

3. Психическое здоровье студентов: чья ответственность и работа // UNIPAGE URL: https://www.unipage.net/ru/mental_health (дата обращения: 14.01.2025).

4. Корж Н.В., Корбан А.Н., Раскита Е.П. Влияние физической активности на здоровье и эмоциональное состояние // Вестник науки. – 2024. - №5. – С. 1912-1919.

5. Садретдинов Д.М., Шейко Г.А. Влияние физической активности на психическое здоровье // Теория и практика современной науки. – 2024. – №10. – С. 123-126.

6. Рябенко Е.К., Сергеев С.Д. Физическая активность студентов в течение учебного года // Актуальные исследования. – 2024. – №15. – С. 63-67.

7. Цьось А.В., Касарда О.З., Пантик В.В., Бычук И.А., Цымбалюк С.Н. Состояние физической активности студенток высших учебных заведений // г. Луцк, Украина: Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки, 2017. – С. 82-86.

8. Колокольцев М.М., Ермаков С.С., Третьякова Н.В., Крайник В.Л., Романова Е.В. Физическая активность как фактор повышения качества жизни студентов // Образование и наука. – 2020. – №5. – С. 150-168.

УДК. 796

С.Т. Веллиева, преп.
(Туркменский государственный институт физкультуры и спорта,
г. Ашхабад, Туркменистан)

СПОРТ КАК ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Спорт – это не просто физическая активность, это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Регулярные занятия спортом положительно влияют на все сферы жизни человека, от физического здоровья до психологического благополучия.

Важность спорта для человека

□ Физическое здоровье: спорт укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает работу дыхательной системы, повышает иммунитет, укрепляет кости и суставы, способствует снижению веса и профилактике многих заболеваний.

□ Психическое здоровье: физическая активность помогает снизить уровень стресса, улучшить сон, повысить самооценку и бороться с депрессией.

□ Социальная адаптация: занятия спортом способствуют развитию коммуникативных навыков, формированию командного духа и расширению круга общения.

□ Интеллектуальное развитие: физические упражнения стимулируют кровообращение в мозге, улучшая память и концентрацию внимания.

Виды физической активности

Существует множество видов физической активности, каждый из которых имеет свои особенности и направлен на развитие определенных групп мышц.

□ Аэробные упражнения: бег, плавание, велосипедная езда, танцы. Способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы и сжиганию жира.

□ Силовые тренировки: упражнения с отягощениями (гантели, штанги, тренажеры). Укрепляют мышцы и повышают силу.

□ Функциональные тренировки: комплексные упражнения, направленные на развитие нескольких групп мышц одновременно. Повышают функциональные способности организма.

□ Растяжка: улучшает гибкость, подвижность суставов и предотвращает травмы.

Выбор физической активности.

Выбор вида физической активности зависит от индивидуальных предпочтений, физической подготовки и состояния здоровья. Консультируйтесь с врачом перед началом занятий спортом.

Давайте рассмотрим основные виды спорта и их пользу для организма.

Аэробные упражнения.

Аэробные упражнения направлены на улучшение работы сердечно-сосудистой системы и повышение выносливости. Они способствуют сжиганию жира и улучшению общего физического состояния.

Бег: один из самых доступных и эффективных видов кардиотренировок

Плавание: отличная нагрузка на все группы мышц, щадящая для суставов

Велоспорт: развивает выносливость и силу ног.

Танцы: сочетают физическую нагрузку с удовольствием

Силовые тренировки.

Силовые тренировки направлены на укрепление мышц, увеличение силы и выносливости. Они помогают формировать красивую фигуру и улучшают обмен веществ.

Тренировки с отягощениями: гантели, штанги, тренажеры

Калланетика: комплекс статических упражнений, направленных на укрепление глубоких мышц.

Пилатес: система упражнений, направленная на развитие силы, гибкости и координации.

Функциональные тренировки

Функциональные тренировки имитируют движения, которые мы совершаем в повседневной жизни. Они развивают координацию, силу и выносливость.

Кроссфит: высокоинтенсивные интервальные тренировки, сочетающие в себе элементы различных видов спорта.

Бёрпи: многосуставное упражнение, задействующее все группы мышц

Виды спорта для разных возрастов и уровней подготовки.

Детский спорт: легкая атлетика, плавание, гимнастика, командные игры.

Фитнес: широкий спектр программ для людей с разным уровнем физической подготовки.

Йога: сочетает физические упражнения, дыхательные техники и медитацию

Польза регулярных занятий спортом

– Улучшение физической формы: повышение силы, выносливости, гибкости.

– Снижение риска заболеваний: сердечно-сосудистые заболевания, диабет, ожирение.

– Укрепление иммунитета.

– Улучшение настроения и снижение стресса.

– Повышение самооценки.

– Здоровый сон.

– Профилактика остеопороза.

Советы для начинающих

• Начните с малого: не перегружайте себя с первых тренировок.

• Регулярность: занимайтесь спортом регулярно, хотя бы 3-4 раза в неделю.

• Разнообразие: чередуйте разные виды физической активности, чтобы избежать однообразия и повысить эффективность тренировок.

• Правильное питание: сбалансированное питание поможет достичь лучших результатов в спорте.

• Отдых: не забывайте о необходимости отдыха, чтобы организм мог восстановиться.

Спорт для всех возрастов

Спорт полезен для людей всех возрастов. Для детей и подростков физическая активность способствует гармоничному развитию, укреплению здоровья и повышению успеваемости в школе. Для пожилых людей спорт помогает сохранить активность, независимость и хорошее самочувствие.

Спорт и общество

Спорт играет важную роль в развитии общества. Он объединяет людей, способствует укреплению межнациональных отношений и формированию здорового образа жизни. [1]

ЛИТЕРАТУРА

1. Лебедев, В.И. Физическая культура и спорт: учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2010.

УДК 376.37

О.А. Голубева, канд. ист. наук,
доц. кафедры спортивного совершенствования;
Я.В. Куликова (МГТУ им. Г.И. Носова, г. Магнитогорск, Россия)

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С РЕЧЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

В последнее десятилетие наблюдается значительный рост различных речевых нарушений среди детей дошкольного возраста. Причины многообразны: генетические факторы, неблагоприятные условия окружающей среды, недостаток речевой практики, а также влияние современных информационных технологий, ограничивающих живое общение.

По данным проведенных исследований отклонения в развитии речи негативно сказываются на социальной адаптации ребенка, его обучении и общем психоэмоциональном состоянии. Антипановой Н.А., Дацко М.А. было установлено, что дети с нарушениями речи отстают от своих сверстников на год-полтора в физическом и психическом развитии [1]. Им сложнее устанавливать контакт с другими, поэтому они часто предпочитают одиночные игры или минимальное взаимодействие с окружающими. Например, в ролевых играх дошкольники с речевыми отклонениями могут занимать пассивную позицию, оставаясь наблюдателями или участвуя молча. Это связано с недостаточным словарным запасом, который ограничивает их способность выразить себя и включиться в процесс взаимодействия.

Эмоциональное развитие детей с речевыми нарушениями характеризуется повышенной тревожностью и трудностями в выражении своих чувств. Например, если их желания не понимают, они могут начать плакать, злиться или проявлять агрессию вместо того, чтобы объяснить словами. Такие дети крайне чувствительны к критике и нуждаются в постоянной поддержке [2].