

он обычно предполагает множество событий и трудностей, при преодолении которых мы получаем моментальную обратную связь.

Неплохо еще, когда студент ходит на какую-либо секцию и участвует в спортивных мероприятиях. При этом в Екатеринбурге и в других крупных городах очень много площадок, парков, территорий, оборудованных для занятий физической культурой.

Список литературы

1. Баранчукова Г.Л. Современная школа, здоровье детей и вечный вопрос «Что делать?» // Актуальные проблемы валеологии в образовании: материалы второй Всеросс. науч.- практич. конф. – Липецк, 1999. – С. 16-18.

2. Высоцкий В.С., Перлин В.И. Некоторые вопросы развития крупнейших городов и агломераций // Промышленное и гражданское строительство. – 1993 – №7. – С. 5-6.

3. <https://ria.ru/20140530/1010047569.html>

Аванесян Ю.Ю., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Вечерняя зарядка в жизни современного студента

С детства большинство людей приучено к тому, что зарядка – это физические упражнения, которые выполняются утром. Нас учат тому, что зарядка – это залог хорошего дня, длительный заряд бодрости. Безусловно, это так. Но вечерняя зарядка, о которой пойдет речь, – это также важный этап жизнедеятельности организма, так как данные физические упражнения выполняются для снятия нервного напряжения, улучшения внимания и самочувствия, что особенно актуально после учебы и длительного нахождения в сидячем положении. Таким образом, вечерняя зарядка – именно то, что нужно организму студента.

В нашем обществе большинство считает, что лежание с книжкой или просмотр телевизора на диване – более продуктивный способ снять стресс, чем вечерняя зарядка. Но не стоит думать, что мягкое кресло и пирожное на ночь избавляют от усталости лучше, чем физическая активность.

Многие люди выполняют физические упражнения, чтобы поддерживать фигуру в хорошей форме, и считают, что лучше это делать по утрам. Однако в настоящее время многие ученые полагают, что лучшее время для занятий спортом – интервал между пятнадцатью и восемнадцатью часами. В указанный период физическая нагрузка совпадает с пиком выброса определенных гормонов, что позволяет сделать ежедневную зарядку более эффективной.

Сотрудники ВНИИ ФКиС провели эксперимент, чтобы доказать это свое утверждение. Абсолютно неподготовленные люди были разделены на четыре группы: первая группа делала упражнения утром, вторая – днем, третья – ближе к вечеру, а люди из четвертой группы не занимались вообще. Лучшие результаты оказались у группы, которая занималась во второй половине дня, с трех до шести часов.

К тому же очень часто люди, придя домой, рассеянно что-то жуют весь вечер у телевизора или компьютера. А из всего разнообразия вариантов вечерней зарядки можно выбрать такую, которая поможет избежать проблем с этим самым перееданием.

Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений вечерней зарядки:

- избавиться от чрезмерного аппетита вечером - особенно это важно, если надо убрать несколько лишних килограммов;
- успокоить нервную систему и снять стресс;
- избавиться от физической усталости, накопленной на работе и учебе;
- улучшить состояние позвоночника и избавиться от болей в спине;
- активизировать работу внутренних органов.

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро улучшить работу сердца, увеличить кровообращение и дыхание, что обеспечит повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей зарядки улучшается настроение и самочувствие.

Вечерняя зарядка является отличным способом для того, чтобы успокоить нервную систему и снять стресс. К тому же физические упражнения являются

гораздо более эффективным, а главное – более полезным средством, чем антидепрессанты, которые предлагают аптеки. Еще одним плюсом вечерней зарядки является то, что она помогает снять физическую усталость, которая накопилась в течение целого дня, улучшить состояние позвоночника и убрать боли в спине. Также вечерняя гимнастика поможет в активации работы внутренних органов.

Вечерняя гимнастика способствует релаксации и восстановлению. Организм современного человека в течение дня получает колоссальное количество нагрузок, стрессов и еще множество воздействий различных неблагоприятных факторов. Чтобы помочь организму прийти в норму и настроить наши мысли на позитивный лад, нам просто необходимы вечерние упражнения, которые придадут организму свежесть, расслабленное состояние перед сном, а также избавят от неприятных мыслей. К таким занятиям можно отнести различные упражнения на гибкость, расслабление, координацию движений, и упражнения, которые выполняются с большой амплитудой, а также ходьбу и бег. Самое главное, что данные виды упражнений может выполнить каждый человек. К ним нет никаких ограничений по возрасту и медицинским показателям.

Особенно рекомендуется комплекс таких упражнений людям, которые мало двигаются в течение рабочего дня и ведут неактивный образ жизни в целом. И в первую очередь к таким людям относятся современные студенты. После проведения всех упражнений рекомендуется принимать душ или другие водные процедуры.

Скорее всего, большинство людей задается вопросом: где взять время на вечернюю гимнастику? Во-первых, на это не потребуется много времени, а во-вторых, в современном мире, в наш вечно спешащий век, студент просто обязан найти время, если он хочет сохранить здоровье. Каждый день человек подвергает свой организм огромным нагрузкам, у современного человека всегда найдется время для того, чтобы потерять здоровье. Зато, когда речь

заходит о том, чтобы помочь нашему организму и самочувствию, мы прибегаем к стандартной отговорке: «Не хватает времени. Я слишком занят».

Безусловно, первое время будет трудно пересилить себя и заставить выполнить несколько упражнений вечером. Но в дальнейшем эти усилия превратятся в привычку. Небольшим волевым стремлением вечерняя гимнастика войдет в привычный образ жизни, эти упражнения станут естественными и не потребуют особых усилий. Зато польза от них будет только нарастать с каждым разом. Современному студенту надо всего лишь раз и навсегда понять, что, затрачивая на физкультурные мероприятия минуты и часы, он приобретает годы активной, здоровой, полноценной жизни.

Список литературы

1. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта: учебное пособие. – СПб., 1999. – 231 с.
2. Учебник инструктора по лечебной физической культуре: Учебник для институтов физической культуры / под ред. Добровольского В.К. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 480 с.
3. Интернет портал: <https://www.infox.ru/news/158/lifestyle/fitness/60823-vecernaa-gimnastika-poleznee-utrennej>

Анакина А.А.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Влияние игровых видов спорта на формирование личностных качеств учащейся молодежи

Актуальность проблемы. Сегодня в XXI веке занятие спортом и различными игровыми видами спорта становится очень популярно. Современный человек стремится держать себя в хорошей физической форме и улучшать качества, которые дают ему преимущества в обычной жизни [1]. Игровые виды спорта являются отличным способом поддерживать себя в хорошей физической форме [4]. Известно, что кто играет в спортивные игры, имеют более развитое и красивое тело по сравнению с теми людьми, кто ведет