

	ЧСС после нагрузк и уд/мин	Восстанов ление ЧСС через 1 минуту уд/мин	ЧСС после нагрузк и уд/мин	Восстановл ение ЧСС через 1 минуту уд/мин	ЧСС после нагруз ки уд/мин	Восстан овление ЧСС через 1 минуту уд/мин	ЧСС после нагруз ки уд/ми н	Восстан овление ЧСС через 1 минуту уд/мин
ЭГ	179,8	53,1	170	49,9	167,8	48	173,1	51,3
ЭГ	182	34,3	176,3	31,2	175,4	34,3	188,8	33,5

Заключение. Проведенное исследование доказало эффективность разработанного метода внедрения круговой тренировки в тренировочный процесс боксеров. Метод может применяться как для повышения общей функциональной подготовленности спортсменов в подготовительном этапе, так и для улучшения специфичных для боксера физических качеств в предсоревновательном этапе.

Литература.

1. Жунуспеков, С. К. Рациональные режимы тренировочных нагрузок у учащихся 3-4-го года обучения в Отделение бокса ДЮСШОР АВАНГАРД по боксу : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / С. К. Жунуспеков. – Москва : ВНИИФК, 1995. – 25 с.
2. Gorovoy, V. A. Physical recreation in student's educational space / V. A. Gorovoy, E. D. Mitusova. - 2023. - С. 145-154.
3. Митусова, Е. Д. Круговая тренировка для старшеклассников на уроках физической культуры / Е. Д. Митусова // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы IX Международной научно-практической конференции / Редколлегия : С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. - Мозырь, 2022. - С. 124-125.
4. Осипенко, Е. В. Цифровизация в спортивной тренировке юных боксеров / Е. В. Осипенко, Е. Д. Митусова // Физическая культура и спорт в современном мире : сборник научных статей. - Гомель, 2023. - С. 75-78.
5. Филимонов, В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка / В. И. Филимонов. – Москва : Инсан, 2000.

УДК 796.01

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Садовникова О.А., Чижик А.П.

Научный руководитель – **Юраго О.Л.**

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

В статье рассматривается, как регулярные занятия спортом способствуют поддержанию физического и психического здоровья, а также

развитию ценных личностных качеств. На основе анализа связи между физической активностью и уровнем стресса, обоснована важность физической активности для студентов, особенно в условиях учебного стресса. **Ключевые слова:** спорт, студенты, физическая культура, стресс, здоровье.

THE INFLUENCE OF REGULAR PHYSICAL EXERCISES ON THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF STUDENTS

Sadovnikova O.A., Chizhik A.P.,

Scientific director – **Yurago O.L.**

Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno, Republic of Belarus

The article examines how regular exercise helps maintain physical and mental health and develop valuable personal qualities. Based on the analysis of the relationship between physical activity and stress levels, the importance of physical activity for students, especially in the context of academic stress, is substantiated.

Keywords: sport, students, physical education, stress, health.

Введение. В современном обществе студенты часто сталкиваются с высоким уровнем стресса, что негативно сказывается на их психоэмоциональном состоянии и учебной деятельности. По данным исследований, более 70% студентов испытывают стресс, связанный с учебной нагрузкой, финансовыми проблемами и личными отношениями [1].

В этом контексте физическая активность становится важным инструментом для улучшения психоэмоционального состояния. К средствам физической культуры относятся разнообразные виды двигательной активности, такие как ходьба и бег, выполнение специализированных упражнений в спортивных или тренажерных залах. Регулярное проведение физических тренировок, а также включение комплекса физических упражнений в напряженный учебный процесс студентов играет существенную роль в снятии нервно-эмоционального напряжения и поддержания психического благополучия.

Материалы и методы исследований. Цель работы – определить влияние регулярных физических упражнений на психоэмоциональное состояние студентов опираясь на анализ научной и методической литературы, а также проанализировать связь между физической активностью и уровнем стресса. Обосновать важность физической активности для студентов, особенно в условиях учебного стресса.

Результаты исследований. Стресс – состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов. Понятие стресс подразумевает ситуацию вызывающую потребность в адаптации организма. Существует несколько видов стресса. Обычно употребляя понятие «стресс», мы имеем в виду дистресс («чрезвычайный стресс») – состояние, которое отрицательно воздействует на организм человека [2]. В современном мире

студенты всё чаще ведут сидячий образ жизни. Повышение уровня комфорта и развитие технологий приводят к снижению физической активности в повседневной рутине. Так же нехватка времени на физические нагрузки в связи с учебой оставляет свой отпечаток.

Сидячий образ жизни может оказывать значительное негативное влияние на здоровье. Вот некоторые из основных последствий:

1. Увеличение риска сердечно-сосудистых заболеваний: длительное сидение связано с повышенным риском развития гипертонии, ишемической болезни сердца и инсульта.

2. Ожирение и метаболический синдром: недостаток физической активности может привести к увеличению массы тела и развитию метаболического синдрома, который включает в себя такие состояния, как диабет 2 типа и высокое кровяное давление.

3. Проблемы с опорно-двигательным аппаратом: долгое сидение может привести к болям в спине, шее и других частях тела из-за неправильной осанки и недостатка движения.

4. Психологические проблемы: сидячий образ жизни может способствовать развитию депрессии и тревожных расстройств, так как физическая активность способствует выделению эндорфинов и улучшению настроения.

5. Проблемы с пищеварением: длительное сидение может замедлить пищеварение и привести к различным проблемам, таким как запоры.

6. Снижение мышечной массы и силы: недостаток движения может привести к атрофии мышц, что в свою очередь снижает общую физическую работоспособность.

7. Повышенный риск рака: исследования показывают, что сидячий образ жизни может быть связан с повышенным риском некоторых видов рака, включая рак толстой кишки и молочной железы [3].

Для уменьшения негативных последствий сидячего образа жизни рекомендуется регулярная физическая активность, такие как прогулки, занятия спортом и упражнения на растяжку.

Физическая активность связана с улучшением психоэмоционального состояния. При выполнении физических упражнений в организме человека вырабатываются гормоны-нейромедиаторы – дофамин, эндорфины, адреналин и окситоцин. Эти вещества играют важную роль в регуляции психоэмоционального состояния. Дофамин способствует адаптации к стрессовым ситуациям и повышению уровня радости. Активировать выработку дофамина можно посредством бега или ходьбы. Окситоцин, отвечая за формирование чувства привязанности, укрепляет межличностные связи и повышает устойчивость к стрессу. Адреналин, в свою очередь, стимулирует энергетический обмен. В работе И. В. Дубровиной «Психическое и психологическое здоровье человека в контексте психологической культуры личности», возникновение неуверенности в себе как негативной трансформации психоэмоционального состояния может быть обусловлено нарушением выработки эндорфинов гормональной системой организма [4].

Таким образом, регулярные физические упражнения способствуют коррекции как краткосрочных показателей, таких как уровень энергии и радости, так и долговременных состояний, включая уверенность в себе, стрессоустойчивость и адаптационные возможности в стрессовых ситуациях. Кроме того, физическая активность улучшает качество сна, что также влияет на общее состояние психического здоровья. Исследования показывают, что студенты, занимающиеся спортом, имеют более низкий уровень тревожности и депрессии по сравнению с их малоподвижными сверстниками.

В период с 2011 по 2014 год в Иркутском государственном университете путей сообщения был проведен эксперимент, охвативший студентов-сирот. В течение трех лет обучения часть участников регулярно посещала занятия по физической культуре. Для оценки динамики психоэмоционального состояния студентов проводился сбор данных в начале первого и конце третьего курса. Результаты исследования, проведенного кандидатом педагогических наук В. В. Исмияновым, показали существенное повышение у студентов, посещавших занятия физической культурой, показателей уровня самоконтроля в общении и социально-психологической адаптации [5].

Заключение. В заключение следует подчеркнуть, что выбор адекватных физических упражнений имеет первостепенное значение. Регулярные занятия спортом способствуют поддержанию как физического, так и психического здоровья, а также развитию ценных личностных качеств, к которым стремится каждый из нас. Систематические физические тренировки особенно важны для студентов, поскольку они служат эффективным средством снятия нервного напряжения и сохранения психического благополучия. Физическая активность позволяет высвободить скопившуюся нервную энергию, что признано наиболее действенным методом. Вовлечение мышечной системы в регулярные упражнения оказывает комплексное положительное влияние на организм, стимулирует интеллектуальную деятельность и повышает эффективность умственного труда. Включение оптимальных физических нагрузок в учебный процесс создает благоприятные условия для минимизации негативного воздействия внешних факторов на психическое состояние студентов.

Литература.

1. Аверина, А. О. Исследование проявлений учебного стресса в жизни студентов / А. О. Аверина, В. И. Федосеева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 46. – С. 8–12. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://e-koncept.ru/2016/76373.htm?ysclid=m8h76ta0gu423480694>. – Дата доступа : 20.03.2025.

2. Министерство здравоохранения ульяновской области [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://med.ulgov.ru/informasiya/5331/9316.html>. – Дата доступа : 20.03.2025.

3. Последствия малоподвижного образа жизни. [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://institut-clinic.ru/posledstviya-malopodvizhnogo-obraza-zhizni/>. - Дата доступа : 20.03.2025.

4. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры : учеб. для студентов, преподавателей, работников физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимпийская литература, 1998. – 336 с.

5. Исмиянов, В. В. Влияние занятий физической культурой на качественные изменения психоэмоционального состояния студентов-сирот [Электронный ресурс] / В. В. Исмиянов // CYBERLENINKA. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiyfizicheskoy-kulturoy-na-kachestvennye-izmeneniya-psihoemotsionalnogo-sostoyaniya-studentov-sirot/viewer>. – Дата доступа : 20.03.2025.

УДК 796/799

ДЕФИЦИТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ, ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ, А ТАКЖЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ И ДРУГИХ СТРАНАХ

Садюк К.Д., Тонкоблатова И.В.

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

*В современном обществе складывается проблема дефицита физической активности. Связано это с изменениями в образе жизни и научном прогрессе. В настоящее время большинство профессий предполагают нехватку активности. Данную проблему признают специалисты в медицинской и спортивной сфере. Недостаток физической активности ведет к потере формы тела и ухудшению здоровья. Тем не менее в современном обществе появляются пути решения этой проблемы. **Ключевые слова:** общество, здоровье, физическая культура, физическая активность, образ жизни*

DEFICIT OF PHYSICAL ACTIVITY IN MODERN SOCIETY, CAUSES AND CONSEQUENCES, AS WAYS TO SOLUTION IN THE REPUBLIC OF BELARUS AND OTHER COUNTRIES

Sadyuk K.D., Tonkoblatova I.V.

Yanka Kupala Grodno State University, Grodno, Republic of Belarus

*In modern society, there is a problem of physical activity deficit. This is due to changes in lifestyle and scientific progress. Currently, most professions involve a lack of activity. This problem is recognized by specialists in the medical and sports fields. Lack of physical activity leads to loss of body shape and deterioration of health. Nevertheless, in modern society, there are ways to solve this problem. **Keywords:** society, health, physical culture, physical activity, lifestyle*