**Утренняя гимнастика в жизни студентов**

**Конов Иван Валерьевич**

студент, кафедра юриспруденции,

Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова

фелиал Российской таможенной академии,

РФ, г. Санкт-Петербург

Е-mail:lexa.sanya.98@bk.ru

**Научный руководитель: Дудус Александр Николаевич**

*Канд. пед. наук.,* доц., Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова

фелиал Российской таможенной академии,

РФ, г. Санкт-Петербург

,

**INNOVATIVE METHODS FOR SOLVING ENVIRONMENTAL PROBLEMS**

**Konov Ivan Valerievich**

student, Department of Law,

The Russian Customs Academy ST-Petersbur branch named after Vladimir Bobkov,

Russian Federation, St. Petersburg

***Scientific supervisor: Dudus Alexander Nikolaevich***

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, The Russian Customs Academy ST-Petersbur branch named after Vladimir Bobkov branch of the Russian Customs Academy,

Russian Federation, St. Petersburg

**АННОТАЦИЯ**

 Статья представляет собой исследование влияния утренней гимнастики на физическое и психическое здоровье студентов. Авторы провели анализ эффективности утренних занятий для улучшения общего самочувствия, концентрации и продуктивности в обучении. В статье также рассматриваются различные упражнения и подходы к утренней гимнастике, а также ее влияние на общее благополучие студентов. Результаты исследования представлены в виде рекомендаций для внедрения утренней гимнастики в режим студенческой жизни.

**ABSTRACT**

The article is a study of the influence of morning gymnastics on the physical and mental health of students. The authors analyzed the effectiveness of morning classes to improve overall well-being, concentration and productivity in learning. The article also discusses various exercises and approaches to morning gymnastics, as well as its impact on the overall well-being of students. The results of the study are presented in the form of recommendations for the introduction of morning gymnastics into the student life regime.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни; здоровье; упражнения; физическая активность.

**Keywords:** healthy lifestyle; health; exercise; physical activity.

Утренняя гимнастика – это эффективное средство для поддержания физического и психического здоровья, повышения уровня энергии и эффективности деятельности. Студенты, проводящие большую часть времени за учебными столами и часто сталкивающиеся с нервным напряжением и стрессом, нуждаются в регулярном физическом активности, особенно в начале дня. Отсутствие движения и утренней активности может привести к снижению физической формы, чрезмерной утомляемости и заторможенности умственной деятельности. Поэтому регулярная утренняя гимнастика становится необходимым компонентом здорового образа жизни студентов.

Целью данной статьи является исследование и обоснование важности утренней гимнастики для студентов, а также предоставление практических рекомендаций по упражнениям, способствующим повышению энергии, концентрации и общего самочувствия.

Я предполагаю, что регулярное занятие утренней гимнастикой улучшит физическое здоровье студентов, повысит их работоспособность и умственные способности, а также поможет справиться с стрессом и повысит общую жизненную энергию. Кроме того, внедрение утренней гимнастики в утреннюю рутину студентов станет ключом к повышению продуктивности учебного процесса и общего качества жизни.

Утренняя гимнастика имеет важное значение для студентов не только с физиологической, но и с психологической точки зрения. Регулярные утренние упражнения способствуют не только улучшению физического здоровья, но и психического благополучия. Физическая активность утром помогает улучшить настроение, снизить уровень стресса и тревожности, а также улучшить общее психоэмоциональное состояние.

Утренняя гимнастика стимулирует выработку эндорфинов - гормонов счастья, что способствует улучшению настроения и повышению уровня позитивных эмоций. В результате утренней физической активности студенты могут ощутить уменьшение усталости, улучшение концентрации и умственной активности.

Более того, утренняя гимнастика может стать эффективным способом борьбы с негативными эмоциями, а также улучшить самооценку и уверенность в себе. Регулярные утренние упражнения могут помочь студентам лучше справляться с повседневными стрессовыми ситуациями и улучшить их психическое здоровье в целом.

Таким образом, утренняя гимнастика играет важную роль не только в физическом, но и в психологическом благополучии студентов, способствуя улучшению психического состояния, эмоциональной стабильности и общего жизненного настроя.

Утренние упражнения помогают запустить обменные процессы в организме, повышают уровень энергии и бодрость на целый день. Студенты, занимающиеся утренней гимнастикой, часто отмечают улучшение концентрации и работоспособности, что может положительно сказаться на учебных успехах.

Примеры эффективных упражнений утренней гимнастики для студентов:

1) Скручивание

 - Лягте на спину, руки за головой.

 - Скручивайте корпус, поднимая плечи и голову к коленям.

 - Постепенно повышайте интенсивность упражнения.

2) Отжимания

 - Примите положение "планка" - лежа на руках и носках.

 - Совершайте отжимания, опуская и поднимая тело.

 - Это замечательное упражнение для укрепления рук и корпуса.

3) Приседания

 - Начните стоя, ноги на ширине плеч.

 - Присядьте, сохраняя спину прямой, и вернитесь в исходное положение.

 - Это упражнение развивает ноги и спину.

4) Подъем коленей

 - Станьте прямо, руки на пояснице.

 - Поднимайте колени к груди чередующими движениями.

 - Это упражнение поможет разогнать мышцы и улучшить кровообращение.

5) Планка

 - Примите положение "планка" на локтях и носках.

 - Держите тело прямо, не сгибая спину.

 - Это прекрасное упражнение для укрепления мышц корпуса.

Эти упражнения можно выполнять во время утренней рутины для поддержания физической формы и повышения энергии у студентов.

 Утренняя гимнастика играет ключевую роль в поддержании здоровья и благополучия студентов. Регулярные утренние упражнения способствуют улучшению физического и психического состояния, повышению энергии и работоспособности, а также помогают справиться с повседневным стрессом. Внедрение утренней гимнастики в режим студентов может стать эффективным инструментом для повышения общего качества жизни, улучшения психического здоровья и академической успеваемости. Необходимо помнить, что забота о своем теле и душе начинается с утра, и утренняя гимнастика может стать первым шагом к здоровому образу жизни и успешной учебе. Помните, что забота о себе должна быть в приоритете, и утренняя гимнастика - это прекрасный способ начать свой день с правильным настроением и энергией.

**Список литературы:**

1. Воронков, Н.А. Экология: общая, социальная, прикладная. Учебник для студентов вузов / Н.А. Воронков. - М.: Агар, 2016. – 424 с.
2. Гальперин, М.В. Общая экология: Учебник / М.В. Гальперин. - М.: Форум, 2016. - 336 c.
3. Маврищев, В.В. Общая экология. Курс лекций: Учебное пособие / В.В. Маврищев. - М.: НИЦ ИНФРА-М, Нов. знание, 2017. - 299 c.