

Заключение. Фиджитал-спорт представляет собой перспективное направление для повышения физической активности среди студентов. Его внедрение в образовательную систему способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре и спорту, улучшению здоровья и развитию цифровых компетенций. Для дальнейшего развития необходимо расширение практик внедрения фиджитал-технологий в вузы и популяризацию данного направления среди молодежи.

Список литературы:

1. Вести образования / [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://vogazeta.ru/articles/2021/10/27/bigdata/18409-839_uchenikov_starshih_klassov_igrayut_v_kompyuternye_igry_a_roditeli_schitayut_kibersport_neserieznoy_professiey. – Дата доступа: 28.01.2025.
2. Варакосин, Д. А. Воздействие занятий фиджитал-спортом на психологическое здоровье студентов / Д. А. Варакосин, А. В. Цинис, Р. А. Малышев // 2024. № 48 (198). [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://scilead.ru/article/7447-vozdejstvie-zanyatij-fidzhital-sportom-na-psi>. – Дата доступа : 29.01.2025.
3. Все о фиджитал-спорте – история создания, сравнения с киберспортом и перспективы / [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://sport24.ru/igraybuduschego/article-592325-vse-o-fidzhital-sporte-istoriya-sozdaniya-sravneniya-s-kibersportom-i-perspektivy>. – Дата доступа: 28.01.2025.
4. Данилова, Е. В. Психология фиджитал-спорта: аспекты влияния на мотивацию студентов / Е. В. Данилова, А. В. Журавлев // Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии: сборник научных статей : Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»; редколлегия: В. И. Гавроник (гл. ред.) [и др.]. – Гродно : ГрГУ им. Я. Купалы, 2024. – С. 420–422. – Деп. в ГрГУ им. Янки Купалы 10.12.2024, № 0034/10122024.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Макарова В. И.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Карпович Т.Я.*

MOTOR ACTIVITY AS A MEANS OF COMBATTING STRESS

Makarova V.I.

Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Karpovich T.Y.*

Аннотация. Виды двигательной активности, воздействие на организм студента, реакции организма на двигательную активность, стресс.

Ключевые слова: здоровье, стресс, учеба, заболевания, физическая активность

Abstract. The article presents current health problems among students during their studies at a university. Specific examples of disorders in the body and what to do to eliminate them are analyzed.

Keywords: health, stress, studies, diseases, physical activity

Введение. Стрессы, преимущественно если они частые и длительные, оказывают отрицательное действие как на психологическое состояние, так и на физическое здоровье человека. Существует достаточно широкий диапазон причин, которые могут привести к возникновению стресса. Предпосылками служат: неполноценный сон; высокие учебные нагрузки; несделанные вовремя курсовые, лабораторные, работы; сдача сессии; конфликты с другими студентами, преподавателями; личные причины.

Стресс нарушает деятельность человека, его поведение, приводит к нарушениям тревожности, депрессиям, неврозам, эмоциональной неустойчивости, перевозбуждению, гневу, нарушению памяти и др. Длительное пребывание в «отрицательном» стрессе приводит к истощению защитных механизмов организма, вследствие чего могут возникать психические и соматические заболевания. Одним из самых эффективных, и доступных для студентов, способов борьбы со стрессом является физическая активность. Выбирают активный образ жизни те люди, которые знают положительные эффекты влияния двигательной активности на организм. Из положительного влияния двигательной активности на организм человека можно выделить следующие аспекты: улучшение общего физического состояния; формирование здорового распорядка дня, формирования режима сна и режима питания; помогает отвлечься от бытовых проблем, является вспомогательным средством для их обдумывания; позволяет привести в порядок эмоциональное состояние; масса тела приходит в норму; повышается степень выносливости организма; обменные процессы в организме начинают работать соответствующим образом; и многое другое [1-5].

Цель исследования. Изучить влияние стресса на организм студента и привести действующие способы по устранению его.

Материалы и методы. В исследовании использованы материалы из учебных пособий, опрос в GoogleForms и беседы со студентами ГрГМУ [5].

Основная часть. На основании этой темы, было проведено анкетирование среди студентов Гродненского государственного медицинского университета. Студенты прошли опрос на платформе GoogleForms, где выбирали вид физической активности, который помогает им справиться со стрессом.

Таблица 1 – Опрос студентов в GoogleForms

Вид физической активности студентов	Волейбол	Танцы	Силовые тренировки	Фитнес	Йога	Ничем не занимаются
Количество студентов, (%)	5,6	11,1	11,1	38,9	16,7	16,7

Результаты, полученные с помощью анкетирования, режим доступа: <https://docs.google.com/forms/d/1uYvAY12AFzgnS8GWSKi9EJh7PfiFDHKcKb3WQdpcPqU/edit#responses> [1, с. 2].

Виды двигательной активности наиболее популярные среди студентов, такие как фитнес, силовые тренировки, танцы и йога положительно влияют на когнитивные функции. Исследования показывают, что регулярные тренировки улучшают память, концентрацию внимания и способность к обучению. Особенно важно отметить влияние на снижение симптомов депрессии и тревожности. Регулярные тренировки могут быть эффективным дополнением к традиционной терапии при лечении этих расстройств.

На основе полученных результатов анкетирования, проводился и устный опрос студентов, которые занимаются физической активностью. Вопросы, которые задавались студентам:

- Как вы оцениваете свой уровень стресса (до тренировки)?
- Снимается ли напряжение во время тренировки?
- Помогает ли спорт избавиться от тревожных мыслей об учёбе?
- Как вы себя ощущаете после тренировки, какой сейчас ваш уровень тревожности?

Ответ одного из студентов: из-за недостатка времени и большой загруженности на учёбе не всегда имеется достаточная мотивация для развития своего здорового образа жизни. Однако мало кто знает, что после нескольких минут от начала тренировки, мозг словно перезагружается, тревожные мысли будто отходят на второй план и эмоциональное состояние постепенно приходит в норму. Также регулярные физические нагрузки не только совершенствуют тело человека, но и улучшают психологическое состояние в целом. После окончания занятия ощущается прилив энергии, лёгкость в теле и расслабленное состояние.

Устный опрос студентов до проведения тренировки, во время и после нее [1, с. 2].

Нарушения в работе организма, нарушение обмена веществ происходит вследствие гиподинамии, которая влияет на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Затем снижается иммунитет, увеличивается риск простудных или инфекционных заболеваний.

Систематические занятия фитнесом способствуют улучшению и нормализации сна. Регулярная работа мышц способствует улучшению работы сердца, увеличивает количество гемоглобина и эритроцитов. Мышцы получают больше крови, и скорость тока крови повышается. Благодаря этому мышцы снабжаются питательными веществами и кислородом. Тренировки стимулируют выработку гормонов, которые повышают способность мышц усваивать аминокислоты. Это помогает им расти и становиться крепче.

Регулярная практика контролируемого дыхания помогает уменьшить воздействие стресса, улучшить общее психическое и физическое здоровье. Кровь в лёгких, более насыщенная кислородом. Работа сердечно-сосудистой системы становится активнее и лучше регулируется нервной системой,

также это является профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний: инфаркта, артериальной гипертензии, тромбозов, ишемической болезни сердца.

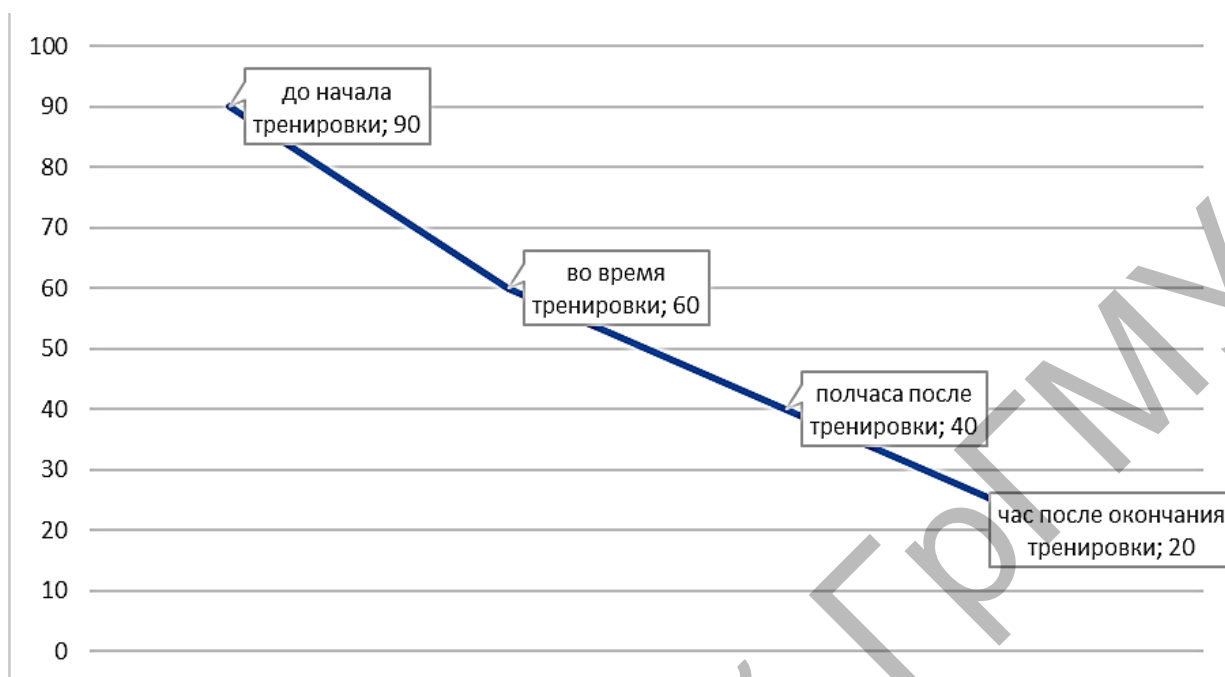


Рисунок 1 – Уровень стресса во время физической активности (в процентах)

Движение тела помогает снять напряжение и повысить уровень энергии (как физической, так и умственной), заставляя организм вырабатывать эндорфины, которые известны как «гормоны хорошего самочувствия» или «гормоны счастья». Они вызывают чувство эйфории и снижают восприятие боли. Исследования показывают, что уже после 20-30 мин интенсивной тренировки уровень эндорфинов в крови значительно повышается. Правильный фитнес не забирает энергию, а наоборот стимулирует ее. Это поможет не только быстрее достигнуть желаемой формы, но и избавиться от стресса и беспокойства.

Кроме того, физическая активность способствует снижению уровня кортизола – гормона стресса. По данным Американской психологической ассоциации, регулярные тренировки умеренной интенсивности могут снизить уровень стресса на 30-50%. Это объясняет, почему после занятий спортом люди часто чувствуют себя более расслабленными и спокойными.

Заключение. В данном исследовании установлено, что необходимо подобрать физическую активность правильно, она поможет сохранить физиологическое и психологическое здоровье и развить те самые замечательные личностные качества, о которых мечтает каждый из нас. Более того студентам показана систематическая физическая тренировка, занятия физическими упражнениями как способ разрядки нервного напряжения и сохранения психического здоровья. Студентам необходимо поддерживать свой уровень двигательной активности, чтобы предупредить развитие разных заболеваний. Занятия спортом могут привести к улучшению психоэмоционального состояния и повышению настроения, снижению стресса.

Список литературы:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 3-е изд. – Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 341 с.
3. Маклаков, А. Г. Общая психология: учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – СПб: Питер, 2007. – 530 с.
4. Барашева, Н. В. Физическая культура и здоровый образ жизни / Н. В. Барашева, П. А. Виноградов, В. И. Жолдак : Учебное пособие : Самара – СИПКРО, 997.
5. Жадько, Д. Д. Сравнительная характеристика динамики физической подготовленности студентов учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» в течение учебного года / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич // Веснік Мазырскага дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2017. – № 2 (50). – С. 63-71.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Македон А.А., Кононович А.Н.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Судак С.Ф.*

THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON STUDENTS' PERFORMANCE

Makedon A.A., Kononovich A.N.
Grodno State Medical University
Scientific Supervisor – *Sudak S.F.*

Аннотация. В статье приведены важность и необходимость занятий физической культуры для любого человека. Исследуется взаимосвязь между физической активностью и физической и умственной работоспособностью, складываемой из различных психологических качеств, которые в свою очередь могут быть развиты спортом. Также в статье доказывается взаимосвязь между активным образом жизни и мозговой активностью, а следовательно, и успехами в учебе.

Ключевые слова: работоспособность, физическая культура, мозговая активность, физические упражнения

Abstract. The article presents the importance and necessity of physical education for any person. It examines the relationship between physical activity and physical and mental performance, which consists of various psychological qualities that in turn can be developed by sports. The article also proves the relationship between an active lifestyle and brain activity, and, consequently, academic success.

Keywords: performance, physical education, brain activity, physical exercises