описываются преимущества регулярной физической активности на природе, включая повышение энергии, укрепление биоритмов и достижение внутреннего равновесия.

Ключевые слова: *активный отдых, физическая активность, здоровье, благополучие, спорт.*

Актуальность: Крайне актуальной является данная проблема в современном мире, где все больше людей сталкиваются с недостаточной физической активностью, сидячим образом жизни и стрессом. Более того, необходимо вдохновить людей на поиск новых способов проведения занятий физической культурой на свежем воздухе, научить правильно планировать свои тренировки и мотивировать к более активному образу жизни.

Цель: Рассмотреть влияние физической активности на психологическое и физиологическое благополучие человека. Проанализировать связь между занятиями физической культурой на открытом воздухе и улучшением физической формы и здоровья студентов.

Методы: Анализ научных данных, о влиянии активного отдыха на природе на здоровье человека. Провести анализ статистических данных двух групп студентов КГЭУ, которые ведут два различных образа жизни.

Проведение занятий на открытом воздухе «на природе» имеет значительную пользу для здоровья и благополучия. Проведение времени на свежем воздухе способствует улучшению физической формы, укреплению иммунной системы, повышению выносливости и снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Физическая активность на природе также способствует улучшению настроения, снижению уровня стресса, улучшению психического благополучия и повышению самооценки. Разнообразие видов активного отдыха на природе позволяет каждому найти подходящую форму занятий: пешие прогулки, велосипедные поездки, занятия спортом или йогой на открытом воздухе. При этом активный отдых не только положительно влияет на физическое и психологическое состояние человека, но и способствует укреплению связи с природой, помогает наслаждаться красотой окружающего мира и обогащает внутренний мир. Исследования показывают, что сочетание активного отдыха на природе с физической активностью способствует улучшению общего благополучия, поддержанию здорового образа жизни и достижению гармонии между физическим и психическим состоянием. Поэтому важно чаще включать проведение занятий на открытом воздухе в программу занятий, стремясь к сохранению здоровья и радости от общения с природой. Исследования показывают, что регулярные пешие прогулки имеют

множество положительных эффектов на здоровье и благополучие человека. Во-первых, пешие походы являются отличным способом физической активности. Подъем в гору требует усилий со стороны мышц и сердечно-сосудистой системы, что способствует укреплению мышц, повышению выносливости и улучшению общей физической формы. Это помогает снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и других заболеваний, связанных с недостатком физической активности. Во-вторых, прогулки в горах способствуют психологическому благополучию. Контакт с природой, красота окружающего ландшафта и свежий горный воздух помогают снизить уровень стресса, улучшить настроение и повысить самооценку. Эти прогулки также могут способствовать улучшению концентрации и внимания, а также снижению уровня тревожности.

В целом, активные прогулки в горах не только способствуют укреплению физического здоровья, но и благоприятно влияют на психическое состояние, повышая настроение и эмоциональное благополучие.

Материал и методы исследований. Отсутствие активного отдыха на природе, который связан с физической активностью, может привести к ряду негативных последствий для общего здоровья и благополучия человека. Отсутствие регулярной физической активности на природе может привести к ухудшению общей физической формы, снижению выносливости и гибкости тела. Недостаток активности на природе может увеличить риск развития различных хронических заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и другие. Отсутствие возможности проведения времени на природе и занятие физическими упражнениями может привести к ухудшению психологического состояния, увеличению уровня стресса, тревоги и депрессии. Недостаток физической активности и времени на природе может отрицательно сказаться на качестве сна, что в свою очередь может привести к проблемам с бодрствованием и общим самочувствием. Малоактивный образ жизни без активного отдыха на природе может привести к снижению уровня энергии, ухудшению концентрации и уменьшению производительности в повседневной деятельности. В целом, отсутствие активного отдыха на природе, связанного с физической активностью, может привести к дезадаптации организма к окружающей среде, ухудшению физического и психологического состояния, а также стать фактором риска для развития различных заболеваний. Поэтому важно стремиться к балансу между активностью на природе и повседневными занятиями, чтобы поддерживать здоровье и благополучие.

На основании данных и методик нами была проведена оценка функционального состояния здоровья студентов Казанского государственного энергетического университета.

Выборочную совокупность составили студенты двух групп 1 курса дневной формы обучения. Возраст обследуемых 18 лет. Практически – здоровы. Студенты были разделены на две группы: первая всегда занималась в непроветриваемом спортивном зале и никак не проходило проведение занятий на открытом воздухе; во второй группе обучающихся ходили на занятиях по физической культуре на улицу, занимались на свежем воздухе и любили в теплую погоду собираться на велосипедные поездки по лесу.

Результаты: По итогам исследования были получены следующие данные: среднестатистические данные обучающихся первой группы показали, что у них присутствует уменьшение концентрации и внимания, ухудшение настроения, чувство усталости, слабости и головную боль после самого занятия. А также у них плохое восприятие с самим процессом занятия, снижение мотивации учащихся к занятиям. Студенты, занимающиеся физической активностью и использующие активный отдых на свежем воздухе, замечают улучшение общего состояния здоровья, усилению мышц, повышение выносливости, улучшение настроения. Регулярные прогулки и упражнения на природе сказываются на качестве сна, помогая улучшить сон, сделать его более глубоким и восстанавливающим.

Заключение: Физическая активность на природе способствует ряду благоприятных последствий для здоровья и благополучия студентов. Физическая активность на природе способствует увеличению уровня энергии, повышению концентрации, улучшению памяти и

увеличению продуктивности в повседневной деятельности. Таким образом, физическая активность на природе не только способствует укреплению физического здоровья, но также благоприятно влияет на психическое и эмоциональное благополучие.

Список литературы

1. *Бальсевич В.К.* Физическая культура: молодежь и современность / В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева // Теория и практика физической культуры, 2002, №4.
2. *Гаврюшкин А.Н.* Психологические аспекты как основные элементы физической культуры и спорта/ А.Н.Гаврюшкин, А.В.Бут // E-Scio. 2019. №5 (32).
3. *Илюшин О.В.* Влияние спорта на жизнь и здоровье человека / О.В. Илюшин, Д.А. Аббасова // Дни студенческой науки: сборник научных трудов международной студенческой конференции - Казань: Издательство ООО «Печать сервис -XXI век», 2018. С.40-43
4. *Илюшин О.В.* Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов / О. В. Илюшин, С. В. Абзалова, Р. Р. Шайхиев, А. С. Никитин // Перспективы науки. – 2021. – № 12(147). – С. 191-194. – EDN LQJPJP.
5. *Орешкина Е.В.* Физиологические аспекты физического воспитания, влияющие на здоровье школьников // Вестник науки. 2022. №6 (51).
6. *Сафиуллина Ч.Р.* Современные информационно-цифровые решения в области физической культуры и спорта / Ч. Р. Сафиуллина, О. В. Илюшин, А. А. Гуляков, С. В. Матвеев // Казанская наука. – 2024. – № 1. – С. 34-36. – EDN SXGHVQ.
7. *Шергина И.П.* Влияние физической активности на психическое здоровье человека / И.П. Шергина, М.А. Чугин// Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 2.