

Выполняя интеграционную и транслирующую функции в образовательном процессе, НМД своими результатами обеспечивает содержание всех учебных дисциплин, составляющих образовательную деятельность студентов физкультурного профиля.

Представляя собой функционально необходимый вид деятельности в развитии не только ОФК, но и физической культуры в целом, НМД детерминирует потребность в разработке ее собственной технологии, введения ее в учебный процесс подготовки физкультурных кадров как специальной учебной дисциплины.

Литература.

1. Беляева, В. В. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие / В. В. Беляева. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2021. - 110 с.

2. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 7-е изд., стер. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014. – С. 4-41.

3. Шпитальная, Е. С. Научная и методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / Е. С. Шпитальная. – Саратов : Издательство «Саратовский университет», 2019. - 56 с.

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА УРОВЕНЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ

Крот А.А.

Научный руководитель – **И.В. Тонкоблатова**, старший преподаватель
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь.

*Регулярные занятия физкультурой помогают студентам справляться со стрессом, снижая уровень кортизола, повышая выработку эндорфинов, улучшая психологическое состояние и качество сна, а также формируя здоровые привычки, которые способствуют успешной адаптации к академическим и личным вызовам. **Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, стресс, стрессоустойчивость, студенты, физическая активность, физкультура, психическое здоровье.*

THE IMPACT OF REGULAR PHYSICAL EDUCATION ON STRESS RESILIENCE AMONG STUDENTS

Krot A.A.

Supervisor – **Tonkoblatova I.V.**, Senior lecturer
Yanka Kupala State University, Grodno, Republic of Belarus

*Regular physical education helps students cope with stress by lowering cortisol levels, increasing endorphin production, improving mental health and sleep quality, and forming healthy habits that contribute to successful adaptation to academic and personal challenges. **Keywords:** health-saving technologies, stress, stress tolerance, students, physical activity, physical education, mental health.*

Введение. Период обучения в вузе характеризуется высоким уровнем стрессовых нагрузок, обусловленных академическими требованиями, социальной адаптацией и финансовыми ограничениями. Эти факторы могут существенно влиять на психоэмоциональное состояние студентов. Регулярная физическая активность выступает эффективным механизмом борьбы со стрессом, действуя на биологическом, психологическом и социальном уровнях. Исследования показывают, что студенты, занимающиеся спортом хотя бы несколько раз в неделю, демонстрируют более высокую стрессоустойчивость и реже сталкиваются с тревожностью или депрессивными состояниями [2, с. 156].

Материалы и методы исследований. В статье проанализированы результаты исследований, которые были проведены в период с 2007 по 2019 годы и посвящены влиянию физической активности на уровень стрессоустойчивости у студентов. Использовались данные литературы, статистические методы анализа и сравнительный анализ результатов различных экспериментальных работ. Материалы исследования включали анализ публикаций, посвященных биологическим, психологическим и социальным аспектам влияния физической активности на организм.

Основная часть. Физическая активность запускает в организме человека ряд биохимических процессов, оказывающих положительное влияние на психофизиологическое состояние. Вырабатываются эндорфины, гормоны счастья, которые помогают нам чувствовать себя лучше, снижают восприятие боли и создают ощущение благополучия [3, с. 224]. Кроме того, спорт нормализует уровень кортизола – гормона стресса, который при хроническом воздействии может негативно влиять на наше тело и психику. Регулярные посещения занятий по физической культуре "перезагружают" нашу нервную систему, делая ее более устойчивой к будущим стрессовым ситуациям.

Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние человека является значительным и многогранным. Во время занятий спортом происходит переключение внимания с тревожных мыслей на выполнение физических упражнений и контроль дыхания, что способствует снижению когнитивной нагрузки и уменьшению стресса [4, с. 139]. Кроме того, регулярные тренировки способствуют повышению эффективности и формированию позитивного образа "Я". Например, медитативные практики, такие как йога, эффективно помогают справиться с тревожностью, тогда как

аэробные нагрузки, бег или плавание, способствуют выработке положительных эмоций и снижению напряжения.

Социальный аспект физической активности также играет важную роль. Участие в групповых тренировках или командных видах спорта способствует формированию чувства принадлежности к коллективу, расширению социальных контактов и созданию поддерживающей среды. Это особенно важно в сложные периоды, когда человек нуждается в эмоциональной поддержке и взаимодействии с единомышленниками [5, с. 54].

Результаты исследований. Анализ научных данных показывает, что регулярная физическая активность оказывает значительное влияние на адаптационные возможности организма студентов, снижая уровень стресса и повышая их академическую продуктивность. В частности, установлено, что систематические физические нагрузки способствуют улучшению функционального состояния нервной системы, что увеличивает стрессоустойчивость [1, с. 57]. Даже умеренные виды активности, такие как ходьба или лёгкие тренировки, эффективно снижают психоэмоциональное напряжение и способствуют стабилизации эмоционального состояния [2, с. 158].

Дополнительно выявлено, что студенты, включившие физическую активность в свой распорядок дня, демонстрируют более высокие показатели академической успеваемости и реже испытывают выраженные стрессовые реакции в экзаменационные периоды [3, с. 226]. Аэробные нагрузки, включая бег, плавание и езду на велосипеде, оказывают долгосрочный положительный эффект на организм, улучшая его резистентность к стрессовым воздействиям [5, с. 54].

Помимо этого, данные свидетельствуют о том, что физическая активность способствует снижению риска развития тревожных и депрессивных состояний, а также улучшает качество сна, что особенно актуально для студентов в условиях повышенных нагрузок [6, с. 218]. На основе полученных результатов предложено внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс, направленных на профилактику стресса и поддержание психофизического здоровья обучающихся [7, с. 10].

Физическая активность помогает справляться со стрессом, улучшая работу нервной системы за счёт выработки серотонина и дофамина. Она снижает уровень кортизола – гормона стресса – и укрепляет иммунитет. Групповые тренировки развивают социальные связи, а регулярные занятия улучшают качество сна. Даже 30 минут ходьбы, йоги или пробежки повышают энергию и улучшают самочувствие. Студентам важно находить время для спорта, несмотря на загруженность. Рекомендуются силовые упражнения, кардионагрузки или командные виды спорта, которые создают чувство принадлежности к коллективу.

Физическая активность – это не только способ поддерживать физическую форму, но и эффективный метод снижения стресса. Студенты часто проводят много времени за учебой или работой за компьютером, что приводит к умственной перегрузке и малоподвижности. Такой образ жизни повышает риск

физических заболеваний и эмоционального выгорания. Регулярные тренировки помогают справиться с этими проблемами. Прогулка на свежем воздухе после учебы улучшает концентрацию и восстанавливает энергию. Занятия в тренажерном зале или на стадионе помогают организовать день и выделить время для себя. Физическая активность не обязательно должна быть интенсивной. Даже простые упражнения, такие как растяжка, йога или танцы, положительно влияют на самочувствие. Главное – выбрать занятие, которое приносит удовольствие, и выполнять его регулярно. Например, прослушивание музыки во время тренировок может сделать процесс более приятным и мотивирующим.

Несмотря на очевидные преимущества физической активности, многие студенты все же пропускают физическую культуру, считая, что у них нет времени или сил. Часто это связано с неправильной организацией дня: вместо того чтобы выделить час на тренировку, студенты предпочитают потратить это время на подготовку к экзаменам или отдых перед экраном. Однако исследования показывают, что именно физическая активность помогает повысить продуктивность и эффективность работы мозга [4, с. 139]. Таким образом, отказ от физической культуры – это не только потеря здоровья, но и снижение академической успеваемости.

Заключение. Регулярные занятия физкультурой – это способ поддерживать здоровье и повышать стрессоустойчивость. Они помогают студентам справляться с трудностями, улучшают психологическое состояние и качество жизни. Важно осознавать пользу физической активности и включать её в ежедневный распорядок. Это сохраняет энергию, уверенность и позитивный настрой даже в напряженные периоды. Физическая активность – инвестиция в будущее. Она помогает справляться со стрессами и формирует полезные привычки на всю жизнь. Начать можно уже сегодня: даже небольшие шаги в сторону спорта способны привести к значительным изменениям.

Литература.

1. Киреева, З. А. Исследование взаимосвязи стрессоустойчивости личности и уровня физической активности / З. А. Киреева // Вестник Курганского государственного университета. - 2015. - № 2 (36). - С. 55-57.

2. Корягина И. А. Изучение источников стресса среди студентов высших учебных заведений / И. А. Корягина, Г. В. Королёв // Гуманитарные науки. – 2019. – № 3 (47). – С. 155–158.

3. Марчук, С. А. Влияние экзаменационного стресса на психофизическое состояние студентов / С. А. Марчук // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 222–226.

4. Юсунова, С. Г. Стресс. Биологические и психологические аспекты / С. Г. Юсунова, А. Н. Розенталь, Т. В. Балтина // Ученые записки Казанского государственного университета. – 2008. – № 8. – 139 с.

5. Долговременные эффекты влияния физических упражнений аэробного характера на функциональное состояние детей при стрессе / Г. А. Зайцева, И. И. Криволапчук, С. А. Бондарева [и др.] // Новые исследования. – 2016. – № 2. – 54 с.

6. Оценка влияния физической нагрузки на выраженность тревожно-депрессивных состояний / А. В. Лысенко, Т. В. Таютина, Д. С. Лысенко, В. А. Артионов // Ученые записки университета П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 11. – 218 с.

7. Бондин, В. И. Здоровьеформирующие технологии физического воспитания: стресс, спорт, здоровье / В. И. Бондин, А. Г. Дрижица, Э. в. Мануйленко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 4. – 10 с.

УДК 796.422.12

КОМПЛЕКСНОЕ СОЧЕТАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА НА СПЕЦИАЛЬНУЮ ДВИГАТЕЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

***Лавриненко Н.И., **Лавриненко В.И., **Шевяков А. Н.**

***ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия», г. Великие Луки, Российская Федерация**

****ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им И. А. Бунина», г. Елец, Российская Федерация**

*В предлагаемой работе авторами раскрываются вопросы интенсификации и перспективы развития скоростно-силовых качеств у бегунов на короткие дистанции, на примере сочетания упражнений скоростно-силового характера. Такое сочетание тренировочных средств позволяет интенсифицировать весь этап спортивной подготовки и способствует развитию показателей, стимулирующих рост специальной двигательной подготовленности спортсменов. Сконцентрированные максимально по времени высокие мышечные напряжения, во время прыжка, позволяют мобилизовать и реализовать мышечную работу всего опорно-двигательного аппарата спринтера при тяге за пояс вперед, во время бега по дистанции. **Ключевые слова:** скоростно-силовая подготовка, прыжки в глубину, бег с тягой за пояс вперед.*

A COMPLEX COMBINATION OF SPEED-STRENGTH EXERCISES FOR SPECIAL MOTOR FITNESS OF SHORT-DISTANCE RUNNERS

***Lavrinenko N.I., **Lavrinenko V.I., **Shevyakov A.N.**

***Velikiye Luki State Agricultural Academy, Velikiye Luki, Russian Federation**

****I.A. Bunin Yelets State University, Yelets, Russian Federation**

In the proposed work, the authors reveal the issues of intensification and prospects for the development of speed and strength qualities in short-distance