

силовых показателей. Подобные занятия отлично подойдут начинающим спортсменам, людям в возрасте или спортсменам, получившим травму. Также подобный тренировочный процесс считается оптимальным для людей, которые возвращаются к силовым упражнениям после длительного перерыва. Упражнения с лёгкими весами намного безопаснее для позвоночника и суставов, так как риск получить травму уменьшается в несколько раз.

Индивидуализация программы тренировок. Однако следует помнить, что оптимальное количество повторений и подходов может различаться для каждого человека в зависимости от его физической подготовленности, целей тренировок, и индивидуальных особенностей организма. Индивидуализация тренировочной программы важна для достижения оптимальных результатов. Некоторым спортсменам может подойти высокоинтенсивный подход с небольшим количеством повторений, в то время как другим эффективнее будет использовать более высокий объем тренировок с большим количеством повторений. В конечном итоге, для достижения наилучших результатов в физической культуре важно не только определить оптимальное количество повторений и подходов, но и регулярно изменять тренировочные программы, чтобы избежать привыкания организма к нагрузкам и стимулировать его к постоянному росту и развитию.

Литература.

1. Виноградов, П.А., *Физическая культура и здоровый образ жизни*/П.А. Виноградов. – Москва., 1990. – 250 с.

2. Коледа, В.А. *Теоретико – методические основы формирования профессионально – личностных качеств студентов в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А. Коледа; Бел. гос. акад. физ. культуры.* – Минск, 2001.–90 с.

3. Холодов, Ж. К. *Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.* – 11-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 480 с.

УДК 796.015

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА

Симакович А.А., научный руководитель Храмова Т.А.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Физическая культура и спорт имеют огромное значение для поддержания здоровья и благополучия человека. Однако, помимо физических выгод, существует также значительное влияние физических упражнений на психическое состояние человека.

В студенческом возрасте человек обладает определенным психологическим здоровьем, но из-за пребывания в стрессогенной среде оно нарушается, и как результат, теряется четкость осознания личностью ценности своего здоровья. В связи с этим актуальна проблема его сохранения и поддержания. Социальная необходимость развития физической культуры и спорта в студенческой среде определяется потребностями общества и государства иметь характерное средство воспитания психофизических способностей человека.

Термин «психофизиологическое состояние» фактически означает функциональное состояние психофизиологических функций [2, с. 170].

Повышение резервов адаптации при занятиях физическими упражнениями — теоретически обоснованный и практически проверенный путь к сохранению здоровья. Это полное физическое и психическое благополучие. Физические упражнения, используемые в повседневной практике в качестве средств предупреждения гипокинезии, опосредованно повышают и резервы здоровья. Полезность их при соблюдении элементарных способов

контроля за самочувствием доказана в процессе занятий аэробикой, оздоровительной гимнастикой, бегом трусцой и другими видами физических упражнений, выполняемых при низком уровне кислородного запроса. При напряженной мышечной работе, выполняемой в тренировочной и, в особенности, при соревновательной деятельности, здоровьесберегающие эффекты физических упражнений реализуются опосредованно, через восстановление гомеостатических параметров жизнедеятельности, меняющихся при напряженной мышечной деятельности, сочетаемой с психоэмоциональными нагрузками. Это сочетание является фактором, дестабилизирующим постоянство внутренней среды организма и вызывающим предельное напряжение основных систем жизнеобеспечения [1, с. 206].

Основные характеристики физических упражнений, оказывающих максимальный положительный эффект на психику, следующие:

- 1) аэробные упражнения с ритмичным брюшным типом дыхания;
- 2) отсутствие в системе упражнений соревновательных элементов;
- 3) конкретные, точно определенные пространственными и временными характеристиками;
- 4) умеренные по интенсивности;
- 5) продолжительность по времени - не более 20-30 мин;
- 6) регулярные, включенные в недельный график;
- 7) приносящие удовольствие [3, с. 50].

Психоэмоциональный комфорт и высокая работоспособность достигаются постепенным увеличением нагрузки, а не форсированием ее в стремлении быстрее достичь высоких показателей физической работоспособности [1, с. 208].

Влияние физических упражнений на психофизиологическое состояние:

1. Физиологические изменения: физическая активность способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, укреплению мышц, улучшению обмена веществ и снижению уровня стресса.
2. Психологические аспекты: тренировки способствуют выработке эндорфинов - гормонов радости, улучшают настроение, способствуют снятию тревожности и депрессии, повышают самооценку и самоуверенность.

Для достижения максимального эффекта от физических упражнений на психофизиологическое состояние необходимо правильно подбирать интенсивность и тип нагрузок.

Можно сделать вывод, что физическая активность имеет положительное влияние на психофизиологическое состояние человека. Регулярные физические упражнения не только улучшают физическое здоровье, но и способствуют улучшению психического благополучия. Поэтому важно включать физическую активность в повседневную жизнь для поддержания здоровья и хорошего настроения. Дальнейшие исследования в данной области могут помочь раскрыть более глубокие механизмы воздействия физической активности на психофизиологическое состояние человека и разработать более эффективные методы профилактики и лечения психологических расстройств.

Литература.

1. Горохов, Н.М. *Психофизиологические аспекты здоровьесберегающей роли двигательной активности* / Н.М. Горохов // *Мир науки, культуры, образования*, 2009. – № 4 (16). – С. 206 – 208.
2. Мельникова, О.А. *Влияние занятий физической культурой на психофизиологическое состояние студентов* / О.А. Мельникова // *Омский научный вестник*, 2015. – С. 170–172.
3. Королев, В.В. *Физические упражнения как средство укрепления психофизического состояния здоровья физически дезадаптированного подростка* / В.В. Королев // *Ученые записки*, 2008. – № 1 (35). – С. 49– 50.