

– массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, которые направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов, а также многое другое [3].

Заключение. Физическая культура в высшем учебном заведении является необходимым параметром в формировании общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Физическая культура и спорт — средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. Как учебная дисциплина, физическая культура является обязательной для всех программ подготовки специалистов, так как она представляет собой одно из средств, которое помогает сформироваться всесторонне развитой личности, оптимизировать физическое и психофизиологическое состояние студентов в процессе получения ими высшего образования.

Литература.

1. Ширязданова, Ю.А. *Значение физической культуры и спорта в жизни человека // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. – № 6 (33), 2017. – 80 с.*

2. Орешник, Ю. А. *К здоровью через физкультуру.* – М.: «Медицина», 1989. — 212 с

3. Григорьев, В. И. *Образ жизни и здоровье студентов: учебно-методическое пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко; С.-Петербург. гос. ун-т экономики и финансов. — СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. — 119 с.*

УДК 619:614.48

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Корпусова Д. А., научный руководитель **Колошкина В.А.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В жизни каждого человека присутствуют стресс факторы, которые сильно влияют на психологическое здоровье, вызывая состояние напряженности и дискомфорта. Обычно люди, которые подверглись такому состоянию, идут в аптеку и покупают медикаментозные препараты. Но знаете ли вы, что справиться со стрессом может помочь физическая культура?

Физическая культура имеет положительный эффект на психическое здоровье человека. Доказано, что регулярные занятия спортом могут уменьшить уровень стресса, улучшить настроение, повысить самооценку и улучшить качество сна. Рекомендуется заниматься спортом не менее 3-4 раз в неделю, чтобы получить максимальную пользу для психического здоровья. Однако, даже небольшая физическая активность может оказать положительный эффект на психическое здоровье, поэтому любая возможность двигаться и заниматься спортом будет полезна.

Не обязательно бежать записываться в тренажерный зал или бассейн, даже обычная тридцатиминутная прогулка в день на свежем воздухе поможет вам почувствовать себя гораздо лучше. Дома также можно делать различные упражнения, которые помогут улучшить психическое здоровье, например, йогу, пилатес, зарядку или танцы под любимую музыку. Важно выбрать упражнения, которые приносят удовольствие и не вызывают дискомфорта.

Довольно часто уровень стресса у студентов возрастает в самые неподходящие

моменты: когда вытягиваешь билет на экзамене, но не видишь ни одного знакомого вопроса; во время коллоквиума или теста. В такие моменты можно делать простые упражнения, которые помогут снизить уровень стресса, например, глубокое дыхание, повороты головы и шеи, массаж лица и шеи. Это не займет много времени и поможет вернуть светлый ум.

Почему же физическая активность помогает нам почувствовать себя лучше?

Первое исследование, призванное выяснить, как физическая активность влияет на настроение, было проведено в 1970 году. В нем участвовали две группы мужчин. Первая — в течение шести недель тренировалась: в программу были включены пробежки, плавание, езда на велосипеде. Вторая — вела малоподвижный образ жизни. В результате оказалось, что мужчины из первой группы испытуемых гораздо быстрее выходили из подавленного состояния.

Было установлено, что после бега уровень эндорфина в крови значительно повышается: через 10 минут — на 42 %, а через 20 минут — уже на 110 %. Предполагается, что продолжительная физическая нагрузка, направленная на развитие выносливости, повышает уровень содержания бета-эндорфина в большей степени, чем кратковременная. Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием — способствует выходу из депрессии и обретению душевного равновесия. В период стресса и уныния люди стремятся отгородиться от окружающего мира. Однако в этот период лучше занятия спортом. Здесь много факторов, объективных и субъективных: расширение круга общения, появление новых интересов, знаний и целей, смена обстановки и переключение с угнетающих мыслей, избавление от агрессии, злобы и прочих деструктивных эмоций.

Физическая активность стимулирует высвобождение эндорфинов, которые взаимодействуют с рецепторами в мозге, чтобы уменьшить восприятие физической боли. Это может помочь вам почувствовать себя бодрее и легче, особенно после интенсивной или продолжительной физической активности.

Физические упражнения стимулируют высвобождение серотонина, дофамина и норэпинефрина - нейромедиаторов, которые играют важную роль в регулировании настроения. Регулярные физические упражнения могут помочь поддерживать более стабильное и постоянное позитивное настроение, повышая концентрацию этих химических веществ в мозге.

Физическая активность стимулирует высвобождение кортизола - "гормона стресса". Регулярное выполнение физических упражнений может помочь снизить реакцию организма на кортизол, что может уменьшить его вредное воздействие на организм в будущем. Организм будет лучше адаптироваться к кортизолу и управлять им благодаря упражнениям.

Так же физические упражнения улучшают кровообращение в мозге, что может помочь мыслить более четко, улучшить память и повысить настроение.

Физическая активность может помочь поверить в себя, так как она может улучшить самооценку и уверенность в своих силах. Успешное выполнение физических упражнений может помочь почувствовать себя более компетентным и достигнуть поставленных целей, что может укрепить чувство уверенности в себе.

Физическая активность может помочь улучшить сон, так как она может уменьшить уровень стресса и тревоги, которые могут мешать засыпанию. Также физическая активность может устранить излишнюю энергию и утомление, что может помочь заснуть быстрее и улучшить качество сна.

Подводя итог можно отметить, что физические нагрузки позволяют наладить режим дня, справиться со стрессами, улучшить сон, позволяет поверить в себя и в свои силы. Именно поэтому необходимо заниматься физической культурой спортом.

Литература.

1. Ишмухаметова, Н. Ф. Влияние физических упражнений на психику человека/Н.Ф. Ишмухаметова, С.Н. Ильин // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: эл. сб. ст. по материалам XI студ. междунар. заочной науч.-практ. конф. –М.: «МЦНО», 2014 –№

4(11) / [Электронный ресурс]

2. Влияние спорта на психологическое состояние человека // *Инновационные результаты исследований в сфере естественных, технических и гуманитарных наук : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 ноября 2021г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. – С. 124-127.*

3. Колошикина, В.А. Спорт и физическое воспитание студентов /В.А. Колошикина, Н.А. Дварак // В сб. статей студентов, магистрантов, молодых исследователей кафедры прикладной психологии ВГУ имени П. М. Машерова «Психологическая студия». –Выпуск14.– Витебск: изд-во ВГУ им. П. М. Машерова, 2021. – С. 83 – 86.

4. Психология спорта / Под общ. ред. Родионова А.В. – М.: Ф и С, 1978. – 273 с.

5. Ильин, Е.П. Психология спорта: учеб. пособие / Е.П. Ильин. – М.: СПб., Н. Новгород, 2010. – 43 с

УДК 615.825.4

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ В ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ

Красногир А.В., научный руководитель **Васильев А.А.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Реабилитация в спорте — это процесс восстановления здоровья и функций тела после травмы или заболевания, связанных с участием в спорте. Целью реабилитации является возвращение спортсмена к активной деятельности и максимально возможной физической форме. Реабилитация в спорте может включать в себя физическую терапию, массаж, упражнения для восстановления движений и координации, а также лечение боли и воспаления. Важно понимать, что реабилитация в спорте — это индивидуальный процесс, который может потребовать различных подходов и стратегий в зависимости от характера травмы или заболевания, а также от физического состояния спортсмена. Поэтому реабилитация должна проводиться под руководством квалифицированных специалистов, таких как физиотерапевты, массажисты и специалисты по лечению травм. Реабилитация в спорте имеет огромное значение для успешного возвращения спортсмена к тренировкам и соревнованиям, а также для предотвращения повторных травм и заболеваний. Важность реабилитации в спорте обусловлена следующими факторами:

1. Восстановление здоровья и функций тела;
2. Сохранение карьеры спортсмена;
3. Улучшение физической формы;
4. Предотвращение повторных травм;
5. Психологическое благополучие.

Таким образом, реабилитация в спорте является важным этапом в процессе восстановления здоровья и функций тела после травмы или заболевания, и может оказать существенное влияние на успех спортсмена [1].

Процесс реабилитации в спорте. Процесс реабилитации в спорте может различаться в зависимости от характера травмы или заболевания, но в целом, он включает в себя следующие этапы:

1. Оценка состояния травмы или заболевания. В этом этапе врачи и физиотерапевты проводят обследование, чтобы оценить характер и степень повреждений, и разработать индивидуальный план реабилитации.

2. Физическая терапия. В этом этапе спортсмены могут получать массаж, применять методы лечения холодом и теплом, а также другие процедуры, которые помогают снять