

В свою очередь 9,1% отмечают тенденцию к ухудшению состояния и увеличение уровня стресса при достаточной активности. При сниженном уровне физической активности 93,2% отмечают отрицательное влияние на уровень стресса, 6,8% не отмечают изменений.

Физическая активность – эффективное средство для уменьшения стресса у студентов. Согласно результатам исследования, студенты, которые уделяют физической активности больше времени, имеют более низкие уровни стресса, чем те, кто уделяет физической активности меньше времени. Это объясняется тем, что физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают снять напряжение и улучшить настроение [1, с. 25].

Занятия физической культурой способствуют улучшению психического и физического самочувствия студентов. Студенты, которые посещают спортивные занятия, отмечают улучшение своего физического состояния, а также более высокую работоспособность и концентрацию во время учебы. Это связано с тем, что физическая активность способствует улучшению кровообращения и поступлению кислорода в мозг, что положительно сказывается на когнитивных функциях студента.

Занятия физической культурой способствуют улучшению социального взаимодействия студентов. Групповые занятия спортом создают благоприятную атмосферу для коммуникации и эмоционального контакта между студентами. Это помогает им разгрузиться от стресса и негативных эмоций, обрести поддержку и понимание со стороны сверстников [2, с. 43].

Выводы. Таким образом, на основании данного исследования можно сделать вывод о положительном влиянии занятий физической культурой на снижение уровня стресса у студентов. Физическая активность помогает им не только справиться с негативными эмоциями, но и улучшить свое физическое и психическое состояние, а также укрепить социальные связи.

Литература:

1. Гусев, Н. А. Особенности влияния физической культуры на психологическое здоровье студентов / Н. А. Гусев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 2. – С. 25-31.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта: учеб. пособие / Е. П. Ильин. – М., СПб., Н. Новгород, 2010. – 43 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – ОСНОВНОЙ ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Гриневецкая Д. Р., Полещук К. Ю.

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Стринкевич Н. М.*

Введение. Подготовка будущего специалиста требует большой кропотливой работы в части изучения профессиональных дисциплин, что

подразумевает малоподвижный образ жизни. Студента характеризуют такие качества, как: умение заниматься рутинной работой, быть усидчивым, концентрироваться и долго работать, находиться в постоянно напряженной умственной деятельности, быть готовым генерировать новые идеи. Все это оставляет свой отпечаток на здоровье. Поэтому для студентов необходимы программы физической подготовки.

Реализация программы физического развития, направленной на повышение двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе, несомненно, будет способствовать укреплению академической мобильности, что в итоге благотворно скажется на успеваемости и достижении целей [2, с. 161].

Цель исследования. Изучить влияние двигательной активности на качество жизни студентов.

Материалы и методы. Анализ научно-методической литературы, онлайн-опросник и методы математической статистики.

Результаты исследования. Происходит значительное увеличение роли физической культуры в современном обществе в условиях технического прогресса. Так, задача физической культуры – повышение двигательной активности и эмоционального тонуса, она должна носить привлекательный характер для выработки полезных привычек по улучшению собственного здоровья [3, с. 376].

Согласно литературным источникам и ряду исследований, выявлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается здоровый стереотип поведения. Эти студенты коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, у них наблюдается высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им свойственны оптимизм, энергия, среди них много настойчивых, решительных людей, способных повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени, чем другим, присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы. Среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается осуществлять самоконтроль.

Таким образом, физическая культура – действенное средство формирования общей культуры личности студента, его жизненно важных общекультурных и профессиональных качеств, умений и навыков [1, с. 16].

Результаты исследования, основанные на данных онлайн-опросника, имеют следующие данные. Из 100 опрошенных студентов, являющихся обучающимися в БГМУ (разных курсов и факультетов), 55% отметили эмоциональный подъем, повышение продуктивности, повышение концентрации внимания после занятий физической культурой. 37% опрошенных не имеют явных изменений до/после физической активности. И лишь 9% студентов отмечают чувство усталости и апатии после физической нагрузки.

В связи с вышеперечисленным, можно отметить сопоставимость литературных данных с результатами онлайн-опроса.

Выводы. Двигательная активность положительно влияет не только на физическое состояние студентов, но и эмоциональное. В ходе исследования была выявлена прямая зависимость улучшения общего состояния студента от занятий физической культурой. Следует отметить, что физическая активность должна быть не только на учебных занятиях по физической культуре, но и мотивировать обучающихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное от учебы время.

Литература:

1. Григорович, Е. С. Физическая культура: учеб. пособие для вузов / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов. – 2014. – 352 с.
2. Кузнецова, М. И. Необходимость двигательной активности в период обучения в вузе студента архитектурного факультета / М. И. Кузнецова // E-Scio. – 2023. – № 4 (79). – С. 160-170.
3. Татарова, С. Ю. Мониторинг двигательной активности студентов в современных условиях / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров, В. А. Прошкина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – №. 10 (188). – С. 373-377.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗАДЕРЖКИ ДЫХАНИЯ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ИХ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Рыбалко Е. И.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Полубок В. С.*

Введение. Дыхание – важнейший фактор в сохранении здоровья и достижении спортивных результатов. Управляя дыханием, можно эффективно ускорять или замедлять обмен веществ и общий тонус организма.

Задержка дыхания на выдохе меняет циркуляцию крови, повышает концентрацию углекислого газа в крови, температуру тела, обмен веществ и потоотделение, уменьшает частоту сердечных сокращений (ЧСС), улучшает умственную деятельность, интуицию, пищеварение, работу желез внутренней секреции и нервной системы. В данной статье описан доступный в применении способ гипоксической тренировки посредством задержки дыхания на вдохе и выдохе как инструмент повышения работоспособности и развития выносливости.

Цель исследования. Изучить возможность применения задержки дыхания как инструмент, повышающий работоспособность и развивающий выносливость со щадящим воздействием на ЧСС со строгим ограничением времени при нагрузках во избежание негативных последствий.