

**Новосибирский государственный университет  
архитектуры, дизайна и искусств  
имени А.Д. Крячкова**



**Научно-практическая конференция  
«ПРОЕКТИРУЯ ЗДОРОВЬЕ»**

**Новосибирск  
2025**

УДК 615.825

ББК 53.541.1

**ПРОЕКТИРУЯ ЗДОРОВЬЕ:** сборник материалов студенческой научно-практической конференции, г. Новосибирск, 30 апреля 2025 г. / Сост. Е.А. Крыласова, О.А. Кривко. Новосиб. гос. ун-т. архитектуры, дизайна и искусств им. А.Д. Крячкова. Новосибирск. 2025. 275 с.

ISBN 978-5-89170-353-7

В сборнике представлены результаты научно-исследовательской работы студентов – участников научно-практической конференции «Проектируя здоровье». Рассмотрены актуальные проблемы физической культуры и здоровьесбережения.

Предназначено для студентов, магистрантов, аспирантов и преподавателей, а также всех интересующихся исследованиями в области методики, педагогики, психологии и физиологии физической культуры и спорта.

© НГУАДИ, 2025

© Коллектив авторов, 2025

## Содержание

<b>Байцым Ю. А.</b> Двигательный режим и его значение для студенческой молодежи.....	5
<b>Байыр А. А.</b> Влияние физической активности на психологическое состояние студентов.....	10
<b>Бакулин Н. В.</b> Исследование мотивации различных групп студентов к занятиям физической культурой и спортом .....	16
<b>Балевич В. С.</b> Здоровый образ жизни студентов как социальная проблема .....	22
<b>Беликова Е. О.</b> Использование корригирующей гимнастики для глаз в процессе работы за компьютером .....	27
<b>Боровая Е. Р.</b> Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма .....	33
<b>Брезгунова Т. С.</b> Исследование отношения человека к проблемам окружающей среды.....	39
<b>Васёха В. С.</b> Калланетика, animal flow yoga и soft fitness: сходства и различия.....	45
<b>Волченко Д. В.</b> Способы и методы поддержания и улучшения зрения .....	51
<b>Геновская Я. А.</b> Формирование и повышение интереса к физкультуре у студентов .....	56
<b>Глоба О. С.</b> Динамическая пауза как профилактика утомления для людей умственного труда.....	61
<b>Гуляньшина А. В.</b> Значение оздоровительной физической культуры для студентов ВУЗа .....	65
<b>Дадыко Д. А.</b> Физическая культура и спорт, как средство регулирования психоэмоционального состояния студентов.....	72
<b>Закревская М. В.</b> Коррекция сбитых биологических ритмов сна студента .....	76
<b>Замяткина Е. Е.</b> Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов ВУЗа .....	80
<b>Зиненко Е. А.</b> Внешняя среда и её воздействие на организм человека .....	84

<b>Истомин М. С.</b> Спорт как важная составляющая политического имиджа государства .....	89
<b>Коневский И. Д.</b> Внедрение и развитие рекреационной физкультуры в высших учебных заведениях художественно-эстетической направленности .....	93
<b>Кречмер Д. А.</b> Физическая культура как средство профилактики утомления при умственной работе у студентов.....	99
<b>Кузнецова В. Д.</b> Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.....	104
<b>Кусова М. А.</b> Утомление при умственной работе. Восстановление средствами физической культуры и спорта.....	110
<b>Куц Ю. А.</b> Повышение функциональных возможностей средствами физической культуры, взаимосвязь физических и умственных способностей.....	116
<b>Ларионова Л. А.</b> Психофизические тренировки и их влияние на здоровье человека .....	122
<b>Лезина Д. А.</b> Профилактика перегрузки в период экзаменационной сессии .....	127
<b>Лексина А. В.</b> Применение современных цифровых технологий в развитии студенческого спорта в российских вузах.....	132
<b>Мазова К. В.</b> Физическое воспитание в семье .....	138
<b>Мазура Е. Н.</b> Влияние производственной гимнастики на креативность и продуктивность студентов-дизайнеров в учебном процессе.....	144
<b>Мецкер К. А.</b> Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития .....	149
<b>Мильковская С. А.</b> Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.....	157
<b>Михайлова Д. А.</b> Формирование морально-волевых качеств посредством физической культуры.....	162
<b>Назаренко С. С.</b> Влияние употребления биологически активных и пищевых добавок на здоровье и физическую активность .....	168
<b>Наумова Е. А.</b> Значение физических упражнений в реабилитации после перенесенных сердечно-сосудистых заболеваний .....	175

<b>Потурайко Д. Д.</b> Современные оздоровительные системы физических упражнений.....	181
<b>Ракитина Д. Д.</b> Оздоровительный бег как средство формирования здорового образа жизни у студентов.....	186
<b>Сошнева В. Д.</b> Физическая активность и ее влияние на работоспособность.....	193
<b>Степаненко В. В.</b> Факторы мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высших учебных заведениях.....	197
<b>Степанова М. Т.</b> Влияние музыки на физическую подготовку студентов.....	203
<b>Строкова В. И.</b> Возможности применения искусственного интеллекта в спорте .....	213
<b>Сулейманова А. Р.</b> Биологически активные добавки для борьбы с хронической усталостью и стрессом .....	222
<b>Сулейманова А. Р.</b> Влияние инсоляции на организм человека.....	226
<b>Усольцева Е. Д.</b> Анализ влияния вредных привычек на организм человека .....	230
<b>Филимонова Д. А.</b> Влияние физической активности на психологическое здоровье студентов .....	235
<b>Филюкова А. Л.</b> Блокирование и коррекция последствий «сидячего образа жизни» студента.....	242
<b>Фингильштейн Д. В.</b> Фитнес как ключ к эмоциональному благополучию.....	247
<b>Холикова А. А.</b> Двигательная активность как средство профилактики при заболеваниях дыхательных путей .....	252
<b>Чайзат Б. Н.</b> Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании .....	259
<b>Чипиженко П. А.</b> Меры и способы профилактики при сколиозе .....	265
<b>Ясенская П. Ю.</b> Фоновая физическая культура: анализ и оценка студентов НГУАДИ .....	270

УДК 796.01/09

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1001

Байцым Ю. А., студент

Научный руководитель: Крыласова Е. А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Baitsym Yu. A., student

Research Advisor: Krylasova E. A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Двигательный режим и его значение для студенческой молодежи**

Motor mode and its importance for the health of student life of young people

В статье рассматривается важность физической активности для сохранения здоровья и повышения качества жизни студентов. Поддержание сбалансированного двигательного режима является ключевым условием для обеспечения не только физического, но и психического благополучия молодежи в условиях учебной нагрузки. Авторы дают рекомендации по организации двигательной активности, подчеркивая принципы постепенности, последовательности и регулярности. Таким образом, эффективный двигательный режим является основой здорового образа жизни и успешной учебной и профессиональной деятельности студентов, что подчеркивает актуальность данной темы для современного общества.

**Ключевые слова:** здоровье, двигательный режим, физическая активность, студенты, физическая культура

The article explores the importance of physical activity for maintaining students' health and improving their quality of life. Maintaining a balanced motor regime is a key condition for ensuring not only the physical, but also the mental well-being of young people under the educational load. The authors give recommendations on the organization of physical activity, emphasizing the principles of gradualness, consistency and regularity. Thus, an effective motor regime is the basis for a healthy lifestyle and successful academic and professional activities of students, which underlines the relevance of this topic for modern society.

**Keywords:** health, motor mode, physical activity, students, physical education

Физическая активность составляет важнейший аспект в жизни каждого студента, оказывает всестороннее положительное влияние на их физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровье человека – это один из ключевых факторов, определяющих качество жизни и успешность его жизнедеятельности. Для студентов, находящихся в активном периоде физического и интеллектуального развития, поддержание здоровья и высокой работоспособности имеет особое значение. Недостаточная физическая активность у молодёжи может привести к развитию различных заболеваний, снижению адаптационных возможностей организма, потере трудоспособности, снижению успеваемости и общего качества жизни [2]. Поэтому, активное внедрение здорового образа жизни, регулярные занятия спортом, сбалансированное питание и умение справляться со стрессом должны стать неотъемлемой частью студенческой жизни.

Двигательный режим представляет собой совокупность различных видов и форм активности, которые человек выполняет в разные периоды времени. Он включает в себя как организованные занятия физическими упражнениями и спортом, так и повседневную бытовую и производственную двигательную активность [1].

Таким образом, двигательный режим – это не просто набор действий, например, специализированные тренировки, но и широкий спектр повседневных движений: пешие прогулки, езда на велосипеде, плавание, подвижные игры, активный отдых в выходные дни.

Двигательный режим студента должен быть сбалансированным и рациональным, чтобы обеспечивать оптимальный уровень физической нагрузки, необходимый для поддержания здоровья, высокой работоспособности и хорошего самочувствия. В первую очередь, регулярная двигательная активность способствует укреплению здоровья. Физические упражнения улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышают его адаптационные возможности, предотвращают заболевания, связанные с гиподинамией. Это особенно актуально для студенческой молодёжи, образ жизни которой характеризуется высокой умственной нагрузкой и недостаточной двигательной активностью [1].

Поэтому, двигательный режим, учитывающий индивидуальные потребности и возможности, является ключом к поддержанию здоровья, профилактике заболеваний и повышению качества жизни. Важно помнить, что даже небольшие изменения в повседневной активности, такие как прогулки на свежем воздухе или отказ от лифта в пользу лестницы, могут оказать значительное положительное влияние на организм.

Кроме того, двигательный режим оказывает положительное влияние на психическое состояние студентов. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют снятию нервно-психического напряжения, повышению стрессоустойчивости, улучшению настроения, росту самооценки и уверенности в себе. Всё это способствует более эффективному обучению и усвоению учебного материала [1, с. 29].

Таким образом, пренебрежение физической активностью может привести к снижению успеваемости, повышенной тревожности и ухудшению общего качества жизни, а регулярные занятия спортом и физической культурой или просто активный отдых не только повышает академическую успеваемость, но и формирует здоровые привычки, которые останутся на протяжении всей жизни.

Немаловажную роль играет двигательный режим и в социальном развитии студентов. Участие в спортивных секциях и соревнованиях способствует расширению круга общения студентов, установлению новых социальных связей.

Чтобы выяснить объем и качество двигательной активности, мы провели исследование среди студентов. Первым методом исследования стало анкетирование. На вопрос сколько раз занимаются физическими упражнениями или спортом, большинство студентов 43,8% опрошенных ответили, что 2 раза в неделю и только 12% – больше трех раз в неделю. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1. Ответы на вопрос: «Сколько раз вы занимаетесь физическими упражнениями и спортом?»

Один раз в неделю	Два раза в неделю	Три раза в неделю	Больше трех раз в неделю
18,8%	43,8%	25%	12%

Приоритетные виды физических нагрузок определялись на основе ответов о предпочтении видов двигательной активности. Опрос показал, что таким видам физической активности как: пилатес, йога, стрейчинг отдают предпочтение 8,3% опрошенных. Так же 8,3% выбирают танцы, а вот силовые тренировки выбирают 16,7% респондентов. Но 16% ответивших не занимаются ни каким видом физической активности, поэтому 37,5% респондентов проходит меньше 5000 шагов, 56,3% проходят 10 000 шагов в день, а свыше 15000 шагов никто не проходит. Эти данные показывают о недостаточной физической активности студентов, что отрицательно отражается на их самочувствие.

Были дополнительно изучены и выявлены факторы, влияющие на двигательный режим студентов: состояние здоровья и уровень физической подготовленности, учебная нагрузка и режим дня, социально-бытовые условия, мотивация и личностные особенности, влияние семьи и социального окружения [2].

Из опроса студетов были выявлены причины, влияющие на занятия физкультурой. 37,5% указали на учебный процесс, занимающий большую часть суток студента. 12,5% из-за «лени» предпочитают вести пассивный образ жизни. Настораживает, что 50% опрошенных не занимаются дополнительно физически из-за усталости.

Исходя и этого, можно сделать вывод, что факторы, влияющие на двигательный режим студентов, включают состояние здоровья и уровень физической подготовленности, которые определяют возможность и готовность к физической активности. Учебная нагрузка и режим дня также играют значительную роль, так как они могут ограничивать время, отводимое на занятия спортом. Социально-бытовые условия, мотивация и личностные особенности студентов влияют на их желание заниматься физической активностью. Наконец, влияние семьи и социального окружения подчеркивает важность поддержки и стимулов со стороны близких и друзей. Таким образом, комплексный подход к этим факторам может способствовать улучшению двигательного режима студентов и, в целом, их физического состояния.

По результатам исследования были подобраны комплексы упражнений и предложены для выполнения в качестве физкультурных пауз (физминуток) во время проведения занятий. Упражнения направлены на расслабление и снятие усталости плечевого пояса рук и ног, на укрепление мышц век, улучшение кровообращения и расслабления мышц глаз. Для занятий во время перемен подобраны танцевальные упражнения под музыку, которые повышают настроение, способствуют укреплению командного духа и социальной активности среди участников.

В данном эксперименте участвовали 40 студентов на протяжении 1 месяца.

После апробации комплекса упражнений был проведен опрос. На вопрос: изменилось ли ваше общее состояние по сравнению с тем, что было до начала выполнения упражнений 91,7% отметили, что состояние улучшилось. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2. Ответы на вопрос: «Изменилось ли ваше общее состояние по сравнению с тем, что было до начала выполнения упражнений»

Состояние улучшилось	Нейтрально, не заметили изменений	Нет, состояние стало только хуже
91,7%	8,3%	0%

На вопрос: чувствуете ли вы себя более расслабленными и менее напряженными, 83,3% ответили положительно, также 100% опрошенных чувствуют уменьшение напряжения и скованности мышц.

Даже умеренные и легкие нагрузки положительно сказываются на самочувствии, повышении успеваемости и психологического состояния студентов.

А если при подборе упражнений и вида двигательного режима учитывать оптимальный уровень физической нагрузки. Помнить о существовании нескольких принципов, которые позволят правильно организовать физическую активность. Главных всего три:

*Постепенность.* Неподготовленному человеку нужно начинать с малых нагрузок. Повышение двигательной активности должно происходить плавно.

*Последовательность.* Сначала необходимо знать основы, или наработать базу, или научиться правильно выполнять упражнения, а лишь потом переходить к комплексным элементам, это принцип «от простого к сложному».

*Регулярность и систематичность.* Организм становится сильнее и выносливее только при условии регулярных нагрузок [3].

Следовательно: грамотный подход к физическим нагрузкам, основанный на этих принципах, позволит эффективно развивать физическую активность без излишнего риска и травм. Это может быть особенно актуально как для новичков, так и для тех, кто возвращается к занятиям спортом после перерыва.

Важно, чтобы двигательный режим студента был индивидуально подобран и учитывал особенности его организма, уровень физической подготовленности, состояние здоровья, а также учебную нагрузку и другие факторы. Только в этом случае он будет способствовать оптимизации физического и психологического состояния студента, повышению его работоспособности и успеваемости.

Таким образом, двигательный режим является ключевым фактором, обеспечивающим всестороннее развитие студентов и их успешность в учебной и будущей профессиональной деятельности. Формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, а также создание необходимых условий для оптимизации двигательного режима должны стать приоритетными задачами образовательных учреждений и органов здравоохранения.

### **Библиографический список**

1. Вистаровская Е.А. Двигательный режим как важный фактор укрепления и сохранения здоровья студентов // Международные конференции. Педагогика и психология. Сборник материалов конференций. 2022. Т.3. № 10. С. 28–34.

2. Усаков В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие / В. И. Усаков. Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2012. 104 с.

3. Логвин В.П., Екимова А.В. Физическая активность как средство повышения работоспособности при интеллектуальной деятельности. Минск, 2011.

УДК 159.9.01

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1002

Байыр А. А., студент

Научный руководитель: Хайбуллина Д. Р., заведующая кафедрой  
Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна  
и искусств имени А.Д. Крячкова

Bayyr A. A., student

Research Advisor: Khaibullina D. R., Head of Department  
Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Влияние физической активности на психологическое состояние студентов**

#### Psychology of the influence of sport on people

В данной статье рассматривается значимость физической активности и спорта для психоэмоционального здоровья студентов, а также влияние этой сферы на личностное развитие и социальную интеграцию. Особое внимание уделяется необходимости вовлечения студентов в спортивную деятельность и формированию у молодых людей спортивных привычек, которые положительно влияют на их здоровье. Спорт может стать мощным инструментом для формирования навыков командной работы, дисциплины, устойчивости к стрессам и улучшения общего психологического состояния. Работа также анализирует возможности, которые предоставляют университеты для создания инклюзивной и поддерживающей спортивной среды, включая программы для начинающих, организации турниров и развитие студенческих спортивных клубов. В заключении подчеркивается, что активное вовлечение университетского сообщества в спортивные инициативы не только улучшает психологическое здоровье студентов, но и способствует формированию более сплоченного и активного общества. Таким образом, можно сделать заключение, что учебные заведения играют большую роль в формировании культуры здорового образа жизни у студентов. Следовательно, университетам необходимо не только признать физическую активность как ключевой элемент здорового образа жизни, но и создать соответствующие условия, а также обеспечить поддержку и мотивацию для ее интеграции в повседневные занятия студентов.

**Ключевые слова:** физическая активность, учебные заведения, студенты, привычки, культура здорового образа жизни, поддержка, мотивация

This article examines the importance of physical activity and sports for the psycho-emotional health of students, as well as the impact of this area on personal development and social integration. Particular attention is paid to the need to involve students in sports activities and the formation of sports habits in young people that have a positive effect on their health. Sports can be a powerful tool for developing teamwork skills, discipline, stress resistance and improving overall psychological well-being. The work also analyzes the opportunities that universities provide for creating an inclusive and supportive sports environment, including programs for beginners, organizing tournaments and developing student sports clubs. The conclusion emphasizes that active involvement of the university community in sports initiatives not only improves the psychological health of students, but also contributes to the formation of a more cohesive and active society. Thus, it can be concluded that educational institutions play a major role in the formation of a healthy lifestyle culture among students. Therefore, universities need not only to recognize physical activity as a key element of a healthy lifestyle, but also to create appropriate conditions, as well as provide support and motivation for its integration into students' daily activities.

**Keywords:** physical activity, educational institutions, students, habits, healthy lifestyle culture, support, motivation

Одним из действенных методов улучшения психологического состояния является физическая активность. Движение, спорт и любые формы активности способствуют укреплению общего состояния здоровья. Однако, многие студенты пренебрегают регулярной физической нагрузкой. Таким образом, физическая пассивность становится дополнительным фактором, усугубляющим их состояние.

Актуальность данного исследования обусловлена ухудшением психоэмоционального состояния студентов из-за учебных и социальных нагрузок. Однако влияние физической активности на психологическое благополучие студента часто недооценивается, а вузы не всегда создают условия для занятий спортом. Углубленное понимание связи между физической активностью и психологическим состоянием поможет разработать практические рекомендации для студентов и администрации вузов.

Проблема, рассматриваемая в работе, состоит в недостаточной вовлеченности студентов в активный образ жизни и в отсутствии у них осознания роли физических нагрузок как средства профилактики эмоциональных расстройств.

Цель исследования – изучить, каким образом физическая активность влияет на психологическое состояние студентов, и предложить практические решения для формирования у них привычки к движению.

Для достижения цели были сформулированы следующие задачи:

1. Дать четкое определение понятиям "физическая активность" и "психологическое состояние"
2. Исследовать влияние регулярной физической активности на эмоциональное благополучие студентов.
3. Выявить барьеры, мешающие студентам заниматься физической активностью, предложить способы их преодоления.
4. Оценить перспективы интеграции активных видов досуга в образовательные программы университетов.

Объект исследования составляют студенты высших учебных заведений, а предмет исследования – влияние их уровня физической активности на эмоциональное и психологическое состояние.

Работа направлена на изучение значимости физической активности для поддержания психоэмоционального баланса у студентов и на выявление путей популяризации спорта.

Молодые люди, обучающиеся в вузах, представляют собой уникальную демографическую категорию, охватывающую возрастной диапазон от 17 до 25 лет. Этот этап жизни отмечен интенсивным физическим и интеллектуальным ростом, а также процессом формирования собственной идентичности. В этот период у большинства учащихся складываются основы личных ценностей, профессиональные предпочтения и модели поведения.

Студенты архитектурно-дизайнерского направления проводят много времени над творческими проектами помимо лекций и семинаров. Они часто перерабатывают, проводя долгие часы в сидячем положении. Жизнь студентов характеризуется низким уровнем физической активности, нарушениями сна, нерегулярным питанием и частыми стрессами из-за дедлайнов и нехватки времени. Это подчеркивает значимость поиска решений, направленных на сохранение их здоровья, где физическая активность может играть ключевую роль.

С психологической точки зрения, физическая активность играет важную роль для здоровья человека. Во время тренировок организм вырабатывает эндорфины, которые называются гормонами радости, а также снижается уровень стресса – кортизол [2]. Регулярные занятия спортом улучшают кровообращение, обогащают мозг кислородом, что способствует улучшению концентрации и когнитивных способностей. Они также помогают повысить самооценку, уверенность и мотивацию [3].

Для студентов регулярные физические нагрузки становятся эффективным способом борьбы с усталостью. Умеренные физические упражнения способствуют улучшению качества сна, что особенно важно в условиях высокой учебной нагрузки [1]. Совместные занятия спортом, участие в спортивных командах или групповых тренировках помогают студентам наладить общение, найти единомышленников и получить поддержку в коллективе, что снижает риск социальной изоляции. Таким образом, регулярные физические нагрузки оказывают комплексное положительное влияние на эмоциональное состояние студентов и их академическую успеваемость. Однако существуют проблемы и барьеры, которые мешают студентам вести активный образ жизни.

Основной проблемой является нехватка времени, вызванная учебной нагрузкой, работой и другими жизненными обстоятельствами современных студентов. Также важным фактором является отсутствие мотивации – многие студенты не осознают, как активность влияет на их общее самочувствие. Финансовые ограничения некоторых из них могут стать препятствием для участия в различных активных мероприятиях. Психологические факторы, такие как неуверенность и страх осуждения, также играют свою роль. Кроме того, многие студенты сталкиваются с информационным дефицитом и не знают, как правильно составить план и организовать тренировки, не жертвуя учебой. Для преодоления этих барьеров необходим комплексный подход, который включает в себя популяризацию доступных форм активности и создание условий для занятий спортом в образовательных учреждениях.

Внедрение физической активности в жизнь студентов требует индивидуального и комплексного подхода. Важно, чтобы занятия спортом не становились дополнительной нагрузкой, а органично вписывались в их повседневную рутину.

Существует множество способов интеграции физической активности в жизнь студентов. Один из самых доступных и эффективных методов – это увеличение физической активности в рамках обычных дел, например, ходьба или езда на велосипеде вместо использования общественного транспорта. Также важно создать возможности для занятий спортом непосредственно в университетах, предлагая бесплатные или доступные спортивные секции и тренировки.

Для студентов, у которых нет времени или возможности посещать спортзалы, отличным вариантом станут тренировки и упражнения дома. Кроме того, рекомендуется активно внедрять перерывы в учебный процесс для выполнения физической активности. Также, совместные занятия спортом, участие в спортивных клубах и командах создают дополнительные мотива-

ции и позволяют студентам строить социальные связи, которые могут служить источником психологической поддержки.

Таким образом, интеграция физической активности в повседневную жизнь студентов требует использования индивидуальных, гибких и доступных подходов.

Роль университета в формировании культуры здорового образа жизни:

Разработка системы, обеспечивающей доступ к разнообразным спортивным мероприятиям. Студенты смогут выбирать виды спорта по своему вкусу, что повысит их вовлеченность и удовлетворит потребности в физическом самосовершенствовании.

Организация регулярных соревнований в вузе. Это будет способствовать физическому развитию студентов и формированию таких важных личностных качеств, как командная работа, лидерство, стрессоустойчивость и целеустремленность [4].

Информирование студентов о возможностях их организма и значении поддержания здоровья. Это может включать лекции, семинары и мастер-классы, посвященные вопросам физического, психологического и духовного здоровья, а также методам достижения гармонии между этими аспектами.

Создание устойчивой системы коммуникации, направленной на мотивацию студентов к ведению здорового образа жизни. Это включает в себя использование социальных сетей, информационных бюллетеней и других медиа форматов для распространения информации о здоровье, спортивных событиях и достижениях студентов.

Таким образом исследование влияния физической активности на психологическое состояние студентов показало, что регулярные занятия спортом и физическая активность в целом оказывают значительное положительное воздействие на эмоциональное состояние, психическое здоровье и академическую успеваемость.

Университеты должны стать не только образовательными учреждениями, но и пространствами, способствующими физическому и психологическому благополучию студентов. Создание доступных и комфортных условий для занятий спортом, проведение просветительских кампаний, поддержка спортивных инициатив и вовлечение студентов в активную деятельность могут значительно повысить интерес к физической активности.

Таким образом, для улучшения психологического состояния студентов важно не только признание физической активности как ключевого элемента здорового образа жизни, но и создание соответствующих условий, а также обеспечение поддержки и мотивации для ее интеграции в повседневную практику студентов.

## Библиографический список

1. Иванова, А.К. Влияние физической культуры на физическую форму и психическое здоровье обучающегося / А. К. Иванова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2023. – № 47 (494). – С. 512–514.
2. Комарова, Е.В. Психология здоровья и стрессоустойчивости у студентов / Е. В. Комарова // Психология и педагогика: методика и проблемы. – 2021. – № 4. – С. 35–39.
3. Илларионова, И.В. Клиническая психология: учебно-методическое пособие / И. В. Илларионова. – Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2022. – 48 с.
4. Григорьев, А. Ю. Психологические и социальные факторы, влияющие на здоровье студентов. Санкт-Петербург: Издательство СПбГМУ, 2019.

УДК 796.06

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1003

Бакулин Н. В., студент

Научный руководитель: Локтев К. И., преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Bakulin N. V., student

Research Advisor: Loktev K. I., Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Исследование мотивации различных групп студентов к занятиям физической культурой и спортом**

Study of motivation of different groups of students  
to participate in physical education and sport

В данной статье рассматривается вопрос уровня мотивации обучающихся высших учебных заведений физической культурой и спортом, влияния общей технической оснащенности университетов, а также форм и методов работы педагогического состава со студентами. Замотивированность человека вести здоровый образ жизни и заниматься спортом определяется личными качествами, а также целенаправленной деятельностью его самого, в рамках разных условий и причин.

**Ключевые слова:** мотивация; занятия физической культурой и спортом; оздоровительные, деятельностные, соревновательные, развивающие, профессиональные, эстетические, административные, психологические мотивы занятий физической культурой и спортом; фитнес для студентов

This article examines the issue of the level of motivation of students of higher educational institutions to physical education and sports, the influence of the general technical equipment of universities, as well as the forms and methods of work of the teaching staff with students. A person's motivation to lead a healthy lifestyle and play sports is determined by personal qualities, as well as his or her purposeful activity, within the framework of different conditions and reasons.

**Keywords:** motivation; physical education and sports; health, activity, competitive, developmental, professional, aesthetic, administrative, psychological motives for physical education and sports; fitness for student

Современный уровень развития общества диктует образ человека с устойчивыми признаками физического здоровья и потребностью к совершенствованию своих способностей занятием физической культурой и спортом. Вопрос о сохранении, укреплении и совершенствовании здоровья на сегодняшний день весьма актуален. Несмотря на высокий уровень развития медицины и здравоохранения, который позволяет снизить риски различных заболеваний и смертности, однако потенциально способной к совершенствованию подобных навыков группой является подрастающее поколение детей и молодежи.

В соответствии с общероссийскими медико-социальными исследованиями, проведенными среди студентов высших учебных заведений, около 80-85% студентов имеют разного рода отклонения в состоянии своего здоровья, и приблизительно треть поступающих имеет хронические заболевания, которые влияют на образ жизни и физическую активность. Поэтому исследования мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом помогают выявить и понять, как мотивация влияет на выбор занятий и последовательность их выполнения, а также на формирование интереса к физической культуре и спорту в целом [1, 2].

Для исследования мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом используют комплексный подход, который сочетает качественные и количественные методы. Важно учитывать влияние социальных, культурных и индивидуальных факторов на мотивацию студентов.

Под мотивацией подразумевается психическая адаптированность, подготовленность и внутренняя заинтересованность человека на достижение определенных результатов. Не каждый человек способен заставить себя заниматься физической культурой, а уж тем более целенаправленно пойти в спорт зал, или совершить утреннюю пробежку, однако он способен сформировать [2].

Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом может быть разной и зависит от множества внешних факторов. Некоторые виды мотивации:

Оздоровительные мотивы. Возможность укрепить здоровье и провести профилактику заболеваний.

Деятельностные мотивы. Смена деятельности, так как при монотонном исполнении только умственной работы продуктивность труда и усвоения информации снижается.

Соревновательные мотивы. Стремление улучшить свои спортивные результаты, победить соперника и достичь определённого спортивного уровня.

Эстетические мотивы. Желание улучшить внешний вид и впечатление, которое производят на окружающих.

Развивающие мотивы. Спорт формирует определённые качества характера, такие как выносливость, целеустремлённость, сила и другие, которые необходимы для успешной оптимизации жизнедеятельности.

Профессиональные мотивы. Физически подготовленный и здоровый студент более приоритетен для дальнейшей профессиональной деятельности.

Психологические мотивы. Регулярные тренировки значительно улучшают настроение и эмоциональный фон человека, что положительно сказывается на его психике.

Административные мотивы. Занятия физической культурой обязательны для всех учебных заведений, а сдача контрольных нормативов мотивирует студентов заниматься в течение всего учебного семестра.

Также выделяют коммуникативные, познавательно-развивающие, творческие, воспитательные, статусные и культурологические мотивы.

Физическая культура включается в общеобразовательный процесс подрастающего поколения на обязательном базовом уровне для поддержания и развития здоровья нации. На всех уровнях получения образования данная дисциплина включена в обязательную программу в количестве не менее 2-х часов в неделю.

Физические упражнения и занятия спортом достаточно трудозатратное в плане энергии, временных ресурсов, а также зачастую и финансовых затрат дело, в связи с этим круг лиц способных на постоянной и ежедневной основе заниматься значительно сужается и является менее привлекательным занятием. Хотя необходимо отметить, что в последнее время тенденции увеличение числа студентов придерживающихся здорового образа жизни.

Уровень материально-технической оснащённости университета создает основу для благоприятного позитивного развития заинтересованности обучающихся ведения здорового образа жизни. Однако повышение уровня заинтересованности и внутренней мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом всё равно одна из первостепенных и сложнейших задач, стоящих перед преподавателями ВУЗа и тренерами.

Выстраивание образовательного процесса студентов всех направлений, специальностей и возрастов нацелено в первую очередь на непосредственное посещение занятий физической культурой и спортом в рамках учебной дисциплины, улучшение психологического здоровья, развитие физических сил, воли, нравственных качеств и умственных способностей. Преподавателям физической культуры достаточно сложно вовлечь большую массу студентов в оздоровительную и спортивную жизнь университета, не говоря уже о том, чтобы привлекать их для участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях, как внутри ВУЗа, так и за его пределами.

Проведя социологический опрос среди 114 обучающихся 2-3 курса Новосибирского государственного университета архитектуры и дизайна выявлена общая заинтересованность в ведении здорового образа жизни, а также желание посещать занятия в секциях по различным видам спорта. Обучающиеся отмечают, что спортивные помещения достаточно хорошо оснащены, а в рамках учебного процесса применяются разнообразные формы и подходы – это и обучение разным видам спорта, организация групп фитнес направленности, проведение во время занятий общефизических упражнений и гимнастики, возможность посещать разноплановые учреждения и спортивные комплексы. В ходе проведения анкетирования выявлено также взаимосвязь целей и пола опрашиваемых: девушки в большей степени заинтересованы в физической нагрузке для моделирования данных своей фигуры, а молодые люди для улучшения физических качеств своего тела и выносливости.

Как одну из эффективных форм популяризации отмечают проведение бесед по здоровому образу жизни, проведение встреч с интересными людьми, а также мероприятия нестандартных форматов.

Приоритетным направлением выбирается занятия в фитнес залах, индивидуальные тренировки, а занятия командными видами спорта имеют низкий уровень интереса.

Результаты опроса студентов Новосибирского государственного университета архитектуры и дизайна выявили ряд тенденций в их отношении к здоровому образу жизни и физической активности. Как видно из диаграммы, лишь 18% респондентов регулярно посещают занятия физической культурой, а 6% вовлечены в спортивные секции, что свидетельствует о недостаточной массовости систематических тренировок. При этом 24% студентов сознательно придерживаются здорового питания, что может служить позитивным сигналом для дальнейшей популяризации ЗОЖ.

Особого внимания заслуживает низкий интерес к командным видам спорта (17%) и мероприятиям по пропаганде ЗОЖ (13%), что указывает на необходимость поиска новых, более эффективных форматов вовлечения.

Парадоксально, но доля студентов с вредными привычками (6%) оказалась сопоставима с числом занимающихся в секциях, что подчеркивает важность адресной мотивационной работы. На этом фоне относительная популярность фитнеса (8%) подтверждает предпочтение индивидуальных форм активности.

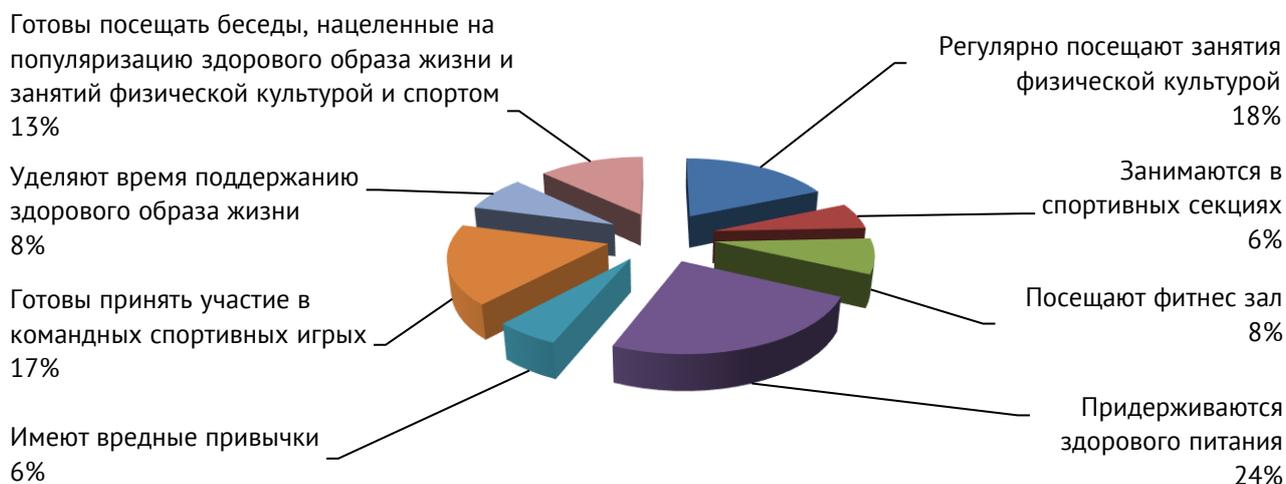


Рис. 1. Распределение форм физической активности и здоровых привычек среди студентов НГУАДИ

Под фитнесом следует понимать как оптимальное сочетание физического и психического здоровья, так и организацию процесса физических занятий с оптимальными нагрузками, направленными на укрепление здоровья. Тем не менее, здесь важно отметить, что основное содержание занятий составляет двигательная активность [3].

Привлекательность фитнеса для студентов вузов связана с несколькими факторами:

Разнообразие видов фитнеса. Студенты могут выбирать индивидуально приемлемые формы занятий. Например, популярны атлетическая гимнастика, баскетбол, кроссфит, аэробика, настольный теннис, фитнес и другие направления.

Возможность получить быстрый эффект. Студенты стремятся к тем видам физической активности, которые дают результаты в повышении физической подготовленности, коррекции фигуры, снижении массы тела.

Эмоциональная насыщенность занятий. Увлекательные формы занятий физической культурой способны увеличить эмоциональную составляющую, общую и моторную плотность занятия, что повышает эффективность процесса обучения в целом.

Влияние на здоровье. Систематические занятия фитнесом позволяют справиться с требованиями интенсивной учебной деятельности без чрезмерного напряжения, нормализовать эмоциональный тонус, контролировать вес.

Формирование личностных качеств. Фитнес помогает развить свойства и качества личности, которые способствуют более быстрой адаптации к современным условиям социума.

Таким образом, привлекательность фитнеса для студентов вузов связана с возможностью выбора интересных занятий, получения быстрых результатов и положительного влияния на здоровье и личность.

Необходимо отметить, что популяризация занятий физической культурой и спортом должно стать одним из ключевых в рамках воспитательной работе университетов, а также необходимо расширить спектр индивидуальных занятий, доступных для обучающихся и нацеленных на улучшение личностных качества в области физического и психологического здоровья студентов.

### **Библиографический список**

1. Дрокина К.Е. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XXXV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(34).

2. Мартын И.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // Universum: Психология и образование: электронный научный журнал. – 2017. – № 6 (36).

3. Платонова Т.В. Влияние программ ЗОЖ и фитнес клубов на систему оздоровления населения РФ/ Т.В. Платонова// Ученые записи университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №3. С. 148–150.

4. Смутина А.О. Личностная мотивация студентов к занятиям физической культурой // Молодой ученый. – 2020. – № 4 (294). – С. 316–318.

УДК 378.613

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1004

Балевич В. С., студент

Научный руководитель: Духанин Д. С., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Balevich V. S., student

Research Advisor: Dukhanin D. S., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Здоровый образ жизни студентов как социальная проблема**

Healthy lifestyle of students as a social issue

В статье рассматривается здоровый образ жизни (ЗОЖ) как актуальная социальная проблема современного студента. В условиях высокой учебной нагрузки и стресса студенты часто пренебрегают правильным питанием, физической активностью и психоэмоциональным состоянием, что ведет к ухудшению здоровья. Анализируются ключевые факторы, влияющие на формирование ЗОЖ, а также проблемы, препятствующие его соблюдению, такие как нехватка времени, недостаток информации и влияние социальной среды. Рассматриваются методы пропаганды ЗОЖ, включая роль государства, образовательных учреждений и общественных организаций. В работе представлены результаты опроса студентов, показывающие их осведомленность о последствиях неправильного питания и недостатка физической активности. В качестве выводов предлагаются рекомендации по улучшению ситуации с ЗОЖ, в том числе повышение информированности студентов, создание условий для здорового образа жизни в университетах и развитие физкультуры и спорта на образовательных учреждениях.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, социальная проблема, физическая активность, правильное питание, ЗОЖ, студент

This article examines a healthy lifestyle (HLS) as a relevant social issue for modern students. Under conditions of heavy academic workload and stress, students often neglect proper nutrition, physical activity, and their psycho-emotional well-being, which leads to a decline in overall health. The paper analyzes key factors influencing the formation of a healthy lifestyle, as well as

the challenges that hinder its maintenance, such as lack of time, insufficient information, and the influence of the social environment. It explores methods for promoting HLS, including the role of the government, educational institutions, and public organizations. The study presents the results of a student survey that reveals their awareness of the consequences of poor nutrition and insufficient physical activity. Based on the findings, the authors propose recommendations for improving the situation, including increasing student awareness, creating conditions for a healthy lifestyle at universities, and developing physical education and sports within educational institutions.

**Keywords:** healthy lifestyle, social issue, physical activity, proper nutrition, HLS, student

Здоровый образ жизни является важнейшим фактором, определяющий качество и продолжительность жизни человека. В условиях современного общества, характеризующегося высоким уровнем стресса, малоподвижным образом жизни и несбалансированным питанием, проблема ЗОЖ становится одной из самых актуальной в обществе, особенно среди молодежи. Рост числа хронических заболеваний, связанных с неправильным образом жизни, требует разработки эффективных мер по их профилактике и пропаганде здоровых привычек. В этом контексте особую роль играет государственная политика, направленная на формирование культуры здоровья и повышение осведомленности населения о значении ЗОЖ.

Главной задачей в этой работе стало изучение здорового образа жизни как социальную проблему среди студентов университета НГУАДИ. Анализ проводился в виде онлайн опроса через Google форму, ссылка на результаты прикреплена в использованной литературе [4]. Современное общество всё чаще акцентирует внимание на необходимости ведения здорового образа жизни (ЗОЖ), особенно среди молодёжи. Однако, несмотря на активное информационное продвижение ЗОЖ, среди студентов наблюдаются устойчивые проблемы в этой сфере: вредные привычки, низкая физическая активность, нарушения сна, несбалансированное питание. Проведённое анкетирование студентов позволяет более глубоко проанализировать причины и масштабы данной проблемы, а также рассмотреть пути её преодоления [1].

Абсолютное большинство опрошенных студентов определяет ЗОЖ как «сбалансированное питание и правильный режим дня» [3]. Некоторые упоминают важность психоэмоционального состояния и отказ от вредных привычек. Это свидетельствует о базовом уровне информированности студентов, однако поверхностное понимание не всегда приводит к практическому воплощению принципов ЗОЖ в повседневной жизни.

## Факторы, влияющие на здоровье студентов

Среди основных факторов, влияющих на здоровье студентов, участники опроса чаще всего указывали:

1. питание и физическую активность;
2. стресс и переутомление;
3. режим сна;
4. условия проживания.

Таким образом, здоровье студентов зависит не только от личных привычек, но и от внешней социальной среды, включая учебную нагрузку, бытовые условия и эмоциональный фон.

Около половины студентов отметили, что вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики) очень распространены среди студентов. Другая половина указала, что они распространены в умеренной степени. При этом некоторые студенты осознают вред и риски, но продолжают следовать этим привычкам, что указывает на недостаточный уровень мотивации и внутренней дисциплины.

На вопрос о причинах невнимания к своему здоровью большинство студентов ответили: недостаток времени, психологическая усталость, отсутствие мотивации. Это подчёркивает, что студенческий образ жизни изначально формирует условия, затрудняющие поддержание ЗОЖ.

Почти все участники опроса заявили, что испытывают недосыпание из-за экзаменов, дедлайнов и неорганизованного распорядка дня. Хронический недосып, по их словам, приводит к снижению концентрации, утомляемости и раздражительности, что в свою очередь снижает качество учебного процесса и обостряет стресс.

Для борьбы с эмоциональными нагрузками студенты выбирают разные пути: общение с друзьями, занятия спортом, уединение. Это подтверждает, что потребность в психологической разгрузке велика, но не у всех есть доступ к профессиональной поддержке [2].

Большое значение, по мнению студентов, имеет влияние социальных сетей и моды, а также давление со стороны сверстников. Культура «быстрого удовольствия» и стремление соответствовать внешним ожиданиям нередко провоцируют нездоровые привычки и игнорирование режима.

Кроме того, важную роль играет среда проживания. Многие отмечают, что жизнь в общежитии способствует стрессу, бессонным ночам, нерегулярному питанию. Отдельные респонденты упомянули экологические и бытовые факторы, такие как плохое качество воздуха, шум, отсутствие личного пространства.

По мнению студентов, университет может сыграть важную роль в формировании ЗОЖ через:

1. организацию спортивных мероприятий и фитнес-клубов;
2. проведение информационных кампаний и лекций о здоровье;
3. создание доступной и здоровой инфраструктуры питания [4].

Финансовые стимулы для производителей здоровых продуктов и ограничения на рекламу вредной пищи, налогообложение нездоровых продуктов;

Организация массовых мероприятий, пропагандирующих активный образ жизни (марафоны, фитнес-фестивали, спортивные соревнования и т. д.), а также поддержка корпоративных программ по ЗОЖ;

Многие респонденты поддержали идею введения скидок на здоровую еду в университетских столовых. Это может стать действенным мотивационным стимулом к формированию здоровых пищевых привычек. Особое внимание следует уделить формированию позитивной мотивации к ведению здорового образа жизни

Проведённое анкетирование среди студентов выявило, что тема здорового образа жизни актуальна и вызывает живой отклик. Большинство респондентов понимают, что ЗОЖ включает в себя не только физическую активность и сбалансированное питание, но и режим сна, эмоциональное благополучие, отказ от вредных привычек. Тем не менее, между знанием и реальным образом жизни существует значительный разрыв.

Основными препятствиями на пути к ведению ЗОЖ студенты называют перегрузку учёбой, стресс, нехватку времени и ресурсов. Особенно остро стоит проблема сна, эмоционального выгорания и отсутствия мотивации. В то же время студенты демонстрируют готовность улучшать своё здоровье при наличии поддержки: скидок на полезную еду, удобных условий для занятий спортом и качественного информирования.

Большое влияние на привычки студентов оказывают социальные факторы – мода, интернет, окружение. Поэтому важно не только формировать личную ответственность, но и создавать благоприятную среду: как в общежитии, так и на территории вуза. Особого внимания требуют студенты с ограниченными возможностями – они сталкиваются с дополнительными барьерами в доступе к ЗОЖ.

Таким образом, здоровый образ жизни среди студентов – это не просто личный выбор, а социальная проблема, требующая комплексного подхода. Вовлечённость образовательных учреждений, развитие инфраструктуры, информационная поддержка и меры социальной мотивации могут существенно повлиять на формирование устойчивых и здоровых привычек у молодёжи.

## Библиографический список

1. Васильева, А. В. Здоровый образ жизни: Учебное пособие для студентов вузов / А. В. Васильева. – М.: Академия, 2019. – 192 с.
2. Комарова, Е. В. Психология здоровья и стрессоустойчивости у студентов / Е. В. Комарова // Психология и педагогика: методика и проблемы. – 2021. – № 4. – С. 35–39.
3. Степанова, Л. В. Основы здорового образа жизни / Л. В. Степанова. – СПб.: Лань, 2018. – 144 с.
4. Анкетирование студентов НГУАДИ, март 2025 года / Личный архив автора.

УДК 796.012.62

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1005

Беликова Е. О., студент

Научный руководитель: Крыласова Е. А., старший преподаватель  
Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна  
и искусств имени А.Д. Крячкова

Belikova E. O., student

Research Advisor: Krylasova E. A., Senior Lecturer  
Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Использование корректирующей гимнастики для глаз в процессе работы за компьютером**

Using corrective gymnastics for eyes while working at a computer

В статье рассмотрена проблема ухудшения зрения в современном мире из-за повышенной нагрузки на глаза, использования гаджетов и недостатка отдыха. В качестве решения предложена регулярная гимнастика для глаз, которая помогает снять напряжение, улучшить кровообращение и укрепить глазные мышцы. В статье также приведены конкретные упражнения, которые можно легко выполнять самостоятельно, чтобы сохранить зрение без обращения к специалистам.

**Ключевые слова:** корректирующая гимнастика для глаз, зрение, сухость глаза, напряжение, Метод Бейтса, научное исследование

The article examines the problem of visual impairment in the modern world due to increased eye strain, the use of gadgets and lack of rest. As a solution, regular gymnastics for the eyes is proposed, which helps to relieve tension, improve blood circulation and strengthen the eye muscles. The article also provides specific exercises that can be easily performed on your own to preserve your eyesight without contacting specialists.

**Keywords:** corrective eye exercises, vision, dry eye, stress, Bates Method, scientific research

Корректирующая гимнастика для глаз становится очень важной в условиях продолжительной работы за компьютером, поскольку современные технологии стали неотъемлемой частью нашей жизни. Длительное пребы-

вание перед экраном часто вызывает головные боли, дискомфорт в глазах, что свидетельствует об усталости и повышенной зрительной нагрузке, включая напряжение глаз, которое, в сочетании с негативным воздействием мерцательного излучения от экранов может способствовать постепенному ухудшению зрения.

Глаза испытывают усталость, поскольку экран компьютера мерцает, и из-за того, что монитор находится на постоянном расстоянии, взгляду сложно переключаться. Это длительное сосредоточение взгляда на одном объекте делает работу с компьютерным экраном достаточно тяжёлой и утомительной для глаз. Когда глаза находятся в состоянии постоянного напряжения, это может привести к нарушениям в кровообращении, из-за чего они начинают испытывать недостаток кислорода. Чтобы компенсировать этот недостаток, кровеносные сосуды расширяются, что вызывает покраснение глаз. В некоторых случаях сосуды могут даже лопаться из-за чрезмерного напряжения.

Эти проблемы особенно актуальны в современном мире, поскольку приводят к снижению качества зрения среди молодёжи. Согласно данным Минздрава России, за последние пять лет количество заболеваний органов зрения у людей в возрасте от 18 до 35 лет увеличилось на 20%, что напрямую связано с активным использованием цифровых устройств и недостатком профилактических мер [1].

Поэтому, важно не только осознавать проблему, но и активно внедрять практики, которые помогут её решить. Также стоит обратить внимание на образовательные программы, которые помогут молодёжи понять важность соблюдения гигиены зрения и правильной организации рабочего пространства.

Россия занимает третье место в мире по распространённости близорукости среди молодёжи, как установили китайские учёные. Офтальмохирург высшей категории Ирина Фёдорова объяснила, что основной причиной ухудшения зрения является спазм аккомодации из-за длительного использования гаджетов. Для профилактики важно соблюдать гигиену зрения: увеличить шрифт на всех устройствах, делать перерывы, следить за эргономикой рабочего места (монитор на расстоянии 50-70 см на уровне глаз), поддерживать чистоту экрана и выполнять гимнастику для глаз [2]. Таким образом, если каждый из нас начнёт следовать этим простым рекомендациям, мы сможем значительно улучшить состояние зрения в нашем обществе.

Корректирующая гимнастика — это вид лечебно-оздоровительных упражнений, направленных на снятие усталости глаз и укрепления зрения.

Основоположником гимнастики для глаз можно считать Уильяма Бейтса, чей метод заслуживает особого внимания. Данный метод был разработан для восстановления зрения, однако он не получил признания в официальной

науке. Это связано с тем, что Бейтс предполагал, что ключевую роль в процессе аккомодации играют не хрусталик, а внешние глазные мышцы, которые, по его мнению, способны изменять форму глазного яблока для обеспечения фокусировки.

Согласно официальной науке четкое изображение предметов получается потому, что лучи света, проходя через роговицу и хрусталик, фокусируются точно на сетчатке. Но при близорукости глазное яблоко вытянуто, и место фокусировки не достигает сетчатки, а при дальнозоркости глазное яблоко укорочено и лучи фокусируются за его пределами. Форма глазного яблока является относительно постоянной, что противоречит теории Бейтса. Основываясь на своей теории, У. Бейтс разработал упражнения для глаз, которые, по его словам, могли полностью восстановить зрение. Конечно, этот метод не признан научно, однако на его основе разработаны многочисленные упражнения для глаз, которые до сих пор эффективно помогают снимать напряжение и усталость [3].

Но важно понимать, что зрительная гимнастика подходит не всем и для нее имеются противопоказания, такие как: воспалительные заболевания органов зрения; серьезные заболевания сетчатки; повышенное глазное давление; миопия высокой степени; инфекционные заболевания. Так же, если вы чувствуете дискомфорт при выполнении зарядки, если у вас кружится голова и возникает тошнота, то не стоит усердствовать и нужно прекратить делать упражнения [4].

Гимнастика для глаз имеет большую пользу: снимает усталость; восстанавливает кровообращение; стимулирует работу слезных желез; регулярные упражнения могут помочь улучшить координацию движений, снизить усталость глаз и повысить общую зрительную работоспособность. Кроме того, такие упражнения могут помочь предотвратить развитие различных нарушений зрения, связанных с переутомлением глаз [5].

Для подтверждения эффективности корректирующей гимнастики для глаз было проведено исследование среди 32 студентов первой группы факультета Коммуникационного дизайна Новосибирского государственного университета архитектуры, дизайна и искусств им. А.Д. Крячкова (НГУАДИ). Участники исследования, в силу особенностей обучения, ежедневно проводят значительное время за экранами мониторов и планшетов, выполняя задания по дизайн-проектированию, информатике и векторной графике, что создаёт повышенную нагрузку на зрительный аппарат.

В рамках исследования студентам был предложен комплекс упражнений корректирующей гимнастики. Данный комплекс был разработан после изуче-

ния объема информации по зрению, он включает в себя 5 упражнений и занимает минимум времени:

1. Рисование. Мысленно представьте перед собой сложные фигуры (спирали, ромбы, звёзды, буквы W, S и др.) и обводите их контуры взглядом. Повторите упражнение 5–7 раз.

2. Контуры. Выберите несколько предметов вокруг себя с разной формой и размером. Внимательно обведите взглядом контуры каждого предмета. Выполните 5 подходов.

3. Моргание. В течение одной минуты моргайте в комфортном ритме, но достаточно часто. Это помогает увлажнить глаза и снять напряжение.

4. Отведение. Поднесите указательный палец к носу и сфокусируйте на нём взгляд. Медленно отводите палец от лица, продолжая удерживать на нём фокус. Повторите 5 раз.

5. Пальминг (отдых для глаз). Потрите ладони между собой до ощущения тепла и приложите их к закрытым векам. Оставайтесь в этом положении 1 минуту, затем откройте глаза и посмотрите вокруг. Повторите упражнение 2 раза.

Упражнения выполнялись во время перерывов на занятиях в течение одного месяца. По окончании эксперимента был проведён опрос среди участников для оценки улучшения состояния глаз.

Результаты опроса показали, что 81,8% респондентов проводят за экранами цифровых устройств более 6 часов в день, что сопровождается такими симптомами зрительного напряжения, как сухость глаз (57,6%), размытость изображения (48,5%), затруднённое фокусирование (54,5%) и покраснение глазного яблока (30,3%).

В ходе исследования 45,5% студентов выполняли предложенный комплекс упражнений ежедневно, 30,3% – несколько раз в неделю, а 9,1% – дважды в день. Регулярное выполнение корригирующей гимнастики привело к значительным улучшениям: 87,9% участников отметили снижение усталости глаз, а также улучшение фокусировки и уменьшение покраснения.

Практически все респонденты (97%) выразили готовность продолжать выполнять упражнения для глаз и рекомендовать их своим знакомым, подчеркивая важность заботы о зрительном здоровье в условиях повышенной нагрузки на глаза. Таким образом, результаты опроса подтверждают эффективность корригирующей гимнастики для снижения зрительного напряжения и улучшения состояния глаз у студентов, активно работающих с различными гаджетами.

## Выводы.

1. Снижение зрения и заболевания глаз у молодёжи обусловлены частым использованием гаджетов, таких как смартфоны, планшеты и компьютеры, что подтверждается данными научных исследований, проведённых учеными в России.

2. В условиях современного мира, где использование цифровых технологий стало повседневной нормой, регулярные упражнения для глаз становятся важным аспектом заботы о здоровье и профилактики зрительных нарушений.

3. Регулярная гимнастика для глаз не требует значительных усилий и времени, но при этом эффективно помогает сохранить остроту зрения и предотвращает развитие проблем, связанных с длительной нагрузкой на глаза. Эти простые упражнения можно выполнять в любое время и в любом месте, что делает их доступными для каждого.

4. Проведенное исследование среди студентов подтверждает, что корригирующая гимнастика для глаз значительно снижает зрительное напряжение и улучшает состояние глаз, особенно среди молодёжи, активно использующей цифровые устройства.

## Библиографический список

1. Статистика ухудшения зрения у молодежи // Рос. Минздрав [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rosminzdrav.ru/statistics> (дата обращения: 27.02.2025).

2. Соблюдение гигиены зрения // news.mail.ru [Электронный ресурс]. URL: <https://news.mail.ru/society/63088285/> (дата обращения: 27.02.2025).

3. Касьяненко, А.Н., Машкова А.А. Роль гимнастики для глаз в учебной деятельности студента // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти мастера спорта СССР по самбо и дзюдо, заслуженного тренера РСФСР полковника милиции Э.В. Агафонова, Красноярск, 15 мая 2021 г. Красноярск: Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2021. С. 269–273.

4. Противопоказания к выполнению гимнастики для глаз // счастливый взгляд [Электронный ресурс]. URL: <https://happylook.ru/blog/zdorove-glaz/gimnastika-dlya-glaz/> (дата обращения: 27.02.2025).

5. Бурмага И.Ю., Рямова К.А. Практическая польза гимнастики для глаз // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы симпозиума XVI (XLVIII) Международной научно-практической конференции, приуроченной к 300-летию Кузбасса, Кемерово, 01–30 апреля 2021 года. Том Выпуск 22. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2021. С. 41–43.

УДК 378.1

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1006

Боровая Е. Р., студент

Научный руководитель: Кривко О. А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Borovaya E. R., student

Research Advisor: Krivko O. A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма**

#### Methods of self-monitoring the functional state of the body

В условиях современного общества, характеризующегося высокими темпами жизни и увеличением уровня стресса, методы самоконтроля за функциональным состоянием организма становятся важным инструментом поддержания здоровья. Данная работа рассматривает различные подходы к самоконтролю, включая использование носимых устройств, мобильных приложений и традиционных методов мониторинга (например, ведение дневников самочувствия и физической активности). Особое внимание уделяется значению осознанности в отношении своего здоровья и роли самоконтроля в профилактике хронических заболеваний. Исследование показывает, что регулярный мониторинг позволяет не только выявлять ранние признаки заболеваний, но и способствует улучшению психоэмоционального состояния. В итоге, методы самоконтроля способствуют индивидуализации подхода к здоровью, повышают качество жизни и общее благополучие человека. Работа подчеркивает необходимость интеграции данных методов в повседневную практику для достижения устойчивых результатов в поддержании функционального состояния организма.

**Ключевые слова:** самоконтроль, метод самоконтроля, проба, метод, данные

In the conditions of modern society, characterized by a high pace of life and an increase in stress levels, methods of self-monitoring the functional state of the body are becoming an important tool for maintaining health. This work considers various approaches to self-monitoring, including the use of wearable

devices, mobile applications and traditional monitoring methods (for example, keeping diaries of well-being and physical activity). Particular attention is paid to the importance of awareness of one's health and the role of self-monitoring in the prevention of chronic diseases. The study shows that regular monitoring allows not only to identify early signs of diseases, but also helps to improve the psycho-emotional state. As a result, self-monitoring methods contribute to the individualization of the approach to health, improve the quality of life and overall well-being of a person. The work emphasizes the need to integrate these methods into everyday practice to achieve sustainable results in maintaining the functional state of the body.

**Keywords:** self-control, self-control method, sample, method, data

Самоконтроль представляет собой процесс мониторинга состояния здоровья и поведения с целью его оптимизации. В условиях современного технологического прогресса существует возможность эффективного сбора данных о здоровье, которые можно классифицировать на объективные и субъективные показатели.

Объективные данные включают в себя измеримые параметры, такие как:

1. Физиологические показатели (частота сердечных сокращений, артериальное давление, уровень глюкозы в крови).
2. Физическая активность (количество пройденных шагов, дистанция).
3. Качество сна (продолжительность и характеристики сна).

Эти данные позволяют осуществлять точную оценку состояния здоровья и выявлять возможные отклонения от нормы.

Субъективные данные основываются на личных ощущениях индивида и включают в себя:

1. Самочувствие (физическое и психоэмоциональное состояние).
2. Уровень стресса и тревожности.
3. Степень удовлетворенности жизнью.

Несмотря на то, что субъективные данные могут демонстрировать меньшую точность по сравнению с объективными, они играют важную роль в понимании общего состояния человека.

Существует три основных метода самоконтроля: антропометрический, лабораторный и функциональные пробы.

Антропометрический метод включает индексы для оценки здоровья, такие как:

1. Индекс массы тела (ИМТ) – определяет категории веса.
2. Объем талии (ОТ) – оценивает риск заболеваний.

3. Соотношение талии и бедер (СТ/Б) – помогает определить риск заболеваний.

4. Процент жира в организме – отражает состав тела.

Этот метод полезен, но имеет ограничения в точности и индивидуальных различиях.

Лабораторные исследования предоставляют объективные данные о здоровье через анализы крови, мочи и других образцов, позволяя отслеживать ключевые показатели (глюкоза, холестерин и др.). Они помогают выявить заболевания и предшествующие проблемы со здоровьем [1].

Функциональные пробы – важный инструмент для оценки физической работоспособности.

1. Проба Мартине-Кушелевского позволяет определить тренированность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также скорость восстановления после нагрузки.

Сначала измеряются показатели в покое, такие как частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхательных движений (ЧДД) и артериальное давление (АД). Затем выполняются 20 приседаний за 30 секунд. Сразу после нагрузки и через три минуты проводятся повторные измерения.

Нормальные результаты характеризуются увеличением ЧСС на 25–50%, ЧДД на 4–6 дыхательных движений, систолического АД на 5–15 мм рт. ст., а диастолическое АД может не изменяться или немного снижаться.

Если наблюдаются отклонения от нормы, это может проявляться в увеличении ЧСС более чем на 50%, значительном учащении дыхания, увеличении систолического АД более чем на 15 мм рт. ст. или длительном времени восстановления (более 3 минут).

Оценка тренированности осуществляется по количеству ударов: менее 5 ударов указывает на хорошую тренированность, 5–10 ударов – на удовлетворительную, а более 10 ударов свидетельствует о неудовлетворительной тренированности [2].

2. Проба Штанге представляет собой функциональную дыхательную пробу, проводимую на вдохе, которая позволяет оценить уровень кислородного обеспечения организма. Перед началом замера необходимо выполнить три обычных цикла дыхания (вдох–выдох) с глубиной вдоха приблизительно на 75% от максимальной. После этого осуществляется задержка дыхания на вдохе, и с помощью секундомера фиксируется продолжительность задержки.

Оценка результатов показывает, что задержка дыхания, превышающая 50 секунд, свидетельствует о высокой обеспеченности организма кислородом. Значения от 50 до 40 секунд находятся в пределах нормы, а задержка дыхания менее 40 секунд указывает на отклонение от нормы.

3. Проба Генчи оценивает уровень кислородного обеспечения организма во время выдоха.

Методика: перед измерением выполняются три обычных цикла вдоха и выдоха. Затем задерживают дыхание на полном выдохе, фиксируя время с помощью секундомера.

Нормы задержки дыхания: для детей (6–12 лет) – более 30 секунд, подростков (13–17 лет) – более 35 секунд, молодежи (18–30 лет) – более 40 секунд, взрослых (31–50 лет) – более 35 секунд, пожилых (51 год и старше) – более 30 секунд.

4. Проба Руфье оценивает физическую работоспособность и состояние сердечно-сосудистой системы. Для её проведения измеряют пульс в покое (P1), затем после выполнения 30 приседаний (P2) и через минуту после нагрузки (P3). Индекс Руфье вычисляется по формуле:  $R=(P1+P2+P3)-200$ . Значения индекса интерпретируются следующим образом: менее 0 – отличная форма, от 0 до 10 – хорошая, от 10 до 20 – удовлетворительная, от 20 до 30 – плохая. Рекомендуется учитывать индивидуальные особенности и следовать рекомендациям специалистов для точной оценки [3].

Ошский государственный университет провел исследование, направленное на изучение состояния заболеваемости и уровень информированности студентов по вопросам сохранения здоровья и профилактики заболеваний. Объектом исследования явились студенты медицинского факультета ОшГУ, предметом исследования – результаты социологического исследования студентов, состояние их здоровья и заболеваемости.

Для социологического опроса были разработаны специальные анкеты, состоящие из четырех блоков: оценка условий жизни и быта, условия, обучения, питания студентов и самооценка здоровья и формирования здорового образа жизни (ЗОЖ). Период проведения исследования февраль – май 2022 год.

По результатам показали, что:

1. В 2021 году случаи нетрудоспособности среди студентов увеличились с 30,5 до 36,5 на 100 человек, а дни нетрудоспособности – с 280,1 до 380,3. Основные болезни: костно-мышечные – 108,0, хирургические – 31,1, сердечно-сосудистые – 51,7.

2. 76,5% студентов заботятся о здоровье, 72,5% оценивают его как хорошее или отличное, 21,5% – удовлетворительное.

3. 74,5% студентов считают себя осведомленными о здоровом образе жизни, но 26,5% не принимают мер для его укрепления.

4. Студенты нарушают суточный режим и слабо занимаются спортом, не отказываясь от вредных привычек [4].

Забота о здоровье играет ключевую роль в физическом и психическом благополучии студентов. Недостаток физической активности, может привести к различным хроническим заболеваниям, снижению академической успеваемости и ухудшению качества жизни.

Во-первых, игнорирование основ здорового образа жизни увеличивает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, диабета, ожирения и других проблем со здоровьем. Эти заболевания могут существенно снизить качество жизни и привести к преждевременному старению организма.

Во-вторых, здоровье также тесно связано с академической успеваемостью. Студенты, испытывающие проблемы со здоровьем, чаще сталкиваются с трудностями в обучении и снижением когнитивных функций. Это может привести к ухудшению успеваемости и повышенному уровню стресса, создавая порочный круг, который усугубляет как физическое, так и психическое состояние.

В-третьих, забота о здоровье способствует формированию положительных социальных связей и улучшению общего качества жизни. Студенты, активно занимающиеся спортом и следящие за своим образом жизни, чаще взаимодействуют с единомышленниками, что способствует созданию поддерживающей социальной среды.

Таким образом, важность заботы о собственном здоровье не может быть переоценена. Принятие активных мер по улучшению здоровья не только снижает риск развития заболеваний, но и способствует академическим успехам и общему благополучию. В условиях современного общества, где стрессовые факторы становятся все более распространенными, осознанный подход к своему здоровью является необходимостью для достижения гармонии и успешной адаптации в жизни.

Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма имеют ключевое значение для поддержания здоровья и профилактики заболеваний. Антропометрические индексы, лабораторные исследования и функциональные пробы предоставляют ценную информацию о состоянии организма. Ведение дневника самоконтроля помогает упорядочить данные и отслеживать изменения с течением времени.

Осознание своего здоровья и активное участие в его контроле способствуют улучшению качества жизни и повышению физической активности. Психозмоциональное состояние также существенно влияет на здоровье, поэтому важно учитывать его при разработке индивидуальных программ самоконтроля. В конечном итоге самоконтроль является важным шагом к здоровью и благополучию каждого человека.

## Библиографический список

1. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, физической подготовленностью [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://studfile.net/preview/5749854/page:7/> (дата обращения 20.03.2025).
2. Методы контроля за функциональным состоянием организма студента [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/629/leshko.pdf> (дата обращения 20.03.2025).
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-samokontrolya-sostoyaniya-zdorovya-i-fizicheskogo-razvitiya> (дата обращения 29.03.2025).
4. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zabolevaemosti-i-uroven-informirovannosti-studentov-po-voprosam-sohraneniya-zdorovya-i-profilaktiki-zabolevaniy> (дата обращения 13.04.2025).

УДК 632.15

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1007

Брезгунова Т. С., студент

Научный руководитель: Локтев К. И., преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Brezgunova T. S., student

Research Advisor: Loktev K. I., Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Исследование отношения человека к проблемам окружающей среды**

Investigation of human attitude to environmental problems

В этой статье представлено исследование вопроса экологических проблем посредством анализа результатов опроса людей о проблемах загрязнения окружающей среды и представлено рассуждение на основе этих данных.

**Ключевые слова:** экология, загрязнение окружающей среды

This article presents a study of the issue of environmental problems by analyzing the results of a survey of people about the problems of environmental pollution and presents reasoning based on these data.

**Keywords:** ecology, environmental pollution

Всестороннее изучение человека, его отношений с окружающим миром и самим собой привели к пониманию того, что здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия во всех аспектах жизни – такое определение дает Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) [4].

Здоровье для каждого человека всегда является приоритетом перед остальными проблемами. Несмотря на этот факт, множество людей относятся к нему совершенно безответственно, особенно сейчас, когда с развитием сервисов и технологий всё меньше людей обращаются к спорту, как к средству поддержания своего организма. Когда даже серьёзные вещи, уменьшающие продолжительность жизни, такие как алкоголь и курение, не являются причиной для человека заботиться о себе, как мы можем надеяться, что общество обратит внимание на экологические угрозы для организма?

Проблемы экологии в масштабе мировом уже давно поднимаются на всемирных саммитах. Данные угрозы, однако, описываются как полностью критические, которые ставят под вопрос не просто здоровье, а существование человечества, как вида. И тем временем, когда мировая глобальная общественность неохотно соглашается с этим, проблема загрязнения окружающей среды, напрямую влияющей на самочувствие людей, живущих в огромных густонаселенных городах, остаётся незамеченной на фоне более глобальных угроз.

В этой статье будет рассмотрена статистика того, насколько людей действительно беспокоит проблема загрязнения.

Загрязнением называют поступление в окружающую природную среду любых твёрдых, жидких и газообразных веществ, микроорганизмов, звуков, шумов и излучений в количествах, вредных для здоровья человека, животных, состояния растений и экосистем. Загрязнения разделяются на антропогенные и природные, где первые — это загрязнения, появившиеся в результате прямой деятельности человека, а вторые — природные явления и изменения в климате, влияющие на экосистему или жизнь организмов. По видам загрязнений выделяют химическое, физическое и биологическое загрязнение. Объекты загрязнения тоже разные: загрязнение атмосферного воздуха, загрязнение поверхностных и подземных вод, загрязнение почв.

Подобное невозможно не заметить, ведь антропогенное загрязнение есть повсюду, куда ступает нога человека. В наше время, когда человечество достигло высокого уровня прогресса, когда общество должно выработать механизмы для удовлетворения потребностей миллиардов, нет ничего удивительного в том, что используются зачастую совсем не полезные для природы методы. Для того, чтобы обогреться, человечество рубит леса, добывает уголь и природный газ, чтобы прокормить себя — ставит на поток производство огромных ферм, а для того, чтобы людям было где жить — устраивает масштабные стройки. Всё это — естественные и логичные шаги в эволюции человека, но это не значит, что у таких решений нет последствий.

Сейчас результаты данных действий невозможно не заметить, поэтому часто люди выражают обеспокоенность проблемой загрязнения. Среди опрошенных практически все ответили, что их беспокоит данный вопрос. Все опрошенные также неслучайно являются жителями большого города — Новосибирска, ведь именно в городской среде, где живёт более 1,6 миллионов человек, это заметнее больше всего.

Одна из главных тревожащих людей проблем — загрязнение атмосферного воздуха. Данное загрязнение является одной из самых серьёзных проблем экологии, так как затрагивает каждого жителя каждой страны. Главными

его источниками являются, как правило, промышленность, где используется в производстве сжигание ископаемого топлива. По данным Росприроднадзора за 2020 год, 75,5% вредных веществ попадают в воздух от стационарных источников загрязнения – промышленных производств, обрабатывающих и добывающих компаний, ТЭЦ, а также сельского хозяйства. По этой же статистике 24,5% загрязнений вырабатывают передвижные источники – транспорт [3]. Новосибирск входит в число тех городов, где большая часть загрязнения исходит от промышленных заводов. По данным опроса 87,5% опрошенных обеспокоены именно данным вопросом.

Загрязнение почвы также является одной из главных тревожащих людей проблем. Большинство источников загрязнения почвенных покровов на территориях населённых пунктов – это промышленные и сельскохозяйственные предприятия, транспорт, полигоны ТКО (твёрдых коммунальных отходов). Однако, тогда как государственная власть может контролировать выбросы от предприятий, со стихийными свалками всё намного сложнее. Они образуются в селитебных, рекреационных (лесных, парковых, водоохраных) зонах населённых пунктов. Данные свалки очень сложно контролировать, поэтому они представляют серьёзную опасность окружающей среде. По данным опроса около 87,5% обеспокоены проблемой загрязнения почвы.

Однако, из опроса можно сделать ещё один интересный вывод: проблема загрязнения воды в Новосибирске людей волнует меньше, чем загрязнение почвы и воздуха – всего 62,5% опрошенных обеспокоены этим вопросом. Данный результат всё ещё довольно большой, но довольно удивительный, учитывая, что Новосибирск стоит не только на большой реке, но ещё и рядом с гидроэлектростанцией.

Большинство проблем загрязнения воды зачастую ассоциируются с проблемами загрязнения мирового океана. Количество нефтепродуктов, отходов и мусора, которые попадают в мировой океан, вызывает сильное беспокойство у мировой общественности, так как приводит к уничтожению целых видов живых организмов. Нефтепродукты и пластик являются особенно опасными, так как нефть покрывает плёнкой поверхность океана и может растянуться на километры, а пластик не растворяется и не разлагается в течение сотен лет. Разумеется, эта проблема также очень сильно влияет на людей, так как через рыбу и морских животных, попадающих к нам на стол, к нам также попадает пластик и другие элементы загрязнения.

Географически Новосибирск находится далеко внутри материка, ближайшее море находится на расстоянии тысячи километров, поэтому среднестатистический житель этого города менее беспокоится о загрязнении водных запасов Земли, чем о загрязнении почвенных покровов.

Процент обеспокоенности шумовым загрязнением, с другой стороны, выше, чем ожидалось изначально, но вполне понятен. Каждого второго из опрошенных (50%) волнует данная проблема. Для каждого мегаполиса или крупного города шумовое загрязнение – серьезная проблема, негативно влияющая на окружающую среду и качество жизни. В 2022 году Роспотребнадзор опубликовал рейтинг самых шумных городов России. В топ вошли Москва, Санкт-Петербург, Екатеринбург, Севастополь и Липецк. Средний уровень шума в Москве находится на уровне 60–70 дБ при рекомендуемом (комфортном) уровне в пределах 50–55 дБ. [5]. Новосибирск, разумеется, также довольно шумный город. Это естественно, ведь он является одним из главных центров притяжения людей, где число населения превысило миллион.

Самый главный виновник шума в городах – это автотранспорт, который может создавать до 80% всего городского шума. Большинство строек и производств прекращают работу в ночное время, однако рядом с большими трассами особенно шумно независимо от времени суток. Также сильным шумовым источником является железнодорожный транспорт, а за ним идёт авиатранспорт, в городах, где воздушные пути проходят прямо над жилыми домами. В Новосибирске находится несколько железнодорожных станций, проходящих прямо внутри города, две ветки метро, шоссе и трассы. Не стоит забывать и про аэропорт Толмачёво, который прокладывает маршруты посадки самолётов прямо над городом.

Световое загрязнение, как и ожидалось, волнует людей меньше всего. Около 37,5% опрошенных ответили, что данная проблема их беспокоит. Данную незаинтересованность можно понять, ведь из всех перечисленных она кажется чем-то неважным, естественным движением прогресса и легко исправляется на бытовом уровне.

Также проводился опрос о том, что каждый делает в бытовой жизни, чтобы уменьшить последствия загрязнения окружающей среды. По данным опроса почти каждый выбрасывает мусор в отведённое для этого место, то есть в урны и контейнеры для мусора. Данный выбор обусловлен не только необходимостью и самоочевидностью, но также и определённой культурой, которая воспитывала в людях определённые порядки годами.

На втором месте стоит использование электротранспорта (велосипедов, троллейбусов, метро и самокатов), экономия на электроэнергии и воде, а также использование многоразовых пластиковых предметов вместо одноразовых – у этих вариантов 62,5%. В первую очередь выбор данных вариантов обусловлен не заботой о природе, а практичностью. Так, использование некоторого электротранспорта бывает намного удобнее, чем автомобили и ав-

тобусы. Система Новосибирского метро, хоть и небольшая, всё равно крайне полезна и чрезвычайно эффективна, так как это единственная система, кроме железнодорожной, которая может в срок и быстро переправить человека с одного берега на другой через Обь, минуя пробки на мостах. Люди также экономят на электроэнергии и воде и используют многоразовые предметы скорее из соображений меньших трат. И даже если мотивы являются совершенно рациональными, не подкреплёнными никаким желанием сократить загрязнение окружающей среды, это всё ещё правильные действия.

А вот пытается сортировать мусор только каждый второй из опрошенных. Главная причина, по которой это не введено повсеместно – это недостаток мест для сортировки. Сортировочные контейнеры практически нигде не используются, потому что их никто не устанавливает. К сожалению, в данный момент организацией мест для сортировки сейчас занимаются в основном частные компании или личности.

Крайне мало людей действительно принимают участие в целенаправленной борьбе с загрязнением окружающей среды, но по данным опроса подавляющее большинство людей хотело бы в теории проявлять большую активность в этом вопросе. Некоторые из них даже поделились своими предложениями. Многие из них говорят о том, чтобы сделать сохранение окружающего мира более доступным, чтобы прямой помощью не занимались отдельные энтузиасты, а каждый мог внести свой вклад. Некоторые даже предлагают привить определённую культуру заботы об окружающем мире, заниматься просвещением людей на эту тему. Данное предложение не является чем-то неразумным, ведь, только установив определённую норму поведения в обществе, можно говорить о каком-то глобальном сдвиге в осознании людей.

В нашем мире проблемы загрязнения невозможно не заметить. Многие люди могут быть и правда обеспокоены данным вопросом, но большинство мало что может сделать. В сознании общества есть определённое игнорирование данной темы, ведь она гораздо глобальнее и касается не только позиции отдельного человека, а государственной политики. И не смотря на это, если у каждого появится возможность как-то помочь в борьбе против загрязнения, то многие это сделают.

### **Библиографический список**

1. Горелов А. А. Экология: Учеб. Пособие для вузов. – М.: Юрайт-М, 2001. – 312 с.

2. Коробкин В. И., Передельский Л. В. Экология. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2000. – 576 с.

3. Воздействие шума на организм человека // БРИЗЕКС [Электронный ресурс]. URL: <https://xn--90aifdm6al.xn--p1ai/blog/vliyanie-shuma-na-cheloveka>.

4. Дворецкий А.А. Экологические факторы, влияющие на здоровье человека // Физическая культура в подготовке к профессиональной деятельности: материалы междунар. студенческой конференции, посвященной 100-летию БГУ, Минск, 22 апреля 2021 г. / БГУ, Каф. физического воспитания и спорта ; [редкол.: Ю. И. Масловская (отв. ред.) и др.]. Минск: БГУ, 2021. С. 340–344.

5. Мамонова Е. Не только свалки: как шумовое загрязнение вредит окружающей среде // ЭКОЛОГИКА: специальный проект rg.ru [Электронный ресурс]. URL: <https://rg.ru/2024/05/17/ne-tolko-svalki-kak-shumovoe-zagрязnenie-vredit-okruzhaiushchej-srede.html>.

УДК 796.4:613

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1008

Васёха В.С., студент

Научный руководитель: Шмакова Т. П., старший преподаватель

Новосибирский государственный аграрный университет

Vasyokha V.S., student

Research Advisor: Shmakova T. P., Senior Lecturer

Novosibirsk State Agricultural University

### **Калланетика, animal flow yoga и soft fitness: сходства и различия**

Callanetics, animal flow yoga and soft fitness: similarities and differences

В статье приводится сравнительный анализ трёх популярных направлений современного фитнеса: калланетики, ANIMAL Flow Yoga и Soft Fitness, с целью определения их сходств и различий, акцентируя внимание на ключевых принципах, методиках выполнения, уровне интенсивности, воздействии на различные группы мышц, дыхательных техниках, требованиях к начальной физической подготовке, необходимом оборудовании, рекомендуемой частоте занятий, возрастных ограничениях, противопоказаниях, эффективности для коррекции фигуры, развития гибкости, выносливости, силовых показателей, а также психоэмоционального состояния, и целях каждой методики, а так же выявления наиболее оптимальной программы для поддержания морального и физического здоровья с учётом индивидуальных особенностей организма, образа жизни и личных предпочтений занимающихся.

**Ключевые слова:** методика, развитие, интенсивность, направленность, упражнения, противопоказания, здоровье

The article provides a comparative analysis of three popular areas of modern fitness: callanetics, ANIMAL Flow Yoga and Soft Fitness, in order to determine their similarities and differences, focusing on key principles, methods of implementation, intensity level, impact on various muscle groups, breathing techniques, requirements for initial physical training, necessary equipment, recommended frequency of classes, age restrictions, contraindications, effectiveness for body shaping, development of flexibility, endurance, strength indicators, as well as psycho-emotional state, and the goals of each technique, as well as identifying the most optimal program for maintaining moral and

physical health, taking into account the individual characteristics of the body, lifestyle and personal preferences of those involved.

**Keywords:** methodology, development, intensity, orientation, exercises, contraindications, health

В современном мире человека окружает множество видов тренировок и методик, каждая из которых может предложить что-то уникальное. Безусловно, правильный выбор программы способен значительно изменить качество жизни, укрепить здоровье и повысить уровень энергии. Важность осознанного подхода к выбору методики фитнеса сложно переоценить, поскольку каждая из них имеет свои особенности, преимущества и даже противопоказания. В этом контексте особого внимания заслуживает сравнение некоторых направлений, таких как калланетика, Animal Flow Yoga и Soft Fitness.

Каждое направление имеет свои принципы работы с телом и эмоциональным состоянием – это делает возможным адаптацию каждой методики под различные запросы и ожидания. Калланетика, например, акцентирует внимание на растяжении и укреплении мышц, что позволяет не только формировать красивую фигуру, но и улучшать гибкость, что зачастую становится проблемой для тех, кто много времени проводит в сидячем положении. В свою очередь, Animal Flow Yoga вводит в практику элементы работы с собственным весом тела, что способствует развитию координации и равновесия, а также прорабатывает многие группы мышц. Soft Fitness же более ориентирован на восстановление, релаксацию и мягкие процедуры для тех, кто ищет гармонию и возможность справиться со стрессами повседневной жизни. Рассмотрение этих направлений позволяет не только лучше понять их основные принципы, но и дает возможность увидеть тесное взаимодействие между физическим и эмоциональным состоянием, что является залогом эффективного и устойчивого результата [1].

Помимо определенной направленности, каждая из тренировок несет свои специфические цели и подходы к тренировкам.

Основной целью калланетики является развитие мышечного тонуса и выносливости при минимальном воздействии на суставы, посредством медленных статистических движений. В ходе занятий акцент ставится на осознание собственного тела, что минимизирует риск травм и обеспечивает глубинную проработку мышц. Кроме того, калланетика способствует улучшению осанки, что особенно важно для людей, проводящих много времени в сидячем положении. Тем не менее, несмотря на все ее достоинства, Калланетика может показаться недостаточно интенсивной для тех, кто ищет высокоэф-

фективные и катаболические тренировки, стремящихся к быстрому снижению веса.

Animal Flow Yoga же фокусируется на проработке функциональной силы, мобильности и координации, объединяя элементы йоги, гимнастики и боевых искусств, используя естественные движения, похожие на передвижения животных. Это направление акцентирует внимание на том, как двигаться свободно и организованно, разрабатывая двигательные навыки, которые могут быть легко перенесены в повседневную жизнь. Flow Yoga включает в себя множество растяжек и динамических элементов, что делает его более захватывающим и энергичным. В отличие от калланетики, эта практика предполагает большее участие крупных мышечных групп и может способствовать значительному сжиганию калорий.

Однако она требует определённых физических кондиций и может быть сложна для новичков, что нужно учитывать при выборе этого направления для тренировок.

Soft Fitness, как направление, концентрируется на восстановлении и поддержании здоровья, что часто достигается через восстановительные тренировки, балансировку эмоционального фона и снижение уровня стресса. Эта практика включает в себя элементы мягкого стретчинга, управляемого дыхания и осознанности. Методика способствует улучшению качества сна и снятию напряжения. Именно это делает её привлекательной для людей с любыми уровнями подготовки или возрастом. Но несмотря на свои низкоинтенсивные методы, Soft Fitness может не обеспечить такой уровень физической нагрузки, который необходим для построения значительной мышечной массы или сжигания жира [2].

Исходя из вышесказанного можно сказать об интенсивности каждой из методик. Калланетика, Flow Yoga и Soft Fitness предлагают уникальные подходы, которые в свою очередь определяют уровень физической активности, необходимый для достижения желаемых результатов.

В калланетике акцент делается на статические упражнения, которые включают в себя многократные повторения с контролем дыхания. В результате, интенсивность может варьироваться в зависимости от уровня подготовленности занимающегося, однако в среднем она умеренная. Упражнения, выполняемые в калланетике, в первую очередь направлены на работу с глубокими мышцами, что требует концентрации и внимательности, порой даже медленного темпа, но при этом может сопровождаться значительными усилиями, что создаёт эффект ощутимой нагрузки. В некоторых случаях, особенно для более опытных практиков, возможна необходимость в дополнительных весах или других вспомогательных инструментах, что может повы-

сить общую интенсивность тренировки. В целом калланетика – это отличное решение для тех, кто стремится к гармоничному развитию тела, не подвергая себя чрезмерной нагрузке и риску травмирования [3].

Flow Yoga представляет собой динамичное направление, которое базируется на принципах животного движения и плавных переходов между позами. Эта методика отличается высокой интенсивностью, так как включает в себя элементы кардионагрузки, силовых упражнений и развитие координации. Занятия могут быть адаптированы под уровень подготовки, однако интенсивность может значительно увеличиваться по мере более активного выполнения комплекса. К тому же, так как большая часть движений требует задействования нескольких групп мышц одновременно, занятие может обернуться мощным кардиотренировочным эффектом. С учетом вышеописанного, Animal Flow Yoga станет отличным выбором для тех, кто хочет увеличить свою физическую активность, улучшить общую выносливость и создать более сильное мышечное телосложение, не пренебрегая при этом гибкостью.

Что касается Soft Fitness, то данное направление ориентировано на мягкие и щадящие нагрузки, которые предполагают низкую интенсивность. Это подходит для людей, которые восстанавливаются после травм, имеют проблемы со здоровьем, или же просто хотят заниматься фитнесом в спокойном и расслабляющем ритме. В отличие от калланетики и Animal Flow, Soft Fitness обладает более низким темпом, позволяющим целенаправленно воздействовать на определенные группы мышц, расслабляя и восстанавливая их. Соответственно, Soft Fitness создаёт менее ощутимую нагрузку и более плавное движение, что является большим плюсом для людей, которые стремятся провести время в спокойной атмосфере, избегая перегрузки. Подобный подход отлично подойдет тем, кто стремится улучшить качество своей жизни через фитнес, не погружаясь в интенсивные и напряженные тренировки [4].

Таким образом, каждая из методик – калланетика, Flow Yoga и Soft Fitness – имеет свои особенности и уровни интенсивности, что позволяет каждому найти то, что подходит именно ему, исходя из своей физической подготовки и состояния здоровья.

Если говорить о времени выполнения упражнений, то у каждой программы оно варьируется с небольшим отклонением. В калланетике используется около 29 статических упражнений, где акцент делается не на движении в целом, а на растяжении и сжатии определенных групп мышц. Они выполняются с фиксацией поз на 1 или 2 минуты для того, чтобы полностью обеспечить мышцам необходимую статическую нагрузку. Особое внимание в системе калланетики, как и в йоге, уделяется дыханию, которое должно быть не

глубоким, а поверхностным. В Animal flow же, каждое упражнение необходимо выполнять в течение 30 секунд до 1 минуты, повторяя несколько раз. Необходимо запомнить, что безопасность и правильная техника выполнения очень важны при тренировке, поэтому обязательно обрати внимание на свое тело и его ощущения. В то время как обычно продолжительность отдельных упражнений Soft Fitness составляет от 30 секунд до нескольких минут, в зависимости от уровня подготовки и цели занятия. А также каждая тренировка завершается упражнениями на расслабление и растяжку, которые обычно занимают от 5 до 10 минут

Важно помнить и о противопоказаниях, связанных с каждой из рассмотренных методик. Калланетика, хотя и считается безопасной, все же может быть не рекомендована тем, у кого есть явные травмы или хронические заболевания опорно-двигательного аппарата. Люди с серьезными предшествующими травмами или состояниями, связанными с болями в спине или суставами, должны проконсультироваться с врачом перед началом тренировок. Animal Flow Yoga, будучи более интенсивной и физически нагружающей, имеет свои противопоказания, включая серьезные проблемы с сердечно-сосудистой системой, остеопороз или недавние операции на суставах. Поэтому важно прислушиваться к своему организму и подбирать нагрузки, соответствующие вашему физическому состоянию. Soft Fitness, хотя и является наименее рискованной методикой, также требует осторожности. Несмотря на отпущенные тренировки, люди с гипертонией или тяжелыми формами астмы могут испытывать проблемы, если не будут должным образом отслеживать свои состояния во время занятий. Всегда лучше заранее проконсультироваться со специалистом для соответствующей адаптации программы тренировок.

В результате анализа трех популярных фитнес-направлений – калланетики, Animal Flow Yoga и Soft Fitness следует отметить, что каждое из этих направлений имеет свои уникальные характеристики, преимущества и недостатки. Общей чертой всех трех методик является их направленность на развитие гибкости, силы и общего благополучия. Однако есть некоторые различия и несмотря на них, ключевым моментом является возможность выбора оптимального стиля тренировки в зависимости от индивидуальных потребностей и целей, что позволят каждому подобрать наиболее подходящую для себя практику.

Для успешного выбора подходящей методики из рассматриваемых направлений, необходимо учитывать не только личные предпочтения, но и состояние здоровья и цели, которые вы ставите перед собой. Если ваша основная цель – это повышение мышечного тонуса и работа над осанкой, сто-

ит обратить внимание на калланетику. Эта методика хорошо подходит для людей всех возрастов, благодаря своей низкой травмоопасности. Для более активных людей, которые ищут динамичные тренировки и хотят развивать как физическую, так и координационную составляющую, Animal Flow Yoga будет отличным выбором. Главное – это следить за техникой исполнения упражнений, чтобы избежать возможных травм. Тем, кто ищет спокойствие и гармонию, Soft Fitness станет идеальным вариантом. Эта система также подходит для людей, восстанавливающихся после физических или психологических нагрузок, так как акцентирует внимание на мягкости и восприимчивости к своему организму. Кроме того, стоит отметить важность консультации с врачом или квалифицированным тренером перед началом любой тренировки, особенно если у вас есть хронические заболевания, ограничения или вы долгое время не занимались физической активностью. Это поможет избежать ненужного риска и составить безопасный и эффективный план тренировок, соответствующий вашим личным потребностям и физическому состоянию [5].

В заключение следует отметить, что независимо от того, какую методику вы выберете, важно помнить о необходимости регулярного движения и баланса в тренировках. Разнообразии видов активности не только помогает избежать застоя в прогрессе, но и делает процесс более увлекательным и приятным. Понимание своих потребностей и возможностей, а также профессиональная поддержка со стороны тренеров и специалистов в области фитнеса способствуют достижению максимальных результатов. Правильный выбор методики и постоянство в занятиях оказывают положительное влияние не только на физическую форму, но и на общее состояние здоровья, что в свою очередь позволит вам наслаждаться активной и полноценной жизнью.

### **Библиографический список**

1. Иванова, К. Н. Калланетика для всех возрастов. – Новосибирск: Сова, 2020. – 160 с.
2. Шевчук, И. А. Калланетика: уникальная гимнастика для тела и духа. – Краснодар: Алетейя, 2022. – 210 с.
3. Жукова, А. П. Калланетика: эффективные тренировки дома и в зале. – Екатеринбург: У-Фактория, 2019. – 208 с.
4. Гришина, Е. П. Софт-фитнес: основы тренировки / Е. П. Гришина. – Новосибирск: НГУ, 2018. – 152 с.
5. Орлова, Ю. С. Фитнес для начинающих: мягкий старт / Ю. С. Орлова. – Владивосток: ДВФУ, 2019. – 158 с.

УДК 615.825

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1009

Волченко Д. В., студент

Научный руководитель: Кривко О. А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Volchenko D. V., student

Research Advisor: Krivko O. A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Способы и методы поддержания и улучшения зрения**

#### Ways and methods of maintaining and improving eyesight

Изменения образа жизни и чрезмерное использование электронных устройств привели к тому, что число людей с заболеваниями органов зрения возросло. В данной статье рассмотрены способы и методы для поддержания и улучшения зрения, включающие в себя инвазивные процедуры, аппаратное лечение и упражнения для глаз. Была обнаружена тенденция положительного влияния физических упражнений на органы зрения при таком заболевании как миопия, характеризующееся ухудшением видимости объектов вдали. Результаты статьи могут быть полезны для учащихся, которые ограничены в занятиях физической культурой и всех, кто заинтересован в поддержании и улучшении зрения посредством физической активности и гимнастики для глаз.

**Ключевые слова:** заболевания органов зрения, миопия, зрение, физические упражнения, спорт

Lifestyle changes and excessive use of electronic devices have led to an increase in the number of people with eye diseases. This article discusses ways and methods to maintain and improve vision, including invasive procedures, hardware treatment, and eye exercises. A tendency has been found to have a positive effect of physical exercise on the organs of vision in a disease such as myopia, characterized by a deterioration in the visibility of objects in the distance. The results of the article may be useful for students who are limited in physical education and anyone who is interested in maintaining and improving vision through physical activity and gymnastics for the eyes.

**Keywords:** diseases of the visual organs, myopia, vision, physical exercises, sports

Зрение является наиболее значимым источником данных о окружающей действительности. Примерно 85–90% информации, поступающей в мозг, проходит через зрительный анализатор. Частичное или серьезное нарушение его работы может привести к различным отклонениям, как в физическом, так и в психическом развитии индивида.

По оценкам Всемирной организации здравоохранения, каждый человек, столкнется в течение жизни с офтальмологическими заболеваниями, в некоторых случаях у человека бывает больше одной офтальмологической болезни. В целом ВОЗ оценивает количество людей с различными нарушениями зрения минимум в 2,2 млрд – это 28,8% жителей Земли.

По данным ВОЗ, самое распространенное нарушение зрения – миопия, которой страдают, по разным оценкам, от 1,97 до 3,4 млрд человек.

На втором месте по распространенности – пресбиопия, которая есть у 1,7–2 млрд человек. Эту болезнь еще называют старческим зрением или возрастной дальнозоркостью, так как она проявляется после 40–45 лет [1].

Миопией страдает каждый 3–4 взрослый житель России. Частота близорукости в младших классах школы составляет 6–8%, а к окончанию школы почти 50% [2].

В современном мире существует множество способов улучшения зрения и профилактики его ухудшения. Некоторые проверены временем, другие же начали применяться не так давно.

Самыми распространенными являются лекарственные средства. Бывают самыми разнообразными: капли, таблетки, инъекции. Их действие направлено на расслабление глазных мышц, отдыху глаз во время сна, улучшение функционального состояния сетчатки глаза, улучшения кровообращения и др. Чаще всего назначаются специалистом совместно с другими методами.

Широко применяются очки и контактные линзы. Позволяют человеку вести полноценный образ жизни, но не могут самостоятельно исправить зрение. Ортолинзы – жесткие контактные линзы для сна, которые изменяют форму роговицы и улучшают зрение. После их снятия эффект сохраняется до двух суток, после чего глаз возвращается к прежней форме.

В детском возрасте применяют аппаратные техники и физиотерапевтические процедуры, которые представляют собой широкий спектр мероприятий, направленных на замедление и предотвращение прогрессирования близорукости, а также на улучшение остроты зрения. В этот комплекс входят та-

кие методы, как магнитотерапия, рефлексотерапия (электропунктура), электростимуляция, лекарственный электрофорез, занятия с использованием специальных очков, а также вакуумный пневмомассаж глаз (очки Сидоренко).

Еще одним способом вернуть зрение является лазерная коррекция зрения. Это современный высокотехнологичный вариант. Операция позволяет полностью восстановить зрение. Но применять этот метод можно только при стабильном зрении (отсутствии прогрессирования ухудшений) в течение минимум пяти лет, и лучше после 18 лет.

Нейрофидбэк и школы зрения начали использовать не так давно. Метод на основе биологической обратной связи. Они помогают мозгу лучше управлять функциями организма, включая зрение. Существуют приборы, которые предоставляют обратную связь во время специальных упражнений для тренировки зрения. В некоторых случаях улучшают зрение не лечением глаз, а переобучением мозга правильной интерпретации визуальной информации. В Европе популярны школы зрения, где пациенты выполняют упражнения, например, проходя коридор с надписями различного размера и цвета. Сложность заданий подбирается индивидуально, а программа отслеживает время распознавания [3].

Особое внимание нужно уделить гимнастике для глаз. Специальные упражнения для улучшения зрения направлены на то, чтобы укрепить глазные мышцы и активизировать снабжение глаза кровью. Важно помнить, что регулярные занятия гимнастикой способны улучшить остроту зрения. Тем не менее, как утверждают офтальмологи, полное решение проблемы с помощью только гимнастики невозможно [4].

Любые физические упражнения способствуют общему укреплению организма и активизации его функции, в числе прочего повышают работоспособность цилиарной мышцы и укрепляют склеру глаза. Упражнения также оказывают восстанавливающее, поддерживающее и профилактическое влияние на организм, и, в частности, на орган зрения [5].

Подробное исследование на эту тему было проведено Подвойским А. А. в рамках научной работы «Занятия физической культурой при заболеваниях органов зрения», в котором было установлено, что учащиеся с близорукостью средней степени значительно отстают в физической подготовленности. Умеренные циклические физические упражнения (бег, плавание, лыжи) положительно влияют на гемодинамику и аккомодацию, улучшая кровоток и работоспособность цилиарной мышцы. Напротив, интенсивные нагрузки приводят к ишемии глаз и ухудшению функции цилиарной мышцы. Использование специальной методики физвоспитания помогает предотвратить прогрессирование миопии: спустя год в экспериментальной группе рефракция

уменьшилась в 37,2% случаев, осталась на прежнем уровне в 53,5% и увеличилась у 9,3%, тогда как в контрольной группе это наблюдалось в 2,4; 7,4 и 90,2% соответственно.

Снижение общей двигательной активности учащихся при повышенной зрительной нагрузке может способствовать развитию близорукости. Физические упражнения общеразвивающего характера в сочетании со специальными упражнениями для цилиарной мышцы оказывают положительное влияние на функции миопического глаза [7].

По мнению Иванова В.П., врача-офтальмолога, правильно подобранные упражнения оказывают положительное воздействие на организм в целом и глаза в частности – выступают как восстанавливающее, поддерживающее и профилактическое средство. Регулярные физические упражнения (бег, плавание, ходьба на лыжах) умеренной интенсивности благоприятно влияют на работу глаза: вызывают усиление кровоснабжения и повышают работоспособность глазной мышцы.

При выборе физических упражнений необходимо ознакомиться с особенностями их влияния на зрение и с противопоказаниями. При слабой степени близорукости у человека нет практически никаких ограничений в выборе вида спорта, исключая лишь те, где присутствуют удары по голове. Совместно с общеразвивающими, дыхательными, корригирующими применяют упражнения, направленные на укрепление цилиарных мышц глаза, которые должны быть строго дозированы.

При средней степени близорукости выбор вида спорта и физических упражнений сужается: следует избегать упражнений, предполагающих резкие движения головой. Степень частоты выполнения упражнений человек должен регулировать в зависимости от своего физического состояния.

При высокой степени близорукости занятия спортом не рекомендуются, но могут быть заменены утренней гимнастикой длительностью 8–10 минут (обязательно включение комплекса упражнений, укрепляющих мышцы глаза).

Решение о допуске к физической активности при нарушении зрения должен принимать врач-офтальмолог, чтобы не ухудшить самочувствие.

Эффективными для предотвращения прогрессирования близорукости будут упражнения – гимнастика для глаз. Как пример такой гимнастики Иванова В.П. привела комплекс упражнений Аветисова.

Зрение является одним из важнейших источников получения информации, его потеря приводит к значительному ухудшению качества жизни. В большинстве случаев нарушения зрения, такие как миопия, являются обратимыми. Есть множество способов и методов от лекарственных препаратов

до оперативного вмешательства. Физические упражнения так же способствуют улучшению зрения, однако здесь важно учитывать состояние здоровья и советоваться со специалистами. Для лиц с миопией рекомендуется проводить гимнастику для глаз в перерывах между работой для профилактики прогрессирования миопии.

### **Библиографический список**

1. World report on vision // World Health Organization: [Электронный ресурс]. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/328717/9789241516570-eng.pdf>

2. Главный внештатный офтальмолог Минздрава России, директор НМИЦ глазных болезней им. Гельмгольца, академик РАН Владимир Нероев: Близорукостью страдает каждый 3–4 взрослый житель России // Министерство здравоохранения Российской Федерации: [Электронный ресурс]. URL: <https://minzdrav.gov.ru/news/2022/10/13/19398-glavnyy-vneshtatnyy-ofthalmolog-minzdrava-rossii-direktor-nmits-glaznyh-bolezney-im-gelmgoltsa-akademik-ran-vladimir-neroev-blizorukostyu-stradaet-kazhdyy-3-4-vzroslyy-zhitel-rossii> (дата обращения: 10.11.2024).

3. Коррекция и лечение зрения у детей: аппаратные методики, очки, линзы, лазерная коррекция // ДЕФЕКТОЛОГИЯ ПРОФ: [Электронный ресурс]. URL: [https://www.defectologiya.pro/zhurnal/korrekcziya\\_i\\_lechenie\\_zreniya\\_u\\_detej\\_apparatnyie\\_metodiki\\_ochki\\_linzyi\\_lazernaya\\_korrekcziya/](https://www.defectologiya.pro/zhurnal/korrekcziya_i_lechenie_zreniya_u_detej_apparatnyie_metodiki_ochki_linzyi_lazernaya_korrekcziya/) (дата обращения: 9.04.2025).

4. Патрушева Л.В. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения. Учебно-методическое пособие – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2018.

5. Физическая культура студентов с нарушением зрения: методические рекомендации / Ж.И. Киселева [и др.]; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2019.

6. Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик. – М.: АСТ, 2007. – 992 с.

7. Подвойский А.А., Савкина Н.В. Занятия физической культурой при заболеваниях органов зрения // Наука-2020. – 2019. – № 1(26). – С. 12-17.

УДК 37.012.1

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1010

Геновская Я. А., студент

Научный руководитель: Духанин Д. С., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Genovskaya Ya. A., student

Research Advisor: Dukhanin D. S., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Формирование и повышение интереса к физкультуре у студентов**

Formation and Enhancement of Interest in Physical Education among Students

Актуальность проблемы повышения уровня заинтересованности студенческой молодежи в занятиях физической культурой обусловлена необходимостью укрепления здоровья молодого поколения, формирования устойчивых мотиваций к ведению здорового образа жизни и подготовки квалифицированных специалистов, готовых успешно справляться с профессиональными обязанностями. Статья посвящена исследованию эффективных методов стимулирования активности студентов в области физического воспитания и предлагает конкретные рекомендации по повышению мотивации обучающихся к занятиям спортом и формированию устойчивого интереса к регулярному выполнению физических упражнений.

**Ключевые слова:** физическая культура, тренировочный процесс, физические упражнения, физическое воспитание, студенты

The relevance of the problem of increasing interest among young students in physical education is due to the necessity of strengthening the health of the younger generation, forming stable motivations for leading a healthy lifestyle, and training qualified specialists capable of successfully fulfilling their professional duties. This article focuses on researching effective methods for stimulating student activity in the field of physical education and offers specific recommendations aimed at enhancing motivation for sports activities and fostering sustained interest in regular exercise performance.

**Keywords:** physical culture, training process, physical exercises, physical education, students

Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой у студентов представляет собой важную задачу, требующую внимания со стороны высших учебных заведений. Исследования подтверждают значимость здоровья студенческого контингента как основы трудового потенциала государства, напрямую влияющей на общее состояние благополучия общества. Тем не менее, современные реалии, характеризующиеся интенсивностью образовательного процесса, снижением общей двигательной активности и увеличением самостоятельности, приводят к тому, что значительное число студентов сталкивается с трудностями, ограничивающими возможность полноценного вовлечения в физические нагрузки.

Цель данной статьи заключается в изучении существующих методических подходов к повышению интереса студентов к физической культуре и разработке рекомендаций по совершенствованию учебно-воспитательного процесса в указанной области.

Изучение специализированной литературы выявляет ряд основных факторов, оказывающих влияние на формирование устойчивых интересов студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями. Среди таких факторов выделяются психологические характеристики учащихся, организация самого учебного процесса и внешние условия социальной среды.

Психологическое исследование показывает прямую зависимость между личностными характеристиками студентов и степенью их мотивации к занятиям физической активностью. Например, высокий уровень тревоги, заниженная самооценка и недостаток внутренней дисциплины зачастую выступают преградами на пути к полноценной физической подготовке. При этом важно подчеркнуть, что создание обстановки, способствующей раскрытию креативности и предоставлению возможности выбора разнообразных видов физических упражнений, помогает преодолевать указанные трудности [1].

Индивидуальный подход, внимание к индивидуальным потребностям студентов и акцент на эмоционально положительные моменты способны существенно повысить интерес к тренировочному процессу.

Эффективность организации физического воспитания оказывает прямое воздействие на степень вовлеченности студентов в этот вид деятельности. Чёткая структура занятий, введение игрового компонента, применение соревновательных форм и вариативность содержания занятий способствуют привлечению большего числа студентов к систематическим занятиям. Кроме того, роль преподавателя здесь становится ключевой, так как именно он способен вдохновить студентов на активный образ жизни благодаря своему профессионализму и инновационным подходам [4].

При формировании учебной программы следует уделять особое внимание созданию атмосферы доверия и открытости, позволяющих студенту чувствовать себя комфортно и уверенно во время занятий.

Внешние условия и социальная поддержка играют значительную роль в стимулировании желания заниматься физической культурой. Поддержка однокурсников, учителей и руководства высшего учебного заведения способствует укреплению уверенности в собственных силах и формирует положительную динамику участия в спортивных мероприятиях. Организационные мероприятия, такие как спортивные соревнования внутри университетских коллективов, дни здоровья и массовые акции по популяризации спорта, оказывают существенное положительное влияние на рост спортивной активности студентов [2, 3].

Таким образом, комплекс внешних факторов играет ключевую роль в создании стабильного положительного отношения к физической активности у молодого поколения.

Исходя из анализа вышеописанных проблем, можно предложить конкретные подходы и методы, позволяющие эффективно увеличить интерес студентов к занятиям физической культурой.

Переход от общего стандарта к индивидуальному подходу в обучении позволяет лучше учитывать специфику каждого учащегося. Персонализация тренировочного процесса должна строиться на учете медицинских показаний, исходного уровня физической подготовленности и личных предпочтений. Это дает возможность создать индивидуальный график занятий, оптимально соответствующий целям и возможностям конкретного студента.

Например, персональные планы тренировок, составленные с учетом особенностей организма и темперамента человека, оказываются гораздо эффективнее общих рекомендаций и приносят ощутимые результаты.

Применение новых информационных технологий и активных форм взаимодействия повышает интерес студентов к урокам физической культуры. Электронные курсы, мобильные приложения и тренажеры с элементами виртуальной реальности делают процесс обучения увлекательным и современным. Студенты активно участвуют в процессе принятия решений относительно своей физической активности, осознавая её полезность и значимую роль в повседневной жизни.

Кроме того, поощрение инициативности и творческой активности путем разработки проектов, посвященных здоровому образу жизни, также ведет к росту интереса к спорту.

Активизация молодежи через привлечение к волонтерской работе, помощь другим людям и руководство спортивными проектами создает допол-

нительный источник вдохновения и чувства удовлетворенности от личного вклада в общую деятельность. Такие проекты формируют культуру взаимоподдержки и сотрудничества, укрепляют дружественные связи и способствуют формированию здоровой психологической атмосферы в учебном заведении.

Участие в спортивных акциях, фестивалях и марафонах привлекает большое количество студентов, открывая им новые горизонты самосовершенствования и творчества.

Инновации в оборудовании спортплощадок и спортивных комплексов увеличивают желание студентов посещать уроки физической культуры. Современные комплексы, оснащенные новыми видами тренажеров и соответствующими условиями комфорта, привлекают молодежь и способствуют достижению высоких результатов в спорте.

Также важны инвестиции в инфраструктуру студенческих общежитий, обеспечение доступа к удобным площадкам для спортивных игр и занятий фитнесом.

Практическое воплощение вышеуказанных предложений предполагает принятие ряда конкретных шагов:

- разработать систему персонального планирования тренировок, обеспечивающую учет уникальных характеристик каждого студента и его потребностей;
- повышать квалификацию преподавателей физической культуры посредством специальных тренингов и семинаров, направленных на овладение современными методами преподавания;
- обеспечить доступ к современному техническому оборудованию и информационным ресурсам, таким как электронные платформы для самообразования и виртуальные тренажеры;
- создать комфортные условия для занятий спортом путём обновления спортивного инвентаря и реконструкции помещений;
- организовать программу регулярного медицинского обследования студентов, оценивающего физическое здоровье и помогающего определить оптимальный режим тренировок.

Эти шаги направлены на достижение максимальной эффективности образовательной системы и максимального удовлетворения запросов обучающихся.

Решение задачи повышения интереса студентов к занятиям физической культурой требует комплексной работы и совместного труда различных специалистов, включая педагогов, врачей и руководителей учебных учреждений. Осознанный выбор здоровых привычек и активное отношение к собственно-

му здоровью являются основой успеха в современном обществе. Реализация указанных выше мер позволит сформировать стойкую привычку к занятию физической культурой и укрепить здоровье будущих поколений нашей страны.

### **Библиографический список**

1. Рахматов А.И. Некоторые аспекты повышения интереса студентов вузов к занятиям физической культурой // Образование и воспитание. 2018. № 5 (20). С. 68–70.

2. Васева Е., Васильева В., Салеев Э.Р. Мотивация студенческой молодежи к занятиям спортом в рамках учебных занятий по физической культуре // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – № 1-3(69). – С. 56–60.

3. Жукова Е.И. Мотивация к занятиям аэробикой // Спортивные технологии. 2020.

4. Кузнецов В.Е., Дедух А.А. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом в современных условиях // Экономика и менеджмент инновационных технологий. 2022. № 1.

УДК 796.015

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1011

Глоба О. С., студент

Научный руководитель: Хайбуллина Д. Р., заведующая кафедрой  
Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна  
и искусств имени А.Д. Крячкова

Globa O. S., student

Research Advisor: Khaibullina D. R., Head of Department  
Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Динамическая пауза как профилактика утомления для людей умственного труда**

Dynamic pause as a fatigue prevention for knowledge workers

В современном рабочем процессе, связанном с умственной деятельностью, всё чаще наблюдаются случаи повышенной утомляемости, снижения работоспособности и ухудшения общего самочувствия сотрудников. Актуальность статьи обусловлена необходимостью поиска простых и эффективных способов профилактики данных состояний. Целью работы является рассказ о влиянии динамических пауз на уровень утомления, продуктивность и общее психофизическое состояние работников умственного труда. В статье рассматриваются понятие и виды динамических пауз, причины и последствия утомления и рекомендации по внедрению динамических пауз в рабочий процесс. Сделан вывод о том, что регулярное включение в рабочий день кратких двигательных разминок способствует снижению утомляемости, повышению концентрации и улучшению общего самочувствия. Динамические паузы могут быть легко внедрены в офисную практику и использоваться как элемент профилактики профессионального выгорания.

**Ключевые слова:** динамическая пауза, профилактика утомления, рабочий процесс

The abstract highlights the importance of dynamic pause as an effective tool for preventing fatigue among intellectual workers. Various aspects of dynamic pause are considered, including its psychological and physiological effects on the body, as well as its role in improving concentration, increasing productivity, and reducing stress levels.

**Keywords:** dynamic pause, fatigue prevention, concentration, productivity, stress reduction

Динамические паузы (греч. dynamikos – силовой) – заполненная разнообразными видами двигательной активности пауза в учебной или трудовой деятельности, отличающаяся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Предназначена для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Физиологическая сущность динамической паузы – активный отдых (по В. Колбанову) [1].

Динамические паузы проводятся во время работ, требующих от человека усидчивости и умственного напряжения. Люди под воздействием длительного статического напряжения опускают плечи, горбятся, что приводит к нарушению осанки и замедлению кровообращения. Снять напряжение помогут динамические паузы.

Упражнения, такие как растяжка, короткие прогулки, приседания или отжимания. Физическая активность стимулирует кровообращение, что способствует более быстрому доставлению кислорода и питательных веществ к мышцам и органам. При выполнении физических упражнений, особенно аэробных, в организме начинают выделяться эндорфины – гормоны, отвечающие за чувство удовольствия и счастья. Физические упражнения ускоряют обмен веществ, что помогает организму более эффективно использовать запасы энергии, а также помогает снизить уровень стресса и тревожности, которые могут усугублять чувство усталости.

Помимо физической нагрузки помогают дыхательные упражнения оказывают положительное влияние на организм, улучшая физическое и психическое состояние. Они эффективно помогают справиться с усталостью, снижая уровень стресса и увеличивая концентрацию.

Хорошим видом динамических пауз являются упражнения для глаз. Мигающие движения, фокусировка на близких и дальних объектах, круговые движения глазами, что помогает уменьшить усталость глаз. Упражнения для глаз могут сыграть важную роль в снижении усталости глаз, после, например, длительной работы за компьютером. Упражнения также могут помочь в улучшении координации движений глаз и развитию периферического зрения.

Также медитация помогает снизить уровень кортизола, гормона стресса, в организме. Это позволяет уменьшить эмоциональное и физическое напряжение, которое часто приводит к усталости. Медитации, основанные на прогрессивной мышечной релаксации, позволяют вам осознанно расслаблять различные группы мышц.

Часто люди прибегают к музыкальным паузам, которые могут иметь множество положительных эффектов на психоэмоциональное состояние и уровень энергии. Музыка активирует разные области мозга, отвечающие за эмоции, память и моторные функции. Эндорфины, вырабатываемые в процессе прослушивания музыки, также помогают снять стресс, что может снизить чувство физической и психической усталости. Легкие танцевальные движения, даже если это просто покачивание в такт музыке, заставляют ваше тело выполнять физическую активность. Это, в свою очередь, способствует увеличению кровообращения и снабжению клеток кислородом, что может повысить общий уровень энергии и улучшить концентрацию.

Утомление у людей, занимающихся интеллектуальным трудом, включает в себя как физические, так и психологические аспекты, которые могут оказывать существенное влияние на производительность и общее самочувствие.

Физические аспекты утомления:

1. физическая нагрузка: Долгое сидение за компьютером или в офисе может приводить к физической усталости. Неправильная осанка и напряжение мышц могут вызывать дискомфорт, усталость и даже боль;

2. снижение энергии: Интенсивная умственная деятельность требует значительных затрат энергии. Это может сказываться на метаболизме и уровне сахара в крови, что в свою очередь приводит к снижению физической активности и ощущению усталости;

3. нарушение сна: Умственная нагрузка может негативно сказаться на качестве сна. Недостаток сна, в свою очередь, ведет к физическому утомлению.

Психологические аспекты утомления:

1. когнитивная усталость: Долгосрочная концентрация на задачах может вызывать когнитивную нагрузку, что приводит к снижению сосредоточения. Это явление известно как «умственное истощение»;

2. стресс и тревога: Интеллектуальный труд часто связан с ответственностью. Это может вызывать стресс и тревогу, которые усугубляют чувство утомления;

3. мотивация и удовлетворение: Низкий уровень мотивации или отсутствие интереса к выполняемым задачам могут привести к ощущению утомления. Психологическая нагрузка и эмоциональная усталость могут также способствовать этому состоянию;

4. социальные факторы: Ощущение изоляции, недостаток поддержки коллег и недостаток социальной интеграции могут усугублять психологическое утомление.

Во время психического утомления снижается способность концентрировать внимание, нарушаются показатели памяти: снижается способность к запоминанию. Мышление замедляется, теряет свой критический характер, гибкость. В эмоциональной сфере возникает безразличие, скука, состояние напряженности, наступает эмоциональная неустойчивость. Нарушаются сенсорные реакции, что проявляется в потере ловкости, скоординированности движений. Таким образом, психическое утомление имеет комплексный характер и затрагивает все стороны психической жизни человека [2].

Внедрение динамических пауз в рабочий процесс может значительно повысить продуктивность и общее самочувствие. Для достижения устойчивого результата нужно, напоминание о необходимости делать паузы, к примеру использовать таймер. Также необходимо разнообразие видов активности – менять виды динамических пауз в течение дня. Во время перерывов также стоит избегать экрана: не проверять электронную почту или социальные сети.

Важно помнить, что динамические паузы – это не просто отдых, а активный способ повысить свою эффективность и сохранить здоровье в условиях напряженной работы.

### **Библиографический список**

1. Методика проведения физминуток и динамических пауз с целью снятия умственной и физической утомляемости // Инфоурок [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/metodika-provedeniya-fizminutok-i-dinamicheskikh-pauz-s-celyu-snyatiya-umstvennoy-i-fizicheskoy-utomlyaemosti-2395017.html?ysclid=m4xwvxh3f3578425102> (дата обращения: 09.04.2025).

2. Физиологические и психологические механизмы утомления и усталости при умственной работе // Файловый архив для студентов. StudFiles [Электронный ресурс]. URL: <https://studfile.net/preview/7756681/page:26/> (дата обращения: 11.04.2025).

3. Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс]. URL: <https://ramsr.ru/lfkmagazine> (дата обращения: 11.04.2025).

УДК 378.172

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1012

Гульняшкина А. В., студент

Научный руководитель: Локтев К. И., преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Gulnyashkina A. V., student

Research Advisor: Loktev K. I., Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Значение оздоровительной физической культуры для студентов ВУЗа**

The importance of health-improving physical culture for university students

В данной статье рассмотрено влияние занятий физической культурой на студентов, актуальность темы, связанная со стрессом из-за учебного процесса, раскрыто понятие ОФК и его историческое развитие, определяется текущее состояние и вызовы, стоящие перед студентами, изучаются психологические и социальные аспекты физической культуры, указываются проблемы и их возможные решения, а также приведено социологическое исследование среди студентов ВУЗа о значении оздоровительной физической культуры с подведением итогов.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, здоровье, психоэмоциональное состояние, физическая активность

This article presents the relevance of the topic of health-improving physical culture related to studying at a university, examines the concept of OFK and its historical development, determines the current state and challenges facing students, studies the psychological and social aspects of physical culture, identifies problems and their possible solutions, and also provides a sociological study among university students on the importance of health-improving physical culture.

**Keywords:** physical education, students, health, psycho-emotional state, physical activity

Занятия физическим спортом играют крайне важную роль в жизни студентов вузов, оказывая значительное влияние, как на физическое, так и на

психологическое здоровье. Студенты часто подвержены стрессу из-за высокой механической и умственной нагрузки, что может приводить к различным проблемам со здоровьем [3]. Актуальность темы оздоровительной физической культуры для студентов высших учебных заведений (ВУЗов) растет с каждым годом. Студенческая молодежь, находясь на переходном этапе между подростковым и взрослым возрастом, сталкивается с множеством стрессов: учебной нагрузкой, неопределенностью в будущем, необходимостью социальной адаптации и изменением жизненных привычек.

Оздоровительная физическая культура представляет собой многогранный подход к поддержанию и улучшению здоровья посредством физической активности. Она охватывает широкий спектр упражнений, спортивных занятий и мероприятий, ориентированных на улучшение физической подготовки, повышение общего тонуса организма и достижение гармонии между телом и разумом [5]. Состав и характер физической активности в рамках данной системы могут варьироваться, учитывая личные предпочтения и физические возможности каждого человека. В начале двадцатого века наблюдалось активное распространение концепций здорового образа жизни, где физической активности отводилась важная роль в профилактике болезней. В период с 1920-х по 1940-е годы формировались организации, занимавшиеся популяризацией физической культуры. Начиная с середины XX века, оздоровительная физическая культура стала внедряться в образовательные учреждения, а с 1970-х годов получили развитие массовый спорт и спортивная медицина. В конце XX и начале XXI веков отмечается растущий интерес к фитнесу и другим доступным формам физической активности [4].

В современных образовательных системах многих государств физическому воспитанию уделяется значительное внимание. Практически во всех университетах предлагаются разнообразные программы физической активности, включающие как обязательные, так и дополнительные занятия. Физическая культура не только способствует поддержанию здоровья учащихся, но и играет существенную роль в развитии их личностных характеристик. Многие университеты располагают современной инфраструктурой для занятий спортом: оборудованными спортзалами, фитнес-центрами, бассейнами и стадионами [1]. Несмотря на это, существуют и актуальные проблемы, негативно влияющие на физическую активность студентов, включая сидячий образ жизни, стрессовые ситуации, нехватку свободного времени и недостаточную мотивацию. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) за 2020 год, более 80% подростков в возрасте 11–17 лет демонстрируют недостаточный уровень физической активности (менее одного часа умеренной или интенсивной физической нагрузки в день) [1]. Для преодоле-

ния этих проблем необходимы интегрированные решения. Исследование психологических и социальных факторов физической культуры в контексте высшего образования имеет важное значение для гармоничного развития студентов и формирования у них здорового образа жизни [2].

1. Мотивация: Мотивация является одним из ключевых факторов, определяющих успехи студентов в физической культуре. Для повышения вовлеченности студентов в физическую активность рекомендуется разрабатывать индивидуальные программы мотивации, учитывающие их личные интересы и цели, что способствует большей приверженности к занятиям.

2. Стресс и его управление: Физическая культура играет важную роль в управлении стрессом. Занятия спортом помогают вырабатывать эндорфины – гормоны счастья, которые улучшают общее психоэмоциональное состояние.

3. Самоэффективность: Успехи в физической активности положительно влияют на уверенность студентов в своих силах. Достижения в спорте, такие как улучшение физических показателей или получение высоких результатов на соревнованиях, способствуют формированию чувства самоэффективности, которое может переноситься на учебную деятельность и др.

Среди социальных аспектов:

1. Социальные связи: Физическая культура способствует формированию социальных связей между студентами. Занятия спортом, участие в командах и спортивных мероприятиях служат отличной платформой для знакомства и налаживания дружеских отношений.

2. Инклюзивность: Физическая культура предоставляет возможность интеграции студентов с различным уровнем физической подготовки, включая тех, кто имеет особые потребности.

3. Культура здоровья: Занятия физической культурой формируют у студентов ценности, связанные с заботой о здоровье и физической активностью. В условиях современного общества, где наблюдается рост заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, физическая культура становится важным инструментом формирования здоровых привычек и образа жизни и др [2].

В условиях современного общества, где наблюдается рост заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, физическая культура становится важным инструментом формирования здоровых привычек и образа жизни и др. Для анализа был проведён социологический опрос среди 25 студентов нашего ВУЗа, в котором рассматривались следующие вопросы:

- Как часто вы занимаетесь физической культурой?
- Сколько времени в день вы проводите в сидячем положении?

- Какие виды физической активности вы предпочитаете?
- Какое влияние оздоровительная физкультура оказывает на вашу учебную деятельность?
- Есть ли у вас какие-либо ограничения для занятия физической культурой?
- Участвуете ли вы в спортивных мероприятиях или конкурсах, организованных университетом?
- Что бы вы изменили в программе оздоровительной физкультуры вашего ВУЗа?

Анализ, проведенный в рамках исследования, демонстрирует, что большая часть студентов уделяет время занятиям физкультурой несколько раз в неделю, что оказывает благотворное влияние на их психоэмоциональное состояние и способность противостоять стрессовым ситуациям. Тем не менее, существенная доля студентов проводит значительное количество времени в сидячем положении, что потенциально может навредить их здоровью. Внедрение оздоровительной физической культуры в высших учебных заведениях сопряжено с определенными трудностями, такими как недостаточно развитая спортивная база, неоптимальное планирование занятий и дефицит опытных специалистов. Для преодоления этих сложностей целесообразно налаживать сотрудничество с локальными спортивными клубами и активно участвовать в конкурсах на получение грантов. Необходимо расширить спектр предлагаемых активностей, включив в него, к примеру, занятия йогой и танцами, а также использовать цифровые инструменты для удобной записи и стимулирования интереса студентов. Программы стажировок и опытного наставничества способны привлечь компетентных кадров, а система поощрений для преподавателей – повысить их вовлеченность. Занятия физической культурой оказывают положительное воздействие на успеваемость студентов, способствуя улучшению внимания, настроения и снижению уровня тревожности. Разрабатывая всесторонние программы, вузы смогут сформировать более комфортную и здоровую образовательную среду, что не только укрепит физическое здоровье студентов, но и улучшит их академические показатели и общее качество жизни. В условиях глобальных перемен и быстрого развития технологий, уделение внимания здоровью и физической активности приобретает особую важность. Именно поэтому было инициировано данное исследование, направленное на изучение роли оздоровительной физкультуры в жизни студентов, ее влияния на их самочувствие и академические успехи.

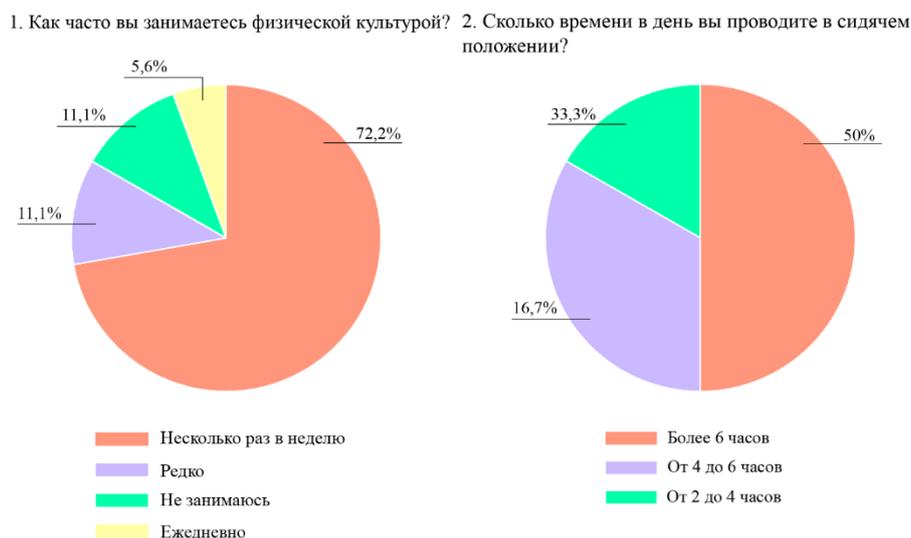


Рис. 1 Частота занятий физкультурой и продолжительность времени в сидячем положении

Анализ предпочтений в физической активности выявил, что наиболее востребованными среди студентов являются йога и пешие прогулки. Подобная популярность, вероятно, обусловлена их простотой и удобством, позволяющим совмещать занятия с учебным графиком. При этом стоит отметить, что многие студенты сталкиваются с различными препятствиями, мешающими регулярным занятиям физкультурой, среди которых нехватка свободного времени, зачастую связанная с интенсивностью учебного процесса.



Рис. 2 Предпочтения в видах физической активности и влияние физкультуры на учебную деятельность

Тем не менее, многие студенты сталкиваются с препятствиями, такими как нехватка времени, которые затрудняют занятия физической культурой. Это подчеркивает важность учета расписания студентов при организации спортивных мероприятий. Несмотря на эти ограничения, студенты все же ак-

тивно участвуют в спортивных событиях, как показывает проведенный опрос. Этот интерес можно объяснить привлекательностью мероприятий для улучшения здоровья, возможностью социальной интеграции в студенческом сообществе, а также шансом получить высокую оценку по дисциплине.

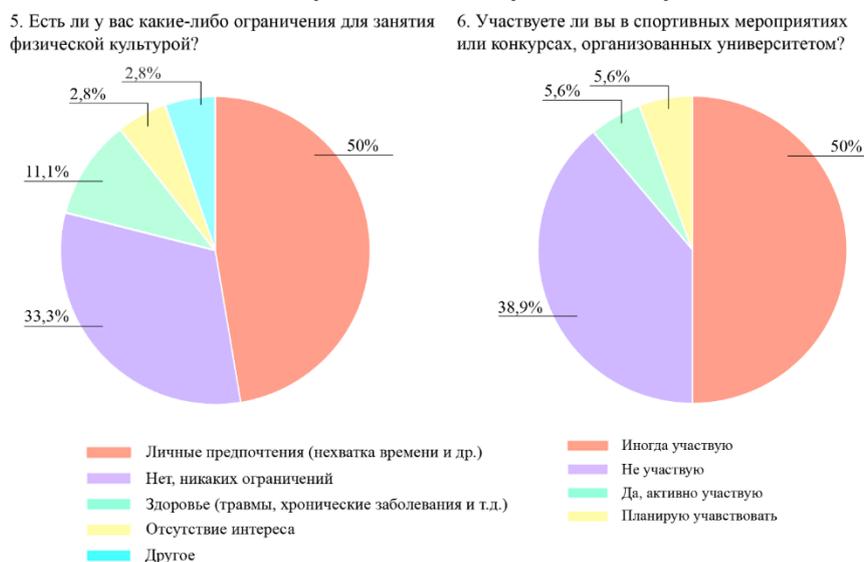


Рис. 3 Ограничения для занятий и участие в спортивных мероприятиях

Исходя из ответов респондентов, можно выделить несколько ключевых направлений, которые студенты считают важными. Популярное предложение касается улучшения инфраструктуры, а также введение психофизических практик, таких как йога и медитация. Данные практики могут положительно влиять на общее состояние здоровья студентов, а также способствовать улучшению психологического климата.



Рис. 4 Предложения по изменению программы ОФК.

Значение оздоровительной физической культуры для студентов вузов невозможно переоценить. Исследования показывают, что регулярные занятия физической культурой не только способствуют улучшению физического

здоровья, но и положительно влияют на психоэмоциональное состояние студентов. Акцент на физическую культуру и спорт может стать важным фактором в формировании здорового и активного образа жизни среди молодежи. Учебным заведениям следует рассматривать физическую культуру не только как дополнительную деятельность, но и как важную часть образовательного процесса.

### **Библиографический список**

1. Всемирная организация здравоохранения. (2010). Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья: учебное пособие. Geneva: Всемирная организация здравоохранения. ISBN 978 92 4 459997 6.

2. Влияние физической культуры на здоровье учащихся и студентов // АПНИ [Электронный ресурс]. URL: <https://apni.ru/article/7918-vliyanie-fizicheskoy-kulturi-na-zdorove> (дата обращения: 15.04.2025).

3. Киселева Е.В., Акутина С. П. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия // Молодой ученый. 2017. № 6. С. 417–419. URL: <https://moluch.ru/archive/140/39480/> (дата обращения: 14.11.2024).

4. Откуда появилось понятие «Здоровый образ жизни». URL: <https://www.positivcity.ru/stati/fizicheskaya-kultura/eto-interesno1/otkuda-royavilos-ponyatie-zdorovyy-obraz-zhizni/> (дата обращения: 08.11.2024).

5. Иванова А. К. Влияние физической культуры на физическую форму и психическое здоровье обучающегося // Молодой ученый. – 2023. – № 47 (494). – С. 512–514. – URL: <https://moluch.ru/archive/494/108138/> (дата обращения: 15.04.2025).

УДК 378.17

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1013

Дадыко Д. А., студент

Научный руководитель: Крыласова Е. А., старший преподаватель  
Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна  
и искусств имени А.Д. Крячкова

Dadyko D. A., student

Research Advisor: Krylasova E. A., Senior Lecturer  
Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Физическая культура и спорт как средство регулирования психоэмоционального состояния студентов**

Physical culture and sports as a means of regulating the psycho-emotional state  
of students

Работа посвящена изучению влияния физической культуры и спорта на психоэмоциональное состояние студента. В работе рассматриваются теоретические аспекты связи между физической активностью и психическим здоровьем, а также представлены результаты эмпирических исследований, подтверждающих положительное влияние спорта на эмоциональное благополучие.

**Ключевые слова:** психоэмоциональное состояние, тревожность, стресс, саморегуляция, влияние физической культуры и спорта на организм

The work is devoted to the study of the influence of physical culture and sports on the student's psycho-emotional state. The paper examines the theoretical aspects of the relationship between physical activity and mental health, and presents the results of empirical studies confirming the positive impact of sports on emotional well-being.

**Keywords:** psycho-emotional state, anxiety, stress, self-regulation, the influence of physical culture and sports on the body

Человек живет в мире, где постоянно усовершенствуется изобретенное и создается новое. Человек вынужден изучать окружающий мир и изучать себя самого. Окружение осуществляет прямое влияние на каждого из нас, благодаря чему мы испытываем эмоции: разочарование от поступков других людей,

счастье при победе в соревнованиях, испуг от неизвестности предстоящего. Каждый человек испытывает эмоции, с которыми порой необходимо справляться. Волнение, страх, переживания, неуверенность – заставляют нас чувствовать себя некомфортно, поскольку мы теряем контроль над собой.

Психоэмоциональное состояние – это форма состояния человека с преобладающим эмоциональным спектром.

Методы регулирования психоэмоционального состояния – это метод психического самовнушения, при котором работа мозга сосредоточена на стабилизации состояния [1].

Студенческая жизнь – это период, наполненный новыми открытиями, знаниями и эмоциональными переживаниями. Психоэмоциональные состояния студентов могут варьироваться от положительных до отрицательных, и каждое из них оказывает значительное влияние на их учебный процесс и общее благополучие.

Среди эмоции, которые испытывает студент, можно выделить ряд следующих: радость, удовлетворение, спокойствие, стресс, тревожность и другие.

Учебная нагрузка, дедлайны, экзамены и необходимость совмещать учебу с работой могут вызывать чувство тревоги и перегрузки. Стресс негативно сказывается на здоровье студентов, их способности сосредоточиться и усваивать информацию.

Студенческая жизнь – это время ярких, интересных и незабываемых впечатлений в жизни. Это время, когда человек полон энергии, чувств и эмоций, интересных идей и планов, творческих замыслов и оптимизма, открыт для развития и совершенствования. Такая насыщенная жизнь требует много сил, что способствует появлению стрессовых ситуаций.

Студенты, испытывающие тревожное психоэмоциональное состояние, могут сталкиваться с различными проблемами, которые могут негативно повлиять на их учебу, социальные взаимодействия и общее качество жизни. Вот некоторые из наиболее распространенных проблем:

- Снижение концентрации и внимания:

Тревога может затруднять сосредоточение на учебном материале, что приводит к снижению успеваемости и трудностям в восприятии информации.

- Проблемы со сном:

Студенты могут испытывать бессонницу или прерывистый сон, что в свою очередь влияет на их физическое и психическое здоровье, снижая уровень энергии и работоспособности.

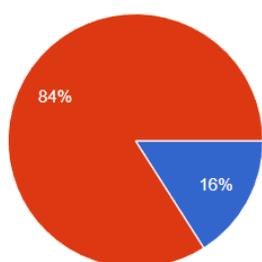
- Социальная изоляция:

Тревожные состояния могут привести к избеганию социальных взаимодействий, что может способствовать чувству одиночества и ухудшению социальных навыков [2].

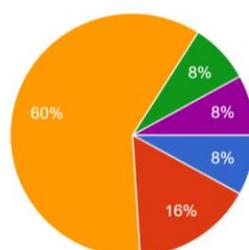
Мною был проведен опрос студентов 1-3 курса, для изучения влияния физической культуры и спорта на психоэмоциональное состояние студентов.

В опросе участвовало около 40 человек, среди которых большая часть (84%) женского пола (рис. 1).

До перехода к основной част опроса было необходимо узнать: как часто студенты занимаются спортом? Выяснилось, что 60% занимаются 1-2 раза в неделю, 16% 3-4 раза в неделю, а каждый день/реже раза в неделю/никогда по 8%. То есть 76% ведут достаточно активный образ жизни (рис. 2).



● Мужской  
● Женский



● Каждый день  
● 3-4 раза в неделю  
● 1-2 раза в неделю  
● Реже 1 раза в неделю  
● Никогда

Рис. 1. Пол опрошенных

Рис. 2. Частота физической активности

Самым популярным видом физической активности оказались индивидуальные виды спорта. Им отдали предпочтение 56% опрошенных (рис. 3).

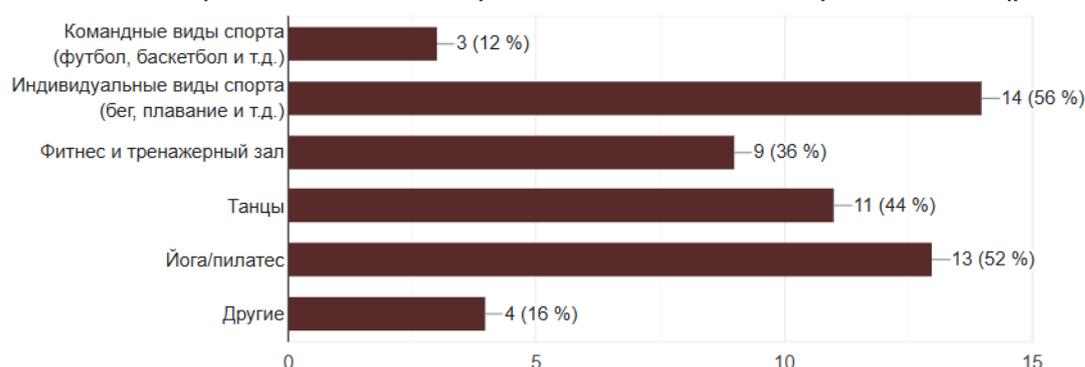


Рис. 3. Предпочтения в видах физической активности

При опросе студентов подтвердилось мнение о положительном влиянии на психоэмоциональное состояние. 68% студентов ответили, что физические активности приносят удовлетворение, улучшают настроение и сон. Подобное влияние отражается на эмоциональном состоянии. 76% испытывают радость после активности и удовлетворение.

Несмотря на положительные результаты опроса, 40% учащихся не могут точно утверждать, что физическая культура и спорт могут быть полезны студентам. Возможно, это связано с недостатком времени и отсутствием мотивации, что указали 72% опрошенных. В любом случае, даже при недостатке времени студенты стараются найти возможность заняться физической культурой и спортом.

Физическая культура и спорт играют невероятно важную роль в жизни студентов. Занятия спортом помогают поддерживать физическую форму и здоровье. В нашем быстро меняющемся мире, где стресс и сидячий образ жизни становятся нормой, регулярные физические нагрузки помогают укрепить иммунитет, повысить выносливость и улучшить общее самочувствие. Учеба сложно дается, если не делать перерывы на физическую нагрузку.

Кроме того, спорт способствует развитию дисциплины и ответственности. Когда студенты занимаются спортом, они учатся ставить цели, планировать свои тренировки и работать над достижением результатов. Эти навыки легко переносятся и на учебу: организованность и целеустремленность в спорте помогают лучше справляться с учебной нагрузкой.

Физическая культура и спорт имеют и социальный аспект. Командные виды спорта, например, способствуют формированию дружеских связей и командного духа. Студенты учатся работать в команде, поддерживать друг друга и справляться с неудачами. Это умение очень важно не только в спорте, но и в будущей профессиональной жизни. Воспитание подобного навыка очень полезно каждому.

Регулярные тренировки помогают снизить уровень стресса, улучшить настроение и повысить общую жизненную удовлетворенность. Студенты, занимающиеся спортом, чаще чувствуют себя более уверенно и счастливо.

Таким образом, путем исследования, подтвердилось – физическая культура и спорт положительно влияют на психоэмоциональное состояние студентов. Нехватка времени – основная проблема, из-за чего не все могут заниматься физической активностью. После опроса многие отметили, что физическая культура и спорт прибавляет силу и дарит заряд бодрости на целую неделю. Отзывчивость преподавателей и хорошая музыка дают дополнительную мотивацию, что очень важно в нагруженном учебном графике.

### **Библиографический список**

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния // Файловый архив для студентов. StudFiles [Электронный ресурс]. URL: <https://studfile.net/preview/5966629/page:43>.

2. Влияние тревожного состояния студента на обучение в вузе // публикации научных статей в онлайн конференциях – ИЦРОН [Электронный ресурс]. URL: <https://izron.ru/articles/tendantsii-razvitiya-psikhologii-pedagogiki-i-obrazovaniya-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam-mezhdu/sektsiya-19-pedagogicheskaya-psikhologiya-spetsialnost-19-00-07/vliyanie-trevozhnogo-sostoyaniya-studenta-na-obuchenie-v-vuze>.

УДК 796.011.1

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1014

Закревская М. В., студент

Научный руководитель: Глухов А. В., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Zakrevskaya M. V., student

Research Advisor: Glukhov A.V., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Коррекция сбитых биологических ритмов сна студента**

Correction of disrupted biological rhythms of student sleep

В статье рассматривается проблема нарушения биологических ритмов сна студентов, а также способы ее коррекции. Данная тема является актуальной, и постепенно становится еще более значимой в условиях современности, где все чаще появляется риски, которые способны значительно влиять на ухудшение данной ситуации. Изменения здорового режима сна могут негативно сказываться на физическом и психическом здоровье студентов, снижая их учебную продуктивность и общее качество жизни. В работе анализируются основные причины сбоя биологических ритмов, а также негативные последствия регулярно сбитого режима. Предлагаются различные методы коррекции, такие как составление и соблюдение режима дня, применение техник релаксации и прочее. Результаты исследования подчеркивают важность комплексного подхода к восстановлению нормального сна для повышения академической успеваемости и улучшения общего самочувствия студентов.

**Ключевые слова:** биологические ритмы, сон, нарушения сна, коррекция, студент

The article deals with the problem of violation of biological rhythms of students' sleep, as well as ways of its correction. This topic is relevant, and gradually becomes even more significant in the conditions of modernity, where more and more often there are risks that can significantly affect the deterioration of this situation. Changes in healthy sleep patterns can negatively affect the physical and mental health of students, reducing their academic

productivity and overall quality of life. The paper analyzes the main reasons for the failure of biological rhythms, as well as the negative consequences of a regularly disrupted regime. Various methods of correction are proposed, such as compiling and observing a daily regimen, applying relaxation techniques and so on. The results of the study emphasize the importance of a comprehensive approach to restoring normal sleep for improving academic performance and general well-being of students.

**Keywords:** biological rhythms, sleep, sleep disorders, correction, student

Современные студенты сталкиваются с множеством факторов, влияющих на их здоровье и благополучие, среди которых особое место занимает качество сна. В условиях постоянного стресса, учебной нагрузки и влияния технологий, биологические ритмы сна могут значительно сбиваться. Это приводит к негативным последствиям, как для физического, так и для психического состояния студентов. Важно понимать, что нарушение режима сна может оказывать влияние на успеваемость, эмоциональное состояние и общее качество жизни [1].

В целях изучения данной проблемы был проведен опрос среди 56 студентов. Результаты показали, что 44,6% опрошенных ложатся спать после 01:00 ночи, что указывает на сбитый режим сна. Более половины студентов (51,8%) спят всего 6-7 часов в сутки, а 14,3% – лишь 4–5 часов. При этом 69,6% студентов отметили ухудшение режима сна за последний год, а также, лишь 3,6% оценивают свое общее самочувствие на «Отлично», большинство же (44,6%) характеризуют свое самочувствие как «Удовлетворительно». Основными факторами этого ухудшения стали учебная нагрузка (69,6%), стресс и тревожность (60,7%), а также неправильная организация времени (53,6%). Так же интересно заметить, что 42,9% не пытаются никак решить проблему со сбитым режимом, так как не знают, какими способами можно это сделать. Эти данные подчеркивают актуальность и необходимость использования эффективных стратегий коррекции сбитых биологических ритмов сна студентов для улучшения их общего состояния здоровья, качества жизни и обучения. Сбитые биологические ритмы сна характеризуются нарушением естественного цикла сна и бодрствования, что может проявляться в привычке ложиться спать в позднее для организма время, трудностях с засыпанием, частыми пробуждениями и недостаточной продолжительностью сна [1]. Одной из основных причин данной проблемы является высокая учебная нагрузка – студенты часто сталкиваются с необходимостью готовиться к экзаменам и выполнять задания в сжатые сроки, что приводит к переработкам и позднему отходу ко сну. К еще одной, в некоторой степени смежной причине, относит-

ся неправильное распределение времени – многие студенты не умеют планировать свое время так, чтобы успевать выполнить необходимый объем работ в нужный срок, накапливают работы, а потом пытаются выполнить их разом. Как следствие, у студента не остается достаточного времени для отдыха и восстановления. Так же, значительное влияние оказывает использование технологий: постоянное взаимодействие с экранами смартфонов и компьютеров перед сном нарушает выработку мелатонина, гормона, отвечающего за регуляцию сна. Кроме того, стресс и тревожность, связанные с учебным процессом и личной жизнью, также способствуют ухудшению качества сна. Понимание этих факторов позволит разработать эффективные стратегии коррекции биологических ритмов сна, что в свою очередь поможет улучшить общее состояние здоровья студентов и повысить их успеваемость. Важно не только интересоваться путями решения проблемы, но и активно применять полученные знания на практике.

Недосып и хронически сбитый режим сна могут привести к множеству серьезных последствий, в виде проблем со здоровьем. Одним из основных последствий является ослабление иммунной системы, что увеличивает риск инфекционных заболеваний. Кроме того, недостаток сна негативно сказывается на психическом здоровье, способствуя развитию тревожных расстройств и депрессии [2]. Хронический недосып также связан с повышением уровня стресса и ухудшением когнитивных функций, что затрудняет концентрацию и усвоение информации, способствует общей сонливости и усталости [2]. Физические последствия могут включать увеличение веса и риск развития метаболических заболеваний, таких как диабет 2 типа и сердечно-сосудистые заболевания. В долгосрочной перспективе это может привести к снижению качества жизни и преждевременному старению организма, так как человек хронически не получает должным образом гормон мелатонин, который отвечает за восстановление нервной системы, и организма в целом [3].

Таким образом, игнорирование важности полноценного сна может иметь серьезные последствия для здоровья, успеваемости и общего благополучия студента.

Одним из основных методов коррекции является установление регулярного режима сна: важно ложиться и вставать в одно и то же время, даже в выходные дни, чтобы помочь организму восстановить естественные ритмы [3]. Ложиться спать желательно в период с 22:00 до 23:00, так как именно в это время у человека начинает вырабатываться гормон сна и восстановления. Также стоит обратить внимание на создание комфортной обстановки для сна: темная, тихая и прохладная комната способствует более качественному отдыху. Помимо соблюдения регулярного режима сна, следует соста-

вить и соблюдать суточный распорядок дня. Следующий шаг – ограничение использования гаджетов перед сном. Рекомендуется избегать экранов за час до сна, чтобы снизить воздействие синего света, который подавляет выработку мелатонина. Вместо этого можно заняться чтением книги, или принять ванную, что поможет расслабиться и подготовиться ко сну. Физическая активность также играет ключевую роль в коррекции биологических ритмов. Регулярные упражнения способствуют улучшению качества сна и помогают снизить уровень стресса [3]. Однако важно избегать интенсивных тренировок непосредственно перед сном, так как это может привести к повышению уровня адреналина и затруднить засыпание. Не менее важным аспектом является управление стрессом и тревожностью. Практики релаксации, такие как йога или дыхательные упражнения, могут помочь студентам справляться с эмоциональным напряжением и улучшить качество сна.

Таким образом, комплексный подход к коррекции биологических ритмов сна позволит студентам не только улучшить свое самочувствие, но и общее качество жизни, что в конечном итоге положительно скажется на успеваемости студента.

Сбитые биологические ритмы сна у студентов представляют собой серьезную и действительно актуальную проблему, способную негативно сказываться на их физическом и психическом здоровье. Хронический недосып и нерегулярный режим сна могут привести к множеству проблем со здоровьем. Однако, осознавая важность полноценного сна и применяя эффективные стратегии коррекции, студенты могут значительно улучшить свое самочувствие и качество жизни.

Важно помнить, что забота о здоровье – это не только личная ответственность, но и необходимое условие для успешной учебы и активной жизни. Студенты должны активно работать над восстановлением своих биологических ритмов, внедряя регулярный режим сна, правильную организацию дня, физическую активность и методы управления стрессом в свою повседневную практику.

### **Библиографический список**

1. Куприянович Л.И. Биологические ритмы и сон. М.: Рипол Классик, 1976. – 119 с.
2. What Are Biological Rhythms? // WebMD [Электронный ресурс] URL: <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/what-are-biological-rhythms>.
3. Доскин В.А. Биоритмы для здоровья. Рекомендации по режиму дня для хорошего самочувствия. М.: Эксмо, 2024. – 216 с.

УДК 159.942.5

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1015

Замяткина Е. Е., студент

Научный руководитель: Глухов А. В., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Zamyatkina E. E., student

Research Advisor: Glukhov A.V., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов ВУЗа**

The influence of physical culture on the emotional state of university students

Целью написания статьи является изучение способов воздействия на эмоциональное состояние студентов с помощью физических упражнений и внедрения в их жизнь здорового образа жизни. Здоровье студентов является важной частью учебной и социальной составляющей их жизни. Всё чаще учащиеся начинают совмещать ВУЗ с работой и социальными активностями, но забывают про ведение здорового образа жизни, что может произвести негативное воздействие на их здоровье. Сердечно-сосудистые заболевания, нарушение осанки и режима сна, стресс и психологические проблемы становятся частыми проблемами у студентов.

**Ключевые слова:** эмоциональное состояние, физические упражнения, учебная деятельность, психологические проблемы

The article presents the author's study of the emotional state of university students and the influence of physical culture on it. The purpose of this article is to study ways to influence the emotional state of students through physical exercise and the introduction of a healthy lifestyle into their lives. Students' health is an important part of the educational and social component of their lives. Increasingly, students are starting to combine university with work and social activities, but they forget about leading a healthy lifestyle, which can have a negative impact on their health. Cardiovascular diseases, impaired posture and sleep patterns, stress and psychological problems are becoming frequent problems for students. I have collected information from various medical sources and analyzed it for complete reliability of information and advice.

**Keywords:** emotional state, physical exercises, educational activity, psychological problems

Физическая активность оказывает комплексное воздействие на организм человека, помогая не только справляться с физическими болезнями, но и улучшать психоэмоциональное состояние.

Биохимические изменения: серотонин, дофамин, эндорфин.

Когда человек выполняет физические упражнения организм выделяет эндорфин, серотонин и дофамин. Эндорфин снижает чувство боли и создаёт чувство эйфории. Серотонин влияет на сон, настроение и аппетит. Дофамин создаёт чувство удовлетворения и положительно влияет на эмоции. Когда человек занимается физической активностью, концентрация этих веществ снижается, понижая уровень тревожности. Стресс помогает организму вырабатывать кортизол. Высокий уровень этого гормона стресса способствует снижению иммунитета, ухудшению настроения. Физические упражнения, наоборот помогают снизить уровень кортизола в организме.

Физическая активность помогает отвлечься от негативных мыслей. Так как упражнения требуют внимание для правильного выполнения техники, темпа дыхания, человек может забыть о стрессовых ситуациях. Физическую культуру можно считать «убежищем» от проблем, негативных эмоций и переживаний.

Регулярные занятия физической культурой являются профилактикой депрессии и тревожных расстройств. Физические нагрузки помогают организму вырабатывать достаточное количество нейромедиаторов для поддержания устойчивого психологического состояния. Введение спорта в распорядок дня создаёт стабильность, которая также не даёт развиваться психологическим расстройствам [2].

Роль регулярных занятий физической культурой в учебном процессе.

Физическая активность в рамках учебных занятий помогает не только развить физические способности и укрепить здоровье, но и улучшить когнитивные функции, такие как концентрация и память. При регулярных занятиях физической культурой улучшается приток крови к мозгу, что способствует развитию памяти. Особенно хорошо на память влияют аэробные нагрузки.

В период сессии и экзаменов у студентов повышается уровень кортизола, что может плохо повлиять на их результаты в учебе. Физическая культура в рамках образовательного процесса поможет снизить уровень стресса и тревоги, что поможет закончить учебный семестр на хорошем уровне.

Студенты, ведущие здоровый образ жизни, часто следят за питанием, не злоупотребляют вредными привычками, что влияет не только на физическое

их состояние, но и на психологическое. Что помогает добиваться успехов в учебе [1].

Примеры упражнений для улучшения эмоционального состояния студентов.

Для поддержания и улучшения психоэмоционального состояния студентов можно включить в их расписание различные физические упражнения. Эти упражнения могут быть простыми, доступными и не требующими сложного оборудования.

Примеры аэробных упражнений:

- Бег трусцой. Легкий бег на свежем воздухе или на беговой дорожке в течение 15–30 минут помогает повысить уровень энергии и снизить уровень стресса. Бег – один из самых эффективных способов повысить настроение благодаря выбросу эндорфинов.

- Быстрая ходьба. Альтернатива бегу для тех, кто не любит или не может бегать. Ходьба подходит для выполнения в перерывах между учебными занятиями, чтобы восстановить силы и улучшить самочувствие.

- Плавание. Занятия плаванием помогают расслабить мышцы, снимают напряжение и стимулируют выработку гормонов счастья. Плавание особенно полезно для студентов, так как снимает нагрузку на суставы и оказывает общеукрепляющее воздействие

Примеры упражнений на растяжку:

- Растяжка плеч и шеи. Сидя на стуле или стоя, можно осторожно растягивать плечи и шею, чтобы снять напряжение. Это полезное упражнение для студентов, которые долго сидят за столом.

- Наклоны вперед. Наклоны к ногам помогают растянуть мышцы задней поверхности ног и спины, что способствует расслаблению и улучшению кровообращения. Выполнение нескольких подходов помогает снять усталость и улучшить настроение.

- Растяжка квадрицепсов. Стоя на одной ноге, можно притянуть пятку другой ноги к ягодице, чтобы растянуть мышцы передней поверхности бедра. Это упражнение помогает снять напряжение в ногах после долгих занятий за партой.

Примеры дыхательных упражнений:

- Метод 4-7-8. Вдох на 4 секунды, задержка дыхания на 7 секунд и выдох на 8 секунд. Этот метод помогает быстро успокоиться и уменьшить уровень тревожности.

- Диафрагмальное дыхание. Это техника глубокого дыхания, когда вдох выполняется не грудью, а животом. Такая техника способствует релаксации и снижению стресса.

- Альтернативное дыхание через ноздри (Нади Шодхана). Техника из йоги, при которой вдох и выдох выполняются через одну ноздрю, поочередно закрывая противоположную. Это упражнение помогает сбалансировать нервную систему и улучшить концентрацию.

Примеры командных видов спорта:

- Баскетбол. Игра в баскетбол развивает выносливость, координацию и стратегическое мышление. Студенты могут играть в команде, что улучшает настроение и помогает снять стресс.

- Волейбол. Этот вид спорта развивает реакцию и командный дух, а также помогает установить новые связи и найти друзей.

- Футбол. Командная игра с высокой физической активностью, которая помогает укрепить мышцы, улучшить настроение и повысить социальные навыки.

Также студенты могут заниматься йогой. Йога – это отличная практика для снятия стресса, повышения гибкости и улучшения эмоционального состояния. Она сочетает физическую активность с дыхательными упражнениями и медитацией, что способствует снижению уровня тревожности и улучшению настроения. Занятия йогой помогают студентам расслабиться и восстановить силы после напряженного учебного дня.

Таким образом, здоровье студентов является важнейшим аспектом в их жизни, влияющий на успехи в учебе, социальную активность и общее благополучие. На процесс обучения влияет их психологическое и эмоциональное состояние. Справляться со стрессом помогает физическая культура, упражнения снижают уровень тревоги, отвлекают от негативных мыслей и помогают расслабиться. Включение регулярных спортивных мероприятий, психологической помощи и предоставление полноценной медицинской поддержки в университетах могут значительно улучшить состояние здоровья студентов и уменьшить их заболеваемость.

### **Библиографический список**

1. Иванов С.В. Петрова Л.М. Здоровье студентов и факторы его формирования // Московский медицинский журнал. 2015. № 2(4) С. 45–53.

2. Григорьев А.Ю. Психологические и социальные факторы, влияющие на здоровье студентов. Санкт-Петербург: СПбГМУ, 2019.

УДК 613.11

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1016

Зиненко Е. А., студент

Научный руководитель: Духанин Д. С., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Zinenko E. A., student

Research Advisor: Dukhanin D. S., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Внешняя среда и её воздействие на организм человека**

The external environment and its effects on the human body

В статье рассматривается влияние окружающей среды на человека и его здоровье, выявляются основные факторы окружающей среды, которые важны для здоровья человека. Изучение факторов окружающей среды применяется не только для понимания воздействия на здоровье человека, но и для создания методов сохранения или улучшения своего здоровья в окружающей среде. В статье с авторской точки зрения рассматриваются различные факторы окружающей среды и их характеристики, изменение которых влияет на здоровье человека. Исследование взаимосвязи окружающей среды и человека рассматривается с точки зрения человеческого благополучия, т.к. выводы будут полезны для заботы о здоровье человека и человечества в целом. В статье рассматриваются методы гармоничного сосуществования среды и человека, при которых человек влияет или взаимодействует с факторами среды так, чтобы улучшить свое здоровье.

**Ключевые слова:** внешняя среда, окружающая среда, здоровье, факторы окружающей среды

The article examines the impact of the environment on humans and their health, identifies the main environmental factors that are important for human health. The study of environmental factors is used not only to understand the impact on human health, but also to create methods to preserve or improve one's health in the environment. From the author's point of view, the article examines various environmental factors and their characteristics, the change of which affects human health. The study of the relationship between the

environment and humans is considered from the point of view of human well-being, as the conclusions will be useful for caring for human health and humanity as a whole. The article discusses methods of harmonious coexistence of the environment and a person, in which a person influences or interacts with environmental factors in order to improve their health.

**Keywords:** external environment, environment, health, environmental factors

Внешняя среда играет ключевую роль в жизни человека, оказывая значительное влияние на его организм и здоровье. Понимание взаимосвязи между внешней средой и организмом представляет собой важную область исследований, способствующую разработке стратегий по улучшению качества жизни и сохранению здоровья населения.

Факторами окружающей среды называют части окружающей среды, влияющие на жизнедеятельность организмов даже при маленькой продолжительности влияния [2, 3]. Изучение влияния факторов окружающей среды на здоровье человека и качество жизни – общепринятый в международной практике высокоинформативный чувствительный и экономичный метод оценки состояния здоровья социальных групп [4].

Факторы окружающей среды, воздействующие на организм человека, можно разделить на несколько ключевых категорий:

1. Климатические условия:

- температура: экстремальные температуры могут вызывать тепловой удар или гипотермию.

- влажность: высокая влажность влияет на терморегуляцию, а низкая может вызывать проблемы с дыханием.

- атмосферное давление: изменения давления могут вызывать дискомфорт, особенно у метеозависимых людей.

2. Экологические факторы:

- загрязнение воздуха: выбросы промышленных предприятий, автомобилей и прочих источников приводят к респираторным заболеваниям и аллергиям.

- загрязнение воды: нехватка чистой питьевой воды и загрязнение водоемов воздействует на здоровье через болезни, передающиеся через воду.

- почвенное загрязнение: наличие токсичных веществ в почве может влиять на качество продуктов питания и здоровье человека через пищевую цепь.

3. Биологические факторы:

- патогены: вирусы, бактерии и паразиты, находящиеся в окружающей среде, могут вызывать инфекционные заболевания.

- аллергены: пыльца, плесень и другие аллергены могут ухудшать состояние здоровья, вызывая аллергические реакции.

#### 4. Социально-экономические аспекты:

- уровень жизни: доступ к медицинским услугам, образованию и чистой воде напрямую влияют на здоровье населения.

- социальные условия: стрессы, уровень преступности и качество жизни в сообществе могут оказывать влияние на психическое состояние и здоровье человека.

#### 5. Технические факторы:

- инфраструктура: наличие безопасного жилья, транспорта и коммунальных услуг, влияющее на комфорт и здоровье.

- технологии: использование новых технологий может как улучшать, так и ухудшать здоровье (например, шумовое загрязнение от транспорта) [1, 4, 5].

Вышеперечисленные факторы напрямую влияют на жизнедеятельность человека и его здоровье. Важно понимать, как можно использовать информацию об этих факторах для улучшения здоровья человека.

Проанализировав полученные данные, можно получить представление о том, как можно действовать, чтобы лучше себя чувствовать при взаимодействии с окружающей средой. Способами улучшения своего здоровья через окружающую среду являются:

##### Создание зелёных зон:

Парки и скверы способствуют физической активности, обеспечивают возможность для отдыха и восстановления. Зелёные прогулочные зоны помогают снизить уровень стресса и улучшают психоэмоциональное состояние.

##### Чистота окружающей среды:

Устранение источников загрязнения воздуха и воды ведет к снижению заболеваемости и распространения болезней. Разработка и соблюдение экологических норм, использование альтернативных источников энергии и система утилизации отходов также способствуют улучшению качества жизни.

##### Продукты местного производства:

Употребление экологически чистых и местных продуктов снижает риск попадания вредных веществ в организм. Это также поддерживает местное производство и экономику.

##### Физическая активность на свежем воздухе:

Спортивные площадки, беговые дорожки и велосипедные дорожки в городской среде способствуют повышению уровня физической активности. Ре-

гулярная физическая активность, особенно на свежем воздухе, укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает иммунитет.

Использование природных материалов:

Строительство домов и общественных зданий с использованием экологически чистых и натуральных материалов способствует улучшению микроклимата в жилых помещениях и снижению негативного воздействия на здоровье обитателей.

Программы по улучшению экологии:

Реализация программ по очистке водоемов и восстановлению экосистем, а также участие в акциях по озеленению городов способствуют созданию более здоровой окружающей среды.

Психологические программы:

Создание условий для отдыха и досуга, такие как медитационные уголки или зоны для йоги на природе, помогают снижать уровень стресса и улучшают общее психоэмоциональное состояние.

Образовательные программы:

Повышение осведомленности населения о важности экологии и здорового образа жизни помогает формировать более здоровые привычки и выбирать оптимальные условия для жизни [5, 6].

Укрепление здоровья через взаимодействие с окружающей средой требует сложного и внимательного подхода и сотрудничества между государственными, частными и общественными структурами. Это позволит создать условия для формирования здоровой и безопасной живой среды для всех её обитателей.

Условия окружающей среды действительно являются наивысшим приоритетом человека. Без нужных условий человеку невозможно будет заботиться о своем здоровье, даже если он приложит значительные усилия для поддержания своей физической и психологической формы. Внимание к окружающей среде от человека обусловлено желанием создать для себя наиболее комфортные условия.

Для человека важно осознавать, насколько сильно окружающая его среда влияет на его здоровье и самочувствие. Более того, осознание этого влияния позитивно будет сказываться на взаимодействиях человека со средой, ведь человек осознанно будет стремиться подбирать себе нужную среду исходя из факторов, которые требуются ему для поддержания его здоровья. Укрепление здоровья населения требует комплексного подхода, предполагающего как индивидуальные усилия, так и совместные действия общества. Это включает создание экологически чистых и безопасных условий жизни, внедрение программ по озеленению, развитие инфраструктуры для физиче-

ской активности, а также формирования экологического сознания у населения. Следовательно, можно утверждать, что крепкое здоровье человека возможно лишь в гармоничном взаимодействии с окружающей средой. Бережное отношение к экологии, забота о собственном здоровье и активное участие в общественных инициативах являются важными шагами к созданию безопасной и благоприятной среды для будущих поколений и человека сегодня.

### **Библиографический список**

1. Факторы здорового образа жизни // лесозаводскцгб.рф [Электронный ресурс]. URL: [<https://xn--80acceedo1ad5ad5ag5e.xn--p1ai/jcgb/index.php/214-factory-zdorovogo-obraza-zhizni>].

2. Намазов, А. К. Влияние внешней среды на организм человека / А. К. Намазов, О. Е. Пискун, К. А. Намазов // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2020. – Т. 15, № 2. – С. 955–964.

3. Влияние окружающей среды на здоровье человека // cyberleninka [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-okruzhayushchey-sredy-na-zdorovie-cheloveka-1>.

4. Гедулянов М.Т. Изучение влияния факторов окружающей среды на здоровье человека и качество жизни // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2017. – № 3(76). – С. 194-199.

5. Влияние окружающей среды на здоровье человека // cgon.rospotrebnadzor.ru [Электронный ресурс]. URL: [<https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/vliyanie-okruzhayushchey-sredy-na-zdorove-cheloveka>].

6. Факторы влияния на здоровье человека // ru.club120 [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.club120.com/blog/zdorove/factory-vliyaniya-na-zdorove-cheloveka>.

УДК 796:323.2

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1017

Истомин М. С., студент

Научный руководитель: Шмакова Т. П., старший преподаватель

Новосибирский государственный аграрный университет

Istomin M. C., student

Research Advisor: Shmakova T. P., Senior Lecturer

Novosibirsk State Agrarian University

### **Спорт как важная составляющая политического имиджа государства**

Sport as an important component of the political image of the state

Статья посвящена роли спорта в формировании политического имиджа государства. Для этого рассмотрено развитие спорта как наиважнейшей составляющие политического имиджа государства. Помимо этого, изучены причины, по которым спорт играет значительную роль в формировании политического имиджа, а также негативные последствия воздействия спорта на политический имидж государства.

Ключевые слова: спорт, имидж, политика, олимпийские игры, последствия

The article is devoted to the role of sports in shaping the political image of the state. For this purpose, the development of sports is considered as the most important component of the political image of the state. In addition, the reasons why sport plays a significant role in shaping the political image, as well as the negative effects of sports on the political image of the state, have been studied.

Keywords: sport, image, politics, Olympic Games, consequences

В настоящее время спорт – один из главных инструментов «мягкой силы», способный воздействовать на международной арене. Примером являются олимпийские игры, за счет которых в случае победы спортсменов, в честь победителя звучит гимн и поднимается флаг государства.

Каждая страна имеет свои системы организации спортивного движения, способную демонстрировать мировому сообществу развитие страны, культурные ценности и традиции. Примером того, что с самого начала развития спорта, он оказывал влияние на имидж государства, являются слова прези-

дента США Р. Кеннеди, который прямо заявлял: «Престиж нации – это полет на Луну и золотые олимпийские медали» [1].

Новозеландский ученый Р. Томсон считает, что спорт может выступать всесторонним показателем, служащим единственным аспектом, который прочно вошел в обиход государств. По мнению Томсона, спорт охватывает политику, экономику, образование, искусство, СМИ и даже дипломатические отношения между странами.

Развитие спорта как наиважнейшей составляющей политического имиджа государства началось с первых олимпийских игр, проводимых в 1896 году. Главным принципом проведения каждых спортивных соревнований является независимость от политики и честная спортивная борьба. Но, к сожалению, с самого начала государства стремились использовать спортивные соревнования в качестве инструмента геополитического давления

Так, например, на летнюю олимпиаду 1920 года не были приглашены сборные Турции, Германии, Австрии, Болгарии и Венгрии в связи с их ролью в первой мировой войне. По аналогичным причинам не было Германии и на олимпийских играх 1924 года.

Примером влияния политики на спортивные игры является проведение олимпийских игр в Москве в 1980 году, когда сборные более чем 50 государств отказались от участия в них в связи с вводом советских войск в Афганистан в 1979 году.

В 1984 году СССР отказался от участия в Олимпиаде в Лос-Анджелесе (США). Причиной тому послужило отсутствие гарантий безопасности советских спортсменов со стороны государства, но фактически это был ответ на бойкот Московской олимпиады 1980 года со стороны западных государств [2].

Говоря о нынешних событиях, стоит отметить положение России в спортивной сфере. Так, например, на Олимпийских играх 2014 года, проводимых в Сочи, Россия получила положительные оценки со стороны стран-участников и самих спортсменов. Однако, после присоединения Крыма к РФ, ухудшения отношений с Европой и США разразились допинговые скандалы и начались массовые расследования в отношении российских спортсменов.

В 2016 и 2018 годах на Олимпийских играх участники могли выступать только под статусом «нейтрального спортсмена» без российского флага [3].

В свою очередь, нейтральный статус спортсмена – это представление на международных соревнованиях не своей страны, а национальной или международной федерации. В случае присвоения нейтрального статуса спортсмену запрещено публично демонстрировать национальную символику, в случае завоевания призового места звучит гимн международной федерации, а в протоколе соревнований напротив имени спортсмена указывается аббревиа-

тура федерации или надпись «нейтральный атлет» вместо названия страны спортсмена [4].

Помимо этого, есть несколько причин, по которым спорт играет значительную роль в формировании политического имиджа:

1. Национальная гордость и идентичность. Успехи спортивных национальных команд на международных соревнованиях могут вызывать чувство гордости, что создает позитивный образ страны на международной арене. Примером являются успешные Олимпийские игры 2014 года в Сочи, когда церемония открытия и закрытия Олимпиады транслировалась по всему миру, что позволило познакомить огромную аудиторию с культурой страны и народом;

2. Дипломатия через спорт. Спортивная дипломатия – это деятельность разных государств, направленная на осуществление задач внешней политики, благодаря организации, проведению и участию в международных спортивных мероприятиях. Примером спортивной дипломатии может являться «пинг-понговая дипломатия» между США и Китаем в 1970-ых годах, когда государства осуществляли обмен игроками в настольный теннис [5].;

3. Инвестиции и развитие инфраструктуры. Проведение в какой-либо стране крупных спортивных мероприятий требует также больших инвестиций в инфраструктуру. Вклад инвестиций в развитие инфраструктуры может привести к улучшению общественного транспорта и спортивных комплексов, что может положительно сказываться на имидже государства;

4. Культурное влияние. Спорт является важной частью культуры многих стран. Популяризация местных видов спорта и традиций может способствовать укреплению культурного имиджа государства, а также обмену культурами и традициями между государствами;

5. Спортивные достижения как символ власти. Успехи в спорте могут использоваться государствами как средство демонстрации своей эффективности и величия. Особенно это может быть актуально в авторитарных государствах, где успехи спортсменов могут выступать инструментом пропаганды.

Помимо этого, спорт как составляющая политического имиджа государства может иметь и негативные последствия. Примерами последствий могут являться:

– Политизация спорта. В случаях, когда спорт становится инструментом политической пропаганды, это может привести к девальвации. Спортивные события могут использоваться для отвлечения внимания от проблем государства, что создает ложное впечатление о благополучии страны;

– Возможное возникновение конфликтов и напряженности. Спортивные соревнования способны обострять международные конфликты, примерами

которым являются враждебные отношения между странами, приводящие к бойкотам и насилию среди болельщиков;

– Обострение коррупции и скандалов. Спортивные организации и события могут быть подвержены коррупции, что негативно сказывается на имидже государства. Примером являются скандалы с допингом, которые могут привести к снижению доверия к власти;

– Внушительные экономические затраты. Организация крупных спортивных мероприятий требует значительных ресурсов, которые могли бы быть направлены на решение социальных проблем. Недовольство среди граждан может быть особенно обострено в случае, если мероприятие не оправдывает ожиданий [6].

Подводя итог, важно сказать, во все времена спорт и политика были неразрывно связаны. С одной стороны, страны используют спорт для формирования положительного имиджа, а с другой, в нестабильных ситуациях спорт является инструментом политического давления на другие государства.

Спорт всегда являлся не только средством развлечения и соревнований, но и мощным инструментом формирования политического имиджа государства, влияющим на международные отношения и внутреннюю политику.

### **Библиографический список**

1. Долгова Д.А. Влияние спорта на международный авторитет государства // Актуальные проблемы современных международных отношений. 2017. №10. С. 129–135.

2. Марков А.С. Эволюция международного спортивного движения: от спорта ради мира к спорту как политическому инструменту // Вестник Московского университета. Серия 27. Глобалистика и геополитика. 2018. №3. С. 67–75.

3. Кузнецова Т.Д. Взаимосвязь спорта и политики: исторический аспект и современность // Молодой ученый. – 2020. – № 47 (337). – С. 424-426.

4. Нейтральный статус для спортсменов – не предательство России // Спортс [Электронный ресурс] URL: <https://www.sports.ru/athletics/blogs/3112420.html> (дата обращения: 05.12.2024).

5. Пинг-понговая дипломатия: как спорт помогает договориться // Пост-ньюс [Электронный ресурс]. URL: <https://postnews.ru/a/17634> (дата обращения: 05.12.2024).

6. Буцан А.С., Каравацкая Н.А. актуальные проблемы спорта в системе международной политики // Культура и образование: научно-информационный журнал вузов культуры и искусств. 2022. №3 (46). С 128–134.

УДК 796

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1018

Коневский И. Д., студент

Научный руководитель: Хайбуллина Д. Р., заведующая кафедрой  
Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна  
и искусств имени А.Д. Крячкова

Konevsky I. D., student

Research Advisor: Khaibullina D. R., Head of Department  
Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Внедрение и развитие рекреационной физкультуры в высших учебных заведениях художественно-эстетической направленности**

Implementation and development of recreational physical culture in higher educational institutions with artistic and aesthetic orientation

В работе даны краткие определения понятий оздоровительной физической культуры, ее предмета и объекта. Рассматриваются методы и способы воздействия специальных оздоровительных упражнений на здоровье студентов с целью расширения физических, психологических и эмоциональных возможностей, восстановления утраченных сил.

Ключевые слова: физическая культура, рекреация, досуг, активность, умственный труд, оздоровление, здоровый образ жизни, мероприятия, отдых, гимнастика, здоровье, комплексный подход

The article presents contains brief definitions of the concepts of recreational physical education, its subject and object. It examines the methods and ways of influencing special recreational exercises on the health of students in order to expand physical, psychological and emotional abilities, and restore loss of strength.

Keywords: physical education, recreation, leisure, activity, mental work, recovery, healthy lifestyle, events, rest, gymnastics, health, integrated approach

Актуальность рассматриваемой темы: Компьютеры, смартфоны и телевизоры заменили живое общение, молодые люди стали проводить больше времени перед экранами, а не на свежем воздухе. Учёба в аудиториях, посещение библиотек, выполнение большого объёма теоретической и практической

работы, чаще всего сидя за электронными устройствами, приводят к снижению уровня движения [2]. Рекреационная физкультура будет далее рассмотрена как способ восстановления упадка сил студентов с помощью игр и развлечений. В условиях ограниченной двигательной активности студентов во время учёбы рекреационная физическая культура помогает восстановить силы, затраченные в учебном процессе.

Цель исследования: ознакомление с понятием рекреационной физической культуры, изучение проблемы организации и развития предмета рекреационной физкультуры в высших учебных заведениях художественно-эстетической направленности.

Предмет исследования – внедрение и развитие рекреационной физической культуры, как способа разгрузки и восстановления физического и духовного состояния учащихся после теоретических занятий.

Объект исследования – рекреационная физическая культура, положительное влияние ее на здоровье и учебную продуктивность студентов.

В статье рассматривается актуальность рекреационной физической культуры, как системы применяемой в целях расширения физических, психологических и эмоциональных способностей, восстановления упадка сил с помощью игр и развлечений и поддержания здоровья студентов.

Основная рассматриваемая проблема статьи – слабое исследование вопроса, какими упражнениями, в каком нагрузочном режиме, в какой последовательности их применения можно восстановить работоспособность студенческой молодёжи. внедрение и развитие рекреационной физической культуры в высших учебных заведениях художественно-эстетической направленности [3].

Рекреационная физическая культура – это сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на удовлетворение потребностей человека в активном отдыхе и неформальном общении, а также восстановление сил после профессиональной нагрузки. Внедрение рекреационной физкультуры в вузах может способствовать снятию психологического напряжения в учебно-воспитательном процессе, улучшению личностных качеств, морфофункциональных показателей, повышению уровня здоровья студентов, подтверждение чему будет описано ниже.

Приведём основные задачи рекреативной направленности физической культуры:

- способствовать повышению, восстановлению и поддержанию функциональных возможностей человека;
- улучшению физической подготовленности;

- увеличению адаптационного резерва основных систем организма, полноценному отдыху за счет переключения видов деятельности.

Структурными компонентами и элементами оздоровительно-рекреативной физической культуры являются:

- физкультурно-оздоровительные занятия и занятия спортом для здоровья;

- физкультурно-оздоровительные системы;

- нетрадиционные средства оздоровления;

- массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Регулярные комплексные занятия физическими упражнениями и спортивные игры в значительной степени уменьшают:

- появление лишнего веса;

- проблемы с функционированием сердечно-сосудистой системы;

- ухудшение работы дыхательной системы;

- уменьшение мышечной массы и дистрофия;

- нарушение кровообращения мозга: слабость, головная боль, бессонница, снижение умственной активности;

- возникновение проблем с желудочно-кишечным трактом.

Рекреационная направленность физических упражнений предполагает использование средств физической культуры с целью более эффективного отдыха, восстановления сил, израсходованных в процессе труда. Значительно важным является то, что рекреационная физическая активность формирует эмоциональное состояние, возникающее под влиянием чувства свободы, радости, благополучия и внутреннего удовлетворения, освобождения от напряжения и стресса, что, в свою очередь, безусловно, является важным для учащихся высших учебных заведений.

В выходные дни и отпускное (каникулярное) время все шире используются средства физической культуры как факторы послерабочего (учебного) восстановления, укрепления здоровья и организации здорового отдыха.

Рекреационные формы организации досуга, целиком или в значительной мере основанные на применении средств физической культуры, весьма разнообразны. Это туристические походы в выходные дни и отпускное время (пешие, водные, велосипедные и др.); экскурсии, связанные с двигательной активностью; физкультурно-массовые мероприятия, включающие подвижные игры и спортивные развлечения; пешие и лыжные прогулки, купания, пляжный волейбол, городки, бадминтон, рыбная ловля, охота.

При организации активного отдыха следует ориентироваться не только на интерес к тому или иному виду спорта, но и на черты характера. Так, если человек легко отвлекается от работы и быстро в нее включается, общителен

с окружающими, эмоционален в спорах, то ему лучше всего остановить свой выбор на игровых видах спорта или заняться одним из видов единоборств; если же он усидчив, сосредоточен в работе и склонен к однородной деятельности без постоянного переключения внимания, способен длительное время выполнять физически тяжелую работу, значит, ему подойдут занятия бегом, лыжами, плаванием, велоспортом. Естественно, что эффективность использования любой рекреационной формы физической культуры в организации своего досуга во многом определяется правильным не противоречащим элементарным методическим и гигиеническим требованиям нормирования нагрузок и продуманной подготовки. Например, в туризме – это выбор соответствующего (доступного для уровня физической и технической подготовленности) маршрута.

Недостаток моделей организации рекреационных занятий физической культурой в урочное и внеурочное время, адаптированных программ для разных групп студентов создает одну из главных проблем для внедрения средств рекреационной физкультуры в вузах [1]. Для периода больших умственных нагрузок можно рекомендовать, например, такую программу:

Утренняя гимнастика. Включает ходьбу, бег, упражнения для мышц рук и ног, вращения и наклоны головы и туловища, повороты, отжимания, подъёмы туловища из положения лёжа, подскоки, танцы под музыку и завершающуюся ходьбой с расслаблением рук. На весь комплекс упражнений нужно затрачивать 15–20 минут.

Ходьба в течение 1–1,5 часов или бег «трусцой» в течение 20–40 минут ежедневно.

Ходьба на лыжах, велосипедные прогулки в течение 1–1,5 часа, плавание в течение 30–40 минут (через день).

Различные игры, лучше бесконтактные (волейбол, теннис, бадминтон и др.) в течение 1–1,5 часов, сразу после экзамена или через день в промежутках между ними.

В период экзаменационной сессии рекомендуется, если нет ярко выраженных противопоказаний со стороны врачей, удерживать частоту пульса во время занятий физическими упражнениями на уровне 130–150 уд/мин.

Важно планировать физические упражнения так, чтобы использовать максимальное число мышц, помня о том, что восстановление каждой мышцы будет способствовать восстановлению всего организма в целом.

Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если они сочетаются с оптимальным режимом жизнедеятельности студентов, который предполагает чёткую организацию сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда.

Для студентов с ослабленным здоровьем, а также для студентов с высоким уровнем тренированности в режимы занятий необходимо вносить коррективы.

В любом возрасте для учащихся как школ, так и высших учебных заведений важно делать физкультминутки и физкультпаузы. Их проводят в течение учебного дня, чтобы снять физическое утомление и продлить время высокой работоспособности. Они помогают предупредить утомление и устранить отрицательные последствия длительных учебных нагрузок. Физкультминутка выполняется в течение 1–2 минут и состоит из 2–3 упражнений, которые подбираются специально для тех групп мышц, в которых ощущается усталость.

В течение экзаменационного периода ухудшается умственная и физическая работоспособность. Так, после третьего экзамена показатели умственной работоспособности падают примерно на 7%, физической – на 44% по отношению к исходному уровню. Наибольший градиент умственной работоспособности наблюдается у первокурсников, причем в весеннюю сессию он выше, чем в зимнюю. У женщин умственная работоспособность снижается в большей степени, чем у мужчин, что объясняется их повышенной эмоциональной реакцией на экзаменационную ситуацию.

Цель использования физических упражнений в экзаменационный период – восстановление оптимального соотношения основных нервных процессов в коре головного мозга и, как следствие, улучшение умственной работоспособности.

Другой аспект заключается в том, что при интенсивном умственном труде в коре головного мозга образуются так называемые замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой устойчивостью и сохраняющиеся после завершения работы. Это, в частности, затрудняет засыпание, вызывает ситуационные сновидения, в результате чего нервная система не получает необходимого отдыха. Одним из эффективных средств, позволяющих избавиться от сформировавшихся очагов застойного возбуждения, также являются физические упражнения.

Разнообразные физические упражнения оказывают не только непосредственное воздействие на работу мозга, но и влияют на состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, что, в свою очередь, также улучшает умственную работоспособность. Оптимальная физическая нагрузка, кроме всего прочего, повышает общий эмоциональный тонус, создает бодрое настроение, которое служит благоприятным фоном для умственного труда и предупреждает переутомление.

Из всего вышесказанного можем сделать вывод, что для решения проблемы внедрения и развития рекреационной физической культуры, как способа разгрузки и восстановления физического и духовного состояния учащихся после теоретических занятий, необходим комплексный подход, который включает пропаганду здорового образа жизни, создание доступных и удобных спортивных объектов, включение физической культуры в учебный процесс и стимулирование активного образа жизни на уровне университета и общества в целом.

### **Библиографический список**

1. Физическая культура Серия «Учебники, учебные пособия» [Текст] / Ю. И. Евсеев // Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. С. 122-206.
2. Организация физкультурного досуга [Текст] / А. А. Ермак // М., «Просвещение». 2007. С. 69-85.
3. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров // Издательский центр «Академия», 2002. С. 108-112.

УДК 796.01

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1019

Кречмер Д. А., студент

Научный руководитель: Крыласова Е. А., старший преподаватель  
Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна  
и искусств имени А.Д. Крячкова

Kretschmer D. A., student

Research Advisor: Krylasova E. A., Senior Lecturer  
Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Физическая культура как средство профилактики утомления при умственной работе у студентов.**

Physical education as a means of preventing fatigue during mental work in students

Современные образовательные нагрузки приводят к хронической усталости у 78% студентов. Наше исследование НГУАДИ показало, что регулярная физическая активность 3-4 раза в неделю (бег, плавание, йога) дает значительные улучшения: повышает продуктивность на 40% и снижает уровень стресса на 25%. На основе этих данных мы разработали практичную 4-недельную программу восстановления, сочетающую аэробные нагрузки и психофизические практики. Эти меры особенно актуальны для современных студентов, помогая сохранять работоспособность в условиях интенсивного учебного процесса. Полученные результаты имеют важное практическое значение для образовательных учреждений и системы организации учебного процесса.

Ключевые слова: умственное утомление, физическая активность, когнитивное восстановление, студенты, кортизол

Modern educational loads lead to chronic fatigue in 78% of students. Our study at NSUADI showed that regular physical activity 3-4 times a week (running, swimming, yoga) provides significant improvements: increases productivity by 40% and reduces stress levels by 25%. Based on this data, we have developed a practical 4-week recovery program combining aerobic exercise and psychophysical practices. These measures are especially relevant for modern students, helping to maintain performance in the conditions of an

intensive educational process. The results obtained are of great practical importance for educational institutions and the system of organizing the educational process.

Keywords: mental fatigue, physical activity, cognitive recovery, students, cortisol

Цель исследования – Комплексный анализ эффективности различных форм физической активности (аэробные нагрузки, силовые тренировки, психофизические практики) для:

1. купирования симптомов умственного утомления;
2. восстановления когнитивных функций;
3. профилактики хронического переутомления.

Задачи:

1. анализ физиологических механизмов утомления;
2. разработка критериев оценки эффективности восстановления

Методы исследования:

1. анализ научных источников;
2. анкетирование студентов НГУАДИ (возраст 19-21 года, таблица 1).

Программа оценки: использован опросник "Шкала умственного утомления" (Mental Fatigue Scale) [6].

Согласно исследованиям ВОЗ (2023), за последнее десятилетие среднее время, затрачиваемое на когнитивную деятельность, увеличилось на 37%, что привело к резкому росту случаев хронического умственного утомления [1]. Это состояние характеризуется комплексом физиологических и психологических нарушений:

- когнитивные расстройства (снижение концентрации на 40-60% по данным Journal of Neuroscience, 2022) [2];
- эмоциональная лабильность (повышенная тревожность у 68% студентов, по данным American Psychological Association, 2023) [3];
- соматические проявления (головные боли, нарушения сна, мышечное напряжение).

Особую тревогу вызывает тот факт, что традиционные методы восстановления (пассивный отдых, медикаментозная поддержка) демонстрируют низкую эффективность – лишь 23% студентов отмечают улучшение состояния после их применения (исследование НИИ физиологии РАН, 2023) [4].

Умственное утомление развивается вследствие:

1. гипоксии мозговых тканей (снижение насыщения кислородом на 15-20% при длительной концентрации);
2. накопления нейротоксинов (в частности, бета-амилоида).

Дисфункции гипоталамо-гипофизарной системы (повышение уровня кортизола на 30-45%).

Для оценки эффективности занятий следует отслеживать четыре ключевых аспекта: физиологическое состояние (пульс, дыхание, уровень кортизола), субъективное самочувствие (усталость, настроение, сон), когнитивные функции (реакция, память, концентрация) и учебные результаты (скорость чтения, качество конспектов, успеваемость). Проводите замеры до начала занятий, через 2 недели и через месяц, сравнивая показатели: улучшение 3-4 параметров свидетельствует об эффективности метода, 1-2 показателя требуют корректировки подхода, а отсутствие прогресса указывает на необходимость смены методики. Такой комплексный мониторинг позволит объективно оценить результативность ваших занятий и при необходимости своевременно внести изменения в программу.

Для изучения распространенности симптомов умственного утомления среди студентов НГУАДИ был проведен опрос. В нем приняло участие 150 студентов, от 18 до 21 года.

Таблица 1. Распространенность симптомов умственного утомления среди студентов (n=150).

Симптом	% студентов (приблизительно)	Мировая статистика (для сравнения)
Головные боли	62%	58% (ACNA, 2023) [8]
Отсутствие мотивации	70%	64% (Frontiers, 2022) [9]
Снижение концентрации	75%	72% (WHO, 2023) [10]
Раздраженность	55%	51% (APA, 2023) [11]
Усталость после сна	65%	67% (Sleep Foundation, 2022) [12]

Анализ данных выявил значительную распространенность симптомов умственного утомления среди студентов: снижение концентрации (75%), отсутствие мотивации (70%), головные боли (62%), раздражительность (55%) и постсомническая усталость (65%). Полученные показатели согласуются с мировыми данными, но превышают их по ряду параметров. Наблюдается сильная корреляция между учебной нагрузкой и когнитивным истощением, что подтверждает необходимость внедрения профилактических мер на институциональном уровне. Результаты подчеркивают актуальность разработки индивидуальных программ восстановления с учетом доминирующей симптоматики.

Таблица 2. Сравнительный анализ методов восстановления при умственном утомлении.

Метод восстановления	Эффективность (%)	Рекомендуемая продолжительность	Пример упражнений
Аэробные нагрузки (бег, плавание)	72%	30-45 минут, 3-4 раза в неделю	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег трусцой (пульс 120-135 уд/мин)</li> <li>• Плавание (40-50 минут)</li> </ul>
Йога и дыхательные практики	68%	20-30 минут, ежедневно	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплекс "Сурья Намаскар"</li> <li>• Дыхание 4-7-8</li> </ul>
Силовые тренировки (умеренные)	55%	40-50 минут, 2-3 раза в неделю	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приседания с собственным весом</li> <li>• Тяга блока к поясу</li> </ul>
Интервальные тренировки	63%	15-20 минут, 2 раза в неделю	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Протокол Табата (20сек работы/10сек отдыха)</li> </ul>
Стретчинг и ЛФК	58%	15-20 минут, ежедневно	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для шеи и плеч</li> <li>• Скручивания позвоночника</li> </ul>
Цигун и тайцзи	60%	25-40 минут, 3-5 раз в неделю	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплекс "8 кусков парчи"</li> </ul>
Активный отдых (пешие прогулки)	65%	60-90 минут, ежедневно	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба в парковой зоне (5-6 км/ч)</li> </ul>
Водные процедуры (контрастный душ)	50%	5-7 минут, 1-2 раза в неделю	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чередование теплой и прохладной воды (30/15 сек)</li> </ul>

Физическая активность является важным фактором, способствующим восстановлению когнитивных функций после умственного утомления. Исследования показывают, что регулярные физические упражнения могут улучшать когнитивные способности на 20–30%, что связано с несколькими ключевыми механизмами.

Во-первых, физическая активность способствует улучшению церебрального кровообращения. Увеличение притока крови к мозгу обеспечивает более эффективное снабжение нейронов кислородом и глюкозой, что критически важно для поддержания их функциональной активности. По данным ис-

следований, увеличение интенсивности физической нагрузки может повысить уровень кислорода в мозге на 15–25%, что способствует улучшению метаболических процессов.

Во-вторых, физические упражнения стимулируют выработку нейротрофических факторов, таких как мозговой нейротрофический фактор (BDNF). Уровень BDNF может увеличиваться на 50-100% после 30 минут умеренной физической активности. BDNF играет ключевую роль в поддержании здоровья нейронов, а также в процессах синаптической пластичности и формирования новых нейронных связей. Это особенно важно для обучения и памяти, так как исследования показывают, что повышение уровня BDNF связано с улучшением когнитивной функции и снижением риска развития нейродегенеративных заболеваний.

Кроме того, физическая активность способствует снижению уровня стресса и тревожности. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), регулярные физические упражнения могут снизить уровень тревожности на 20-40%. Это связано с выработкой эндорфинов – нейромедиаторов, которые улучшают настроение и общее самочувствие. Эндорфины действуют как естественные анальгетики и могут уменьшать восприятие боли, что также способствует улучшению качества жизни.

Таким образом, интеграция физических упражнений в повседневную жизнь не только способствует восстановлению когнитивных функций после умственного утомления, но и оказывает положительное влияние на общее психическое здоровье. Рекомендуется включать в режим дня не менее 150 минут умеренной аэробной активности в неделю для достижения оптимальных результатов в области когнитивного восстановления и поддержания психоэмоционального благополучия.

### **Библиографический список**

1. Солодков А.С. Физиология человека. – М.: Спорт, 2018. – 450 с.
2. Российский статистический ежегодник. 2023: стат. сб. / Росстат. – М., 2023. – 700 с. – Гл. 5. «Образование».
3. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2020. – 334 с.
4. Пизова Н.В., Пизов А.В. Умственное утомление и синдром хронической усталости в клинической практике. Медицинский Совет. 2024. №3. С. 185-192.

УДК 371.7

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1020

Кузнецова В. Д., студент

Научный руководитель: Духанин Д. С., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Kuznetsova V. D., student

Research Advisor: Dukhanin D. S., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Характеристика основных компонентов здорового образа жизни**

#### Characteristics of the main components of a healthy lifestyle

В статье рассматриваются основные компоненты здорового образа жизни: рациональное питание, физическая активность, режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, личная гигиена и психоэмоциональное равновесие. Обоснована их взаимосвязь и синергетический эффект. Подчёркивается значимость комплексного подхода к формированию ЗОЖ в современных условиях. Сделаны выводы о роли семьи, образовательных учреждений и государственной политики в укреплении здоровья населения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая активность, питание, профилактика, здоровье, гигиена, стресс

The article examines the key components of a healthy lifestyle, such as balanced nutrition, physical activity, work-rest schedule, rejection of bad habits, hygiene, and emotional well-being. Their interconnection and synergistic effect are substantiated. The importance of a comprehensive approach to health in modern conditions is emphasized. The role of family, educational institutions, and government policy in strengthening public health is highlighted.

Keywords: healthy lifestyle, physical activity, nutrition, prevention, hygiene, stress, health

В современном мире, характеризующемся высоким темпом жизни, стрессами и экологическими проблемами, вопрос здорового образа жизни приобретает особую актуальность. ЗОЖ представляет собой комплекс мер,

направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья человека, повышение качества жизни и долголетия.

Ключевыми компонентами ЗОЖ являются рациональное питание, физическая активность, режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены и поддержание психоэмоционального равновесия. Каждый из этих элементов играет важную роль в поддержании здоровья, а их взаимодействие создаёт синергетический эффект, усиливающий общее влияние на организм [6, 7].

Рациональное питание включает сбалансированный рацион с достаточным содержанием белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Не менее важны режим питания и его соответствие индивидуальным потребностям организма.

Физическая активность – необходимый элемент, обеспечивающий поддержание нормальной массы тела, профилактику сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний, улучшение психоэмоционального состояния. Рекомендуется не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической активности в неделю.

Режим труда и отдыха, включая полноценный сон, способствует восстановлению ресурсов организма, повышению работоспособности и устойчивости к стрессу. Чередование умственной и физической активности позволяет избежать переутомления.

Отказ от вредных привычек, таких как курение, злоупотребление алкоголем и наркотическими веществами, имеет решающее значение для предупреждения хронических заболеваний и улучшения качества жизни [5].

Поддержание личной гигиены – важнейшее условие профилактики инфекционных заболеваний. Регулярные гигиенические процедуры, чистота одежды и бытовых условий способствуют формированию здоровых привычек.

Психоэмоциональное равновесие достигается за счёт навыка управления стрессом, социальной поддержки и методов релаксации. Эмоциональное здоровье тесно связано с физическим благополучием и требует внимания наравне с другими аспектами ЗОЖ.

Здоровый образ жизни должен формироваться с участием семьи, образовательных учреждений и государства. Комплексный подход, учитывающий все вышеперечисленные компоненты, позволяет достичь устойчивых результатов в сохранении здоровья и профилактике заболеваний.

Синергетический эффект компонентов ЗОЖ заключается в том, что взаимодействие нескольких здоровьесберегающих практик усиливает эффект каждой из них. Например, сочетание сбалансированного питания и регуляр-

ной физической активности не только способствует поддержанию нормального веса, но и улучшает общее самочувствие, ускоряет метаболизм и повышает уровень энергии.

Игнорирование одного из компонентов может привести к снижению эффективности всей системы. Так, недостаток сна и отдыха может нивелировать положительные результаты от занятий спортом и правильного питания. Поэтому формирование здорового образа жизни должно основываться на комплексном подходе, включающем все ключевые элементы [1].

Особую роль в формировании ЗОЖ играют образовательные учреждения, где молодёжь получает первые системные знания о здоровье и формирует устойчивые привычки. Программы физического воспитания, лекции по гигиене и питанию, проведение тематических мероприятий способствуют формированию осознанного отношения к своему телу и психике [3, 4].

Также важна государственная политика в области здравоохранения. Пропаганда здорового образа жизни через СМИ, создание условий для занятий спортом, борьба с распространением табака и алкоголя – всё это элементы комплексной государственной стратегии, направленной на снижение заболеваемости и повышение продолжительности жизни населения [2].

Нельзя не отметить значение личной ответственности в поддержании здоровья. Человек должен осознавать, что именно его ежедневные привычки определяют качество и продолжительность жизни. Формирование навыков самоконтроля, планирования и рефлексии – основа осознанного подхода к здоровью.

В перспективе развитие технологий позволит ещё более эффективно внедрять ЗОЖ в повседневную жизнь. Приложения для отслеживания питания и физической активности, телемедицина, онлайн-консультации психологов делают заботу о здоровье более доступной и персонализированной.

С целью выявления отношения студентов к основным компонентам здорового образа жизни было проведено анкетирование среди молодёжи студенческого возраста. В опросе приняли участие студенты различных курсов в возрасте от 17 до 23 лет и старше.

Результаты показали, что большинство участников оценивают свой образ жизни на уровне 6–7 баллов по десятибалльной шкале, что свидетельствует о стремлении к поддержанию ЗОЖ, но также указывает на наличие нерешённых проблем. Наиболее регулярной практикой среди респондентов оказалась физическая активность – более половины опрошенных занимаются ею несколько раз в неделю, а часть – ежедневно. В то же время один из наиболее уязвимых компонентов – режим сна: только часть студентов придерживается стабильного графика, большинство жалуется на сбитый режим.

Питание также остаётся слабым звеном: значительное число студентов признались в нерегулярном приёме пищи или употреблении «на ходу». Несмотря на это, немногие придерживаются строгих диет или специально составленного рациона. Стресс – повседневное явление для большей части респондентов, при этом около половины из них используют техники его саморегуляции, такие как прослушивание музыки, спорт, дыхательные практики.

В открытых вопросах участники отметили, что здоровый образ жизни для них – это, прежде всего, *режим, баланс и забота о себе*. Среди привычек, которые они хотели бы изменить, чаще всего назывались: нормализация сна, снижение уровня сахара и увеличение физической активности. В качестве основных препятствий на пути к ЗОЖ были названы: *высокий уровень стресса, злоупотребление гаджетами, дефицит мотивации и осознанности, а также недостаточная пропаганда ЗОЖ в студенческой среде*.

Таким образом, здоровый образ жизни требует усилий на всех уровнях – личном, семейном, образовательном и государственном. Только при интеграции усилий всех участников можно достичь устойчивого результата и улучшить здоровье нации в целом.

Важным аспектом, заслуживающим отдельного рассмотрения, является адаптация принципов здорового образа жизни к индивидуальным особенностям человека. Универсальные рекомендации являются лишь отправной точкой – для достижения максимального эффекта необходимо учитывать возраст, пол, уровень физической подготовки, состояние здоровья и психоэмоциональный фон. Например, рацион пожилого человека, очевидно, будет отличаться от рациона молодёжи, как и допустимая физическая нагрузка.

В последние годы особое внимание уделяется психическому здоровью как неотъемлемой части ЗОЖ. Пандемия COVID-19 продемонстрировала уязвимость населения к стрессам, тревожным расстройствам и депрессии. Это обусловило рост популярности различных техник саморегуляции, а также обращение к специалистам в области ментального здоровья. Программы по психогигиене всё чаще становятся частью образовательных и корпоративных инициатив.

Существуют и региональные особенности формирования ЗОЖ. Уровень урбанизации, климатические условия, доступность медицинской помощи и спортивной инфраструктуры – всё это влияет на то, какие стратегии наиболее эффективны в конкретном регионе. В сельской местности одним из актуальных направлений остаётся пропаганда личной гигиены и рационального питания, тогда как в крупных городах – борьба с гиподинамией и хроническим стрессом.

Международный опыт показывает, что наиболее успешными являются страны, где государственная политика в области ЗОЖ носит системный характер. Например, в Финляндии реализуются программы, направленные на развитие велосипедной инфраструктуры, популяризацию здорового питания в школах и рабочую культуру, ориентированную на баланс между трудом и отдыхом. Эти меры сопровождаются информационной поддержкой и стимулирующими льготами для граждан.

Научные исследования в области здорового образа жизни продолжают развиваться. В настоящее время ведётся работа по оценке влияния микробиоты кишечника на общее состояние организма, исследуется связь между сном и когнитивными способностями, разрабатываются персонализированные подходы к тренировочным нагрузкам и диетам на основе генетического тестирования. Это открывает новые горизонты для практического применения знаний о ЗОЖ.

Особое внимание следует уделять раннему формированию привычек здорового образа жизни у детей и подростков. Исследования показывают, что именно в раннем возрасте закладываются основные модели поведения, влияющие на здоровье на протяжении всей жизни. Важную роль здесь играют совместные семейные активности, например регулярные прогулки, спортивные игры и соблюдение правил гигиены. Родители, демонстрируя собственным примером важность здоровья, помогают ребёнку осознать значимость ЗОЖ.

Одним из современных вызовов, стоящих перед здравоохранением и общественными организациями, является борьба с распространением нездоровых диетических привычек и дезинформацией в сфере питания. Социальные сети и реклама часто способствуют популяризации сомнительных диет и препаратов, что может приводить к серьёзным нарушениям обмена веществ и развитию хронических заболеваний. Просветительские кампании, основанные на научных данных, становятся ключевым инструментом в противодействии подобным явлениям.

Также важно учитывать влияние экологических факторов на здоровье человека. Ухудшение экологической обстановки в городах, загрязнение воздуха и воды, использование агрессивной бытовой химии — всё это требует дополнительных мер со стороны граждан и государства по снижению негативного воздействия окружающей среды на организм. ЗОЖ должен включать в себя и экологическое сознание, выражающееся в выборе экологически безопасных продуктов и средств ухода, а также в сознательном отношении к потреблению ресурсов.

## Библиографический список

1. Тутельян В.А. Научные основы здорового питания. – М.: Панорама, 2010. – 816 с.
2. Драпкина О.М., Дроздова Л.Ю., Лищенко О.В. Методические рекомендации по повышению физической активности. – Воронеж: ООО 'Канцтовары', 2019. – 54 с.
3. Мельниченко П.И. Гигиена с основами экологии человека: Учебник. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 752 с.
4. Королёв А.А. Гигиена питания: Учебник. – 4-е изд. – М.: Академия, 2014. – 544 с.
5. Чучалин А.Г. Табакокурение и болезни органов дыхания // Русский Медицинский Журнал. – 2008. – №22. – С. 1477.
6. Завьялов А.Е. История развития взглядов на здоровый образ жизни // Интерактивная наука. – 2017. – №13. – С. 104-105.
7. Герасимович В.В. Здоровье и образ жизни студенческой молодёжи // Научный диалог. – 2021. – № 2. – С. 150–162.

УДК 796.001.92

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1021

Кусова М. А., студент

Научный руководитель: Хайбуллина Д. Р., заведующая кафедрой  
Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна  
и искусств имени А.Д. Крячкова

Kusova M. A., student

Research Advisor: Khaibullina D. R., Head of Department  
Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

**Утомление при умственной работе.  
Восстановление средствами физической культуры и спорта.**

Fatigue during mental work. Recovery by means of physical culture and sport

21 век – это век информации и цифровых технологий, из-за чего почти каждый человек так или иначе сталкивается с умственным утомлением. В данной статье даны ответы на вопросы о том, какие могут быть последствия для организма человека от умственного утомления, и как физическая активность может помочь с этой проблемой.

Ключевые слова: усталость, умственная работа, физические упражнения

The 21st century is the century of information and digital technologies, which is why almost every person faces mental fatigue in one way or another. This article provides answers to questions about the consequences of mental fatigue for the human body, and how physical activity can help with this problem.

Keywords: fatigue, mental work, physical exercise

Современный мир очень тесно связан с быстрым развитием технологий, из-за этого почти каждый человек вынужден стараться справляться усваивать информацию в быстром темпе цифровизации. В таких условиях, требования к интеллектуальной деятельности и производительности постоянно возрастают, а уровень стресса и эмоционального выгорания нередко достигает критических значений. Это, в свою очередь, может привести к снижению эффективности, ухудшению эмоционального состояния и общему чувству дискомфорта.

форта. В связи с этим, профилактика и восстановление организма после умственного переутомления становятся особенно актуальными.

Утомление – это временное состояние, которое возникает из-за продолжительной и напряженной работы, которое сопровождается уменьшением её продуктивности. Это состояние может проявляться как при умственной, так и при физической активности.

Утомление проявляется в периоде сниженной эффективности, который впоследствии может смениться этапом усиленной продуктивности. Продолжительность этих этапов определяется уровнем физического состояния человека и характером выполняемой деятельности.

С научной точки зрения, утомление связано с несколькими ключевыми процессами. Во-первых, длительная умственная работа требует значительных ресурсов от мозга, включая глюкозу и кислород. Мозг, несмотря на то что составляет всего 2% от массы тела, потребляет около 20% всей энергии организма, и выполнение интенсивных когнитивных задач приводит к увеличенному расходу энергии. В результате этого истощаются запасы нейротрансмиттеров, таких как дофамин и серотонин, которые играют критическую роль в регуляции настроения, мотивации и внимания. Нарушение баланса этих химических веществ может привести к ухудшению когнитивных функций и ощущению усталости.

Выделяют всего две фазы утомления:

1) компенсированную (когда явных признаков усталости не наблюдается, так как организм использует свои резервные ресурсы);

2) некомпенсированную (когда запасы организма исчерпаны, и продуктивность заметно падает).

Также, различают четыре основных *вида* утомления:

1. умственное;
2. сенсорное;
3. эмоциональное;
4. физическое.

Перед самым утомлением тело человека появляются множественные показатели о приближающемся недомогании: увеличение числа ошибок и брака, неспособность к усвоению новых навыков и расстройство старых автоматических навыков.

Восстановить силы можно, повысив общий уровень физической и умственной подготовки, а также оптимизировав физическую, интеллектуальную и эмоциональную активность.

Умственный труд – это преобразование человеком существующей картины мира в его сознании посредством создания новых идей, суждений, вы-

водов, а также гипотез и теорий. Результатом такой деятельности являются ценные знания или решения, которые применяются для удовлетворения потребностей общества или конкретного человека. Формы умственного труда разнообразны и зависят от рассматриваемой модели и поставленных целей.

Для многих людей интеллектуальный труд сопряжен с ощутимой усталостью. Неправильная осанка, требующая продолжительного напряжения мышц корпуса, несоблюдение баланса между работой и отдыхом – всё это может провоцировать истощение, которое постепенно перерастает в переутомление. Впоследствии это может привести к перенапряжению нервов, обострению болезней сердца и сосудов, повышению артериального давления и развитию язвенных заболеваний, а также к ослаблению иммунитета. В основе всех этих проблем лежит дисбаланс возбуждательных и тормозных нервных процессов.

Особенно опасна умственная перегрузка для психики, так как она сильно усугубляется стрессом. Стресс имеет потенциальный эффект усиления усталости, когда человек выполняет задачу, требующую высокой когнитивной работы. Также, стресс может напрямую влияет на области мозга, которые контролируют рабочую память, увеличивая риск когнитивной перегрузки. Таким образом, он усиливает умственную усталость, повышая вероятность развития депрессии и других проблем с психическим здоровьем.

Кроме того, умственная утомленность также имеет физические последствия, поскольку она связана с длительной работой нервной системы в условиях повышенной нагрузки, что может спровоцировать торможение процессов в организме, бессонницу и нарушения в работе вегетативной системы [6].

Для предотвращения и задержки умственной усталости важно активировать те сферы психики и физической активности, которые не задействованы в деятельности, вызвавшей истощение. Необходимо полноценно отдыхать, менять вид занятий и применять различные методы восстановления.

Восстановление – это естественный процесс, происходящий в организме после окончания работы и заключающийся в восстановлении нормального состояния физиологических и биохимических функций. Время, требуемое для полного восстановления организма после выполнения определенной нагрузки, называют восстановительным периодом. Следует учитывать, что в организме, как во время работы, так и в периоды отдыха до и после нее, постоянно происходят взаимосвязанные процессы использования и восстановления ресурсов на всех уровнях жизнедеятельности. В процессе работы преобладают процессы распада над процессами построения, и чем интенсивнее работа и ниже подготовленность организма, тем сильнее этот перевес.

Различают раннюю и позднюю фазу восстановления. Первая завершается вскоре после легкой работы или через несколько часов после интенсивной; вторая может занимать до нескольких дней.

В период восстановления преобладают процессы синтеза, а восстановление энергетических запасов происходит с превышением их первоначального уровня. Это имеет большое значение для улучшения тренированности организма и его систем, что способствует повышению работоспособности [4, 5].

Результаты многочисленных исследований, посвященных анализу мышления, памяти, концентрации внимания и продуктивности умственного труда у людей, занимающихся спортом, и тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, показывают, что качество умственной работоспособности, и скорость восстановления после таковой напрямую зависит от уровня физического здоровья [1].

Это объясняется тем, что качественное состояние сердечно-сосудистой системы критически важно для кровоснабжения и кислородного насыщения мозга, которые обеспечивают такие важные функции как концентрация, память и скорость обработки информации. Хорошая физическая форма и регулярные физические упражнения способствуют улучшению сердечно-сосудистой активности, что помогает поддерживать здоровье мозга и его активность. Также, физическая активность способствует нормализации уровня стрессовых гормонов, таких как кортизол. Хронический стресс, вызванный чрезмерным выделением этого гормона, может отрицательно сказаться на когнитивных функциях, таких как память и внимание. Регулярные упражнения помогают не только снизить уровень стресса, что позитивно сказывается на настроении и общей умственной работоспособности. Кроме того, физическое занятие спортом способствует образованию новых нейронных связей, что способствует лучшему обучению, запоминанию и креативному мышлению.

Если регулярно использовать средства и методы физической культуры (например, короткие физкультурминутки, активный отдых), то негативное воздействие на умственную деятельность будет значительно снижено.

Когда человек занимается спортом или физическими упражнениями, в его организме происходит выброс эндорфинов, которые поднимают настроение, уменьшают тревожность и делают проще решение сложных задач. Кроме того, физическая культура помогает активировать процессы метаболизма что, в свою очередь, обеспечивает лучшее снабжение мозга кислородом и питательными веществами. Это также обуславливает улучшение когнитивных функций, таких как память, концентрация и скорость реакции [3].

Важно также отметить, что не обязательно совершать изнурительные тренировки, чтобы почувствовать положительный эффект. Даже прогулка на свежем воздухе, легкая зарядка или занятия йогой могут помочь человеку восстановиться после напряженного рабочего дня. Эти виды активности способствуют расслаблению мускулатуры, снижению стресса и активизирует работу сердца и сосудов.

Многочисленные исследования доказывают, что даже небольшие перемены на физические упражнения в течение рабочего дня могут заметно увеличить работоспособность и общее самочувствие [2]. Совмещение умственного труда с физической активностью, а также умение грамотно планировать свой день, включая время для отдыха и восстановления, помогает уменьшить усталость и повысить качество работы.

Анализ факторов, влияющих на продуктивность работы человека, – важная область исследований в психологии труда. Ключевым условием высокой эффективности считается поддержание оптимального уровня работоспособности за счёт создания благоприятного функционального состояния. Не менее важно своевременно выявлять и корректировать негативные состояния (усталость, скука, стресс и подобные), что достигается в двух направлениях: устранением первопричин их возникновения (например, правильным распределением труда и отдыха, разнообразием задач) и формированием у человека навыков саморегуляции (специальные тренировки, техники расслабления, аутогенный тренинг).

Поэтому физическая активность и занятия спортом играют важную роль в восстановлении после умственного напряжения. Необходимо находить баланс между интеллектуальной и физической деятельностью, уделяя время регулярным тренировкам – это способствует поддержанию высокой работоспособности и общего самочувствия.

Грамотно организованный режим труда и отдыха способен обеспечить высокую производительность, работоспособность и хорошее здоровье. Важно помнить, что это гибкий механизм, требующий периодической оценки эффективности и, при необходимости, корректировки.

### **Библиографический список**

1. Editorial: Mental fatigue and sport: from the lab to the field // [frontiersin.org](https://www.frontiersin.org/research-topics/33256/mental-fatigue-and-sport-from-the-lab-to-the-field/magazine) [Электронный ресурс]. URL: <https://www.frontiersin.org/research-topics/33256/mental-fatigue-and-sport-from-the-lab-to-the-field/magazine> (дата обращения: 09.04.2025).

2. The benefits of taking breaks during your working day // vitruehealth.com [Электронный ресурс]. URL: <https://www.vitruehealth.com/blog/the-benefits-of-taking-breaks-during-your-working-day> (дата обращения: 09.04.2025).

3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: ФиС, 1987. – 123 с.

4. Березовский В.А. Утомление и неустойчивость // Физиологические проблемы утомления и восстановления: Тез. докл. Всесоюзн. конф. – Киев – Черкассы, 2003. Ч.1.

5. Власкина Л.А., Владимирский Б.М. Диагностика состояния нервного утомления // Физиологические проблемы утомления и восстановления: Тез. докл. Всесоюзн. конф. – Киев – Черкассы, 2001. Ч.1.

6. Зимкин Н.В., Сологуб Е.Б., Давиденко Д.Н. Проблема утомления и функциональные резервы организма. // VII Съезд Всесоюзного физиологического общества им. И.П.Павлова: Тез. докл. – Л., 2000. Т.1.

УДК 796.011

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1022

Кушч Ю. А., студент

Научный руководитель: Кривко О. А., старший преподаватель  
Новосибирский государственный университет архитектурно-художественной  
конфиденциальной, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Kushch Yu. A., student

Research Advisor: Krivko O. A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Повышение функциональных возможностей средствами физической культуры, взаимосвязь физических и умственных способностей**

Improvement of functional capabilities by means of physical culture,  
interrelation of physical and mental abilities

В статье рассматривается значимость физической культуры для студентов и её влияние на физическое и умственное состояние. Подчеркивается, что регулярные физические упражнения улучшают когнитивные функции, помогают справляться со стрессом и повышают работоспособность. Анализ результатов опроса и исследований демонстрирует, что оптимальный режим движений способствует гармоничному развитию физического и умственного потенциала, что в свою очередь значительно улучшает качество жизни и поддерживает творческое вдохновение.

Ключевые слова: физическая культура, умственные способности, здоровье, общая функциональность организма

The article examines the importance of physical education for students and its impact on physical and mental health. It is emphasized that regular physical exercise improves cognitive functions, helps cope with stress, and increases performance. An analysis of survey and research results demonstrates that an optimal exercise regimen contributes to the harmonious development of physical and mental potential, which in turn significantly improves the quality of life and supports creative inspiration.

Keywords: physical culture, mental abilities, health, general functionality of the human body

Данная статья имеет большое значение, так как физическая культура играет важную роль в жизни студентов. Она не только способствует улучшению физического состояния, но и может оказывать положительное влияние на умственные способности. В условиях учебной нагрузки, стресса и необходимости поддерживать высокую продуктивность, понимание этой взаимосвязи становится особенно важным. Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки могут улучшить память, внимание и общую когнитивную функцию [1].

Физическая культура представляет собой систематическую деятельность, направленную на укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и улучшение качества жизни через физические упражнения и спорт. Важным аспектом этой деятельности являются функциональные возможности организма, которые позволяют ему успешно справляться с физическими и умственными задачами, обеспечивая адаптацию к окружающей среде. К этому добавляются умственные способности, включающие когнитивные функции, такие как внимание, память, мышление и восприятие, что подчеркивает важность физической активности для гармоничного развития как физического, так и умственного потенциала человека.

Связь между движениями и умственной деятельностью проявляется в определенных закономерностях. В период активного умственного труда у людей замечаются сосредоточенные выражения лиц, сжатые губы и напряженная шея, причем чем сложнее задача, тем выше степень мышечного напряжения. Оказалось, что импульсы, исходящие от напряженных мышц к центральной нервной системе, активируют работу мозга, способствуя поддержанию необходимого тонуса. Таким образом, нервная система старается сохранить уровень работоспособности. Если этот процесс продолжается долго и однообразно, кора головного мозга подстраивается к постоянным раздражителям, что может привести к ее торможению и снижению работоспособности.

Тонус работы головного мозга поддерживаются на протяжении длительных промежутков времени и достигают оптимального состояния, когда сокращение и напряжение различных групп мышц чередуются с их растяжением и расслаблением. Такой режим движений можно наблюдать при ходьбе, беге, катании на лыжах или коньках, а также в ходе других физических упражнений, выполняемых с умеренной интенсивностью. Если после работы человек недосыпает, то тонус его мышц возрастает. Уставший мозг пытается компенсировать свою усталость, активируя дополнительные ресурсы. Поэтому для достижения успеха в умственной деятельности нужно развивать не только интеллект, но и физическую форму. Регулярное выполнение физиче-

ских упражнений приводит к образованию «доминанты движения» в коре головного мозга, что благоприятно сказывается на работе мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также активизирует сенсомоторную зону коры, повышая общий тонус организма. Нужно учитывать субъективную психологическую сторону: физические упражнения должны восприниматься как естественная часть жизни, а не как какое-то навязанное действие.

Умеренная мышечная нагрузка способствует повышению общего эмоционального состояния и создает оптимальные условия для умственной деятельности, помогая предотвратить переутомление. И.П. Павлов описывал это состояние как «чувство мышечной радости». В результате многих исследований было установлено, что физические нагрузки средней и небольшой интенсивности положительно влияют на психические процессы, в то время как нагрузки высокой или продолжительной интенсивности могут иметь обратный эффект. При этом, чем более высок уровень психической активности, тем заметнее положительное воздействие физической активности, о чем можно судить по примерам творческих людей, для которых физическая активность часто предшествует вдохновению. Таким образом, физическая активность является одним из естественных способов стимулирования творческой активности [3].

Исследователи выдвигают ряд рекомендаций по использованию физических нагрузок в контексте оптимизации умственной деятельности. Во-первых, кратковременные физические упражнения, обладающие положительным воздействием на психику, рекомендуется интегрировать в учебный и рабочий процесс. Во-вторых, занятия физической культурой с высокой и непривычной нагрузкой лучше планировать на завершающую часть учебного дня, так как они могут вызвать снижение психической активности, особенно в сфере памяти и умственной работоспособности, что требует более трёх часов для восстановления. Нужно предусмотреть период отдыха после таких нагрузок, чтобы ускорить восстановление психических функций [4,5,6].

Рассмотрев литературные источники, были обнаружены следующие факты:

- физическая активность оказывает значительное влияние на умственные способности и общее состояние мозга. Исследования показывают, что занятия физической культурой способствуют увеличению притока крови к мозгу, что улучшает его работу. В процессе физических упражнений выделяется эндорфин, который повышает настроение и снижают уровень стресса;
- регулярные занятия спортом также оказывают положительное влияние на когнитивные функции, улучшая память и внимание. По словам ученых,

физическая активность способствует нейрогенезу – образованию новых нейронов в гиппокампе, области мозга, отвечающей за память. Мета-анализ Tomprowski (2008) подтверждает, что такие занятия действительно улучшают показатели памяти и внимания как у студентов, так и у детей. Примером подтверждением данного факта является исследование 2018 года, от Университета Джеймса Мэдисона, автор Charles H. Hillman [2]. В этом исследовании изучалась связь между физической активностью и когнитивными функциями у подростков. Участники занялись регулярными аэробными упражнениями, что привело к улучшению их памяти и внимания;

- физическая активность способствует выделению нейротрофических факторов, таких как белок BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), который поддерживает выработку нейронов и улучшает нейропластичность мозга – важный аспект учебного процесса. Упражнения, особенно аэробные, также помогают снижать уровень стресса и улучшать эмоциональное состояние, что положительно сказывается на когнитивных функциях [2]. Исследование от Гарвардского университета, подтверждает данный факт. Авторами являлись: Arthur L. Dunn и др. В этом исследовании рассматривалось влияние физических упражнений на уровень тревожности и депрессии. Участники занимались физической активностью с установленной частотой, после чего их состояние здоровья оценивалось. Результаты показали, что участники, которые регулярно занимались физической активностью, демонстрировали заметное снижение уровня тревожности и депрессии, а также улучшение общего психоэмоционального состояния;
- занятия физической культурой зачастую происходят в группах, что дополнительно развивает коммуникационные навыки и умение работать в команде. Таким образом, физическая активность не только укрепляет тело, но и значительно улучшает умственные способности и межличностные навыки.

Для определения влияния активности на общую функциональность организма был проведен опрос среди студентов НГУАДИ.

Выводы из результатов опроса:

1. На вопрос осознаете ли вы важность активного образа жизни 98% студентов ответили, что осознают значимость активного образа жизни, это свидетельствует о позитивной установке в отношении физической культуры;
2. Более 90% респондентов согласны, что регулярные физические нагрузки важны для поддержания здоровья и хорошего самочувствия. Это подчеркивает осознание пользы физической активности для организма;

3. На данный момент студенты не ставят в приоритет физическую культуру по шкале значимости, т. к. они молоды и особо не сталкивались с проблемами со здоровьем, вследствие чего появляется необходимость улучшения мотивации к занятиям спортом;

4. Только 34% студентов занимается физической культурой регулярно, в то время как 61% ограничивается лишь учебными занятиями. Это может быть связано с нехваткой свободного времени или отсутствием мотивации заниматься чем-то помимо учёбы. Что подтверждает ранее сказанное: в молодом возрасте необходимость заботиться о своём здоровье не так остро ощущается, поскольку ещё нет проблем с ним;

5. Наибольшую популярность среди студентов имеют фитнес и функциональные тренировки (66%), что подчеркивает текущие тренды в физической активности;

6. По мнению учащихся, основная проблема заключается в том, что им не хватает времени, но на самом деле они просто не умеют эффективно распоряжаться своим временем. Но главная причина – это лень, мешающая заниматься физической культурой (75,6%), что требует дальнейшего анализа распорядка дня студентов и поиска путей оптимизации времени для занятий, а также поднятия мотивации и интереса. Ранее проведенное и доказанное исследование утверждает о том, что чем моложе человек, тем менее низкий интерес к своему здоровью он проявляет, т. к. на приоритетных позициях у него учеба, профессия и развлечения;

7. Лишь 22% студентов активно участвуют в секциях или кружках, что свидетельствует о необходимости создания дополнительных условий и стимулов для вовлечения;

8. 75,6% респондентов отметили положительное влияние физической активности на эмоциональное состояние, это подтверждает важность физической культуры для ментального здоровья и хорошего настроения;

9. Большинство студентов, а именно 63,4%, желают участвовать в альтернативных видах физической активности. Это свидетельствует о том, что они заинтересованы и готовы пересмотреть свои ценности. Данный факт открывает новые горизонты для внедрения инновационных программ в вузе.

Исходя из результатов опроса, можно отметить, что студенты НГУАДИ осознают значимость физической культуры, но сталкиваются с различными препятствиями для ее интеграции в повседневную жизнь. Поэтому необходимо создать разнообразные и доступные форматы занятий, улучшить организацию времени для студентов и, возможно, ввести альтернативные программы, чтобы повысить интерес и вовлеченность учащихся.

Физическая культура важна не только для улучшения физической формы, но и для развития умственных способностей. Общение с единомышленниками во время тренировок создаёт позитивную атмосферу, что в свою очередь, положительно влияет на настроение и мотивацию к учёбе.

Данная статья подкрепляет убеждение о том, что физическая культура должна быть неотъемлемой частью жизни каждого студента. Регулярные занятия спортом не только укрепляют здоровье, но и повышают стрессоустойчивость, что особенно важно в периоды экзаменов и контрольных работ.

Физическая культура – это ключевой аспект жизни студентов, который способствует как физическому, так и умственному развитию. Регулярные занятия спортом положительно влияют на успеваемость и общее самочувствие.

Поддержка активного образа жизни среди студентов НГУАДИ имеет большой потенциал для развития, однако для достижения успеха необходимо устранение барьеров и создание более привлекательных условий для занятий физической культурой и спортом.

Настоятельно рекомендуется всем учащимся (НГУАДИ) и других учебных заведений уделять внимание физической активности. Это не только положительно скажется на успеваемости, но и будет способствовать гармоничному развитию личности. Старайтесь заботиться о своем здоровье заранее и прививать полезные привычки, такие как физическая активность, ведь лучше опередить болезни и ухудшение самочувствия как в физическом, так моральном плане, чем потом бегать по больницам.

### **Библиографический список**

1. Ratey, J. J., Loehr, J. E. (2011). The Power of the Exercise.
2. American Psychological Association, 2011 <https://www.apa.org/monitor/2011/12/exercise>.
3. Софи, Ф., и др. \ (2011). Физическая активность и риск снижения когнитивных способностей: метаанализ. Журнал внутренней медицины
4. Баранов В. В. Физическая культура: учебное пособие / В. В. Баранов. – Оренбург: ИПК ГОУ ОГУ, 2009.
5. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений / Г.Д. Горбунов, Е. Н. Гогунев. – М.: Издательский центр «Академия», 2009.
6. От здорового тела к здоровому разуму – сила физической активности для психического благополучия – RODIAL-AVTO.RU.

УДК 796.015.5:614

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1023

Ларионова Л. А., студент

Научный руководитель: Шмакова Т. П., старший преподаватель

Новосибирский государственный аграрный университет

Larionova L. A., student

Research Advisor: Shmakova T. P., Senior Lecturer

Novosibirsk State Agricultural University

## **Психофизические тренировки и их влияние на здоровье человека**

### Psychophysical training and its impact on human health

В статье рассматривается актуальная проблема регуляции эмоциональных состояний человека. Представлен сравнительный анализ трех основных методик: аутогенной тренировки, психофизической тренировки и медитации. Рассмотрены цели, принципы и механизмы действия каждой методики, а также их преимущества и недостатки. Обоснована значимость владения техниками саморегуляции для повышения стрессоустойчивости, улучшения психоэмоционального состояния и повышения эффективности учебной деятельности студентов в период учебы.

Ключевые слова: эмоциональные состояния, саморегуляция, аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация, стресс, психоэмоциональное состояние

This article examines the current problem of regulating human emotional states. A comparative analysis of three main techniques is presented: autogenic training, psychophysical training, and meditation. The goals, principles, and mechanisms of action of each technique are considered, as well as their advantages and disadvantages. The significance of mastering self-regulation techniques for increasing stress resistance, improving the psycho-emotional state, and increasing the effectiveness of students' academic activities during their studies is substantiate.

Keywords: emotional states, self-regulation, autogenic training, psychophysical training, meditation, stress, psycho-emotional state

В эпоху стремительных изменений и переизбытка информации, умение управлять своими эмоциями становится критически важным, особенно для студентов. Неконтролируемые эмоциональные всплески могут ухудшить состояние здоровья, затруднить адаптацию в социуме и негативно сказаться на успеваемости и будущей карьере. Поэтому освоение техник саморегуляции – это необходимый навык, помогающий студентам сохранять эмоциональную стабильность и эффективно справляться со стрессом, неизбежным в процессе обучения.

Существуют различные методы, направленные на регуляцию эмоциональных состояний, однако наиболее распространенными и изученными являются аутогенная тренировка, психофизическая тренировка и медитация.

Аутогенная тренировка – это метод психофизиологической саморегуляции, основанный на сознательном самовнушении. Основным принципом аутогенной тренировки заключается в использовании словесных формул, направленных на достижение расслабления, снятие мышечного напряжения и регуляцию вегетативных функций организма [1].

Методика аутогенной тренировки, предложенная немецким психотерапевтом Г. Шульцем, состоит из двух ступеней: низшей и высшей. Низшая ступень включает шесть упражнений, направленных на формирование ощущений тяжести и тепла в конечностях, регуляцию сердечной деятельности, дыхания и температуры тела. Высшая ступень предполагает использование более сложных техник визуализации и самоанализа.

На физиологическом уровне она снижает активность симпатической нервной системы, приводя к замедлению сердечного ритма, снижению давления и частоты дыхания, а также расслабляет мышцы, улучшает кровообращение и нормализует работу внутренних органов. Благодаря внушению тепла и тяжести в конечностях, снимаются мышечные зажимы и улучшается кровоснабжение, что положительно сказывается на общем самочувствии. В психологическом плане аутогенная тренировка снижает тревожность и стресс, улучшает сон, повышает концентрацию внимания, развивает самоконтроль и эмоциональную устойчивость. Она учит управлять своим телом и разумом, повышая уверенность в себе и способность справляться со стрессовыми ситуациями. В целом, аутогенная тренировка является эффективным методом релаксации и саморегуляции, способствующим улучшению здоровья и качества жизни, однако при наличии серьезных проблем со здоровьем необходима консультация с врачом перед началом занятий. [2].

Аутогенная тренировка обладает рядом преимуществ: методика хорошо структурирована и имеет четкие инструкции, что облегчает ее освоение, а также может применяться для решения широкого спектра психофизиологи-

ческих проблем, таких как нарушения сна, тревожность, головные боли, психосоматические расстройства. Кроме того, обладает доказанной эффективностью в мобилизации психофизиологического состояния спортсменов перед соревнованиями. К недостаткам аутогенной тренировки относятся: необходимость систематических занятий и значительных усилий для освоения, наличие ряда противопоказаний, включая острые заболевания, тяжелые психические расстройства и некоторые сердечно-сосудистые заболевания, а также зависимость успеха от индивидуальных особенностей личности и способности к самовнушению.

Психофизическая тренировка – это метод воздействия на организм через управление мышечным тонусом, дыханием и визуализацией нормального функционирования органов. Психофизическая тренировка также включает в себя использование словесных утверждений для повышения психофизического потенциала, развития внимания, воли и памяти, а также формирования самообладания и адекватной реакции на внешние раздражители [3].

В основе психофизической тренировки лежат принципы взаимосвязи психического и физического состояния человека. Регулируя дыхание и мышечный тонус, можно оказывать влияние на эмоциональное состояние и наоборот. Специальные дыхательные упражнения повышают устойчивость организма к недостатку кислорода, уравнивают нервные процессы и улучшают эффективность идеомоторных актов (представления движений и состояний).

На физиологическом уровне она способствует укреплению мышц, повышению выносливости, улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализации веса, снижению риска заболеваний и улучшению сна. Кроме того, она помогает снять мышечное напряжение и повысить уровень энергии, положительно влияя на общее физическое состояние.

В психологическом плане психофизическая тренировка снижает стресс и тревогу благодаря выработке эндорфинов, улучшает настроение и самооценку, повышает концентрацию внимания и развивает самодисциплину. Она также улучшает восприятие своего тела и эмоциональную регуляцию, помогая справляться со стрессовыми ситуациями и повышая эмоциональную устойчивость. Таким образом, психофизическая тренировка является эффективным методом для поддержания и улучшения здоровья, сочетающим пользу физических упражнений с техниками психологической саморегуляции.

Психофизическая тренировка обладает рядом преимуществ: она более динамична и разнообразна в сравнении с аутогенной тренировкой, так как включает элементы движения и дыхательные упражнения. Она эффективна в условиях снижения двигательной активности и дисбаланса между физиче-

скими и нервными функциями организма. Кроме того, она способствует укреплению эмоциональной устойчивости и формированию адекватной реакции на стрессовые ситуации. Однако, психофизическая тренировка имеет и недостатки: она требует определенных знаний и опыта в области физической культуры и психологии, а также может быть менее эффективна для людей с выраженными нарушениями в психоэмоциональной сфере.

Медитация – это древняя духовная практика, направленная на развитие осознанности, концентрации внимания и достижение состояния покоя и внутренней гармонии. Существуют различные техники медитации, включающие концентрацию на дыхании, визуализацию, повторение мантр и т.д [4].

В основе медитации лежит принцип отвлечения от внешних раздражителей и сосредоточения на внутреннем мире.

Регулярная практика медитации позволяет снизить уровень стресса, улучшить концентрацию внимания, повысить самосознание и развить позитивное отношение к жизни. На физиологическом уровне она снижает активность симпатической нервной системы, уменьшает выработку гормонов стресса, улучшает иммунную функцию, снижает восприятие боли и улучшает качество сна. Кроме того, долгосрочная практика может приводить к изменениям в структуре мозга, увеличивая объем серого вещества в областях, связанных с вниманием, памятью и эмоциональной регуляцией. В психологическом плане медитация снижает стресс и тревогу, улучшает настроение, повышает концентрацию внимания и осознанность, развивает эмоциональную регуляцию, самосознание и самопринятие. Она также способствует улучшению межличностных отношений за счет повышения эмпатии и способности к сопереживанию. Таким образом, медитация является мощным инструментом для улучшения как физического, так и психического здоровья, способствующим снижению стресса, повышению концентрации и достижению внутреннего покоя.

Медитация способствует укреплению иммунной системы, снижению кровяного давления и уровня холестерина в крови [5].

Медитация обладает рядом преимуществ: она не требует специальной подготовки и может быть освоена самостоятельно, практически не имеет противопоказаний и подходит для людей всех возрастов и уровней физической подготовки. Медитация обладает широким спектром положительных эффектов, включая снижение стресса, улучшение сна, повышение концентрации внимания и развитие творческих способностей. Однако, медитация имеет и недостатки: она требует регулярной практики и терпения для достижения заметных результатов и может вызывать трудности у людей с высокой тревожностью и сложностями в концентрации внимания.

Аутогенная тренировка, психофизическая тренировка и медитация являются эффективными методиками регуляции эмоциональных состояний для студентов во время учебы. Каждая из них имеет свои преимущества и недостатки, а также свои особенности применения. Выбор конкретной методики зависит от индивидуальных особенностей личности, целей и задач, а также от наличия противопоказаний. Важно отметить, что систематическая практика любой из рассмотренных методик способствует повышению стрессоустойчивости, улучшению психоэмоционального состояния и повышению эффективности учебной деятельности.

В заключение, учитывая высокую учебную нагрузку и стресс, характерные для студенческой жизни, аутогенная тренировка представляется наиболее доступным и безопасным вариантом для большинства студентов, благодаря своей простоте освоения и положительному влиянию на стресс, сон и концентрацию. Психофизическая тренировка, с ее динамичным подходом и акцентом на физическую активность, может служить ценным дополнением, особенно для студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, но требует некоторой предварительной подготовки. В то время как медитация предлагает структурированный подход, ее сложность освоения и наличие противопоказаний делают ее менее подходящей для начинающих. В конечном счете, выбор наиболее подходящей практики зависит от индивидуальных потребностей и предпочтений студента, но регулярность занятий является ключевым фактором для достижения положительных результатов.

### **Библиографический список**

1. Илларионова, И. В. Клиническая психология : учебно-методическое пособие / И. В. Илларионова. – Чебоксары : ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2022. – 48 с.
2. Удалова, Т. Ю. Эмоциональная саморегуляция с использованием аутогенной тренировки : учебное пособие / Т. Ю. Удалова. – Омск : ОмГПУ, 2019. – 70 с.
3. Маринчева, Л. П. Психосоматика : учебное пособие / Л. П. Маринчева, М. В. Злоказова. – Киров : Кировский ГМУ, 2021. – 100 с.
4. Аякова, Ж. А. Буддизм на Западе: медитация, ум и жизнь : монография / Ж. А. Аякова. – Улан-Удэ : Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. – 241 с.
5. Филатова, А.Ф. МЕДИТАЦИЯ И ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ / А.Ф. Филатова // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2015. – № 2. – С. 70-74.

УДК796.01

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1024

Лезина Д. А., студент

Научный руководитель: Кривко О. А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Lezina D. A., student

Research Advisor: Krivko O. A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Профилактика перегрузки в период экзаменационной сессии**

#### Preventing overload during the examination period

В период экзаменационной сессии у студентов самая большая нагрузка на нервную систему. В данной работе я хотела определить значимость физических упражнений для профилактики перегрузки нервной системы у студентов в период экзаменационной сессии. В написании данной статьи моей основной целью было как можно лучше раскрыть важность физических упражнений, а также нагрузки, являющейся профилактикой в стрессовых ситуациях, во время экзаменационной сессии. Моей главной задачей, в данной работе является задать правильный ориентир для студентов, использоваться физические упражнения, вести активный образ жизни, для профилактики стрессовых ситуаций во время экзаменационной сессии.

Ключевые слова: сессия, студенты, физические упражнения, стресс, перегрузка, тестирование, анализ результатов, перенапряжение, здоровье

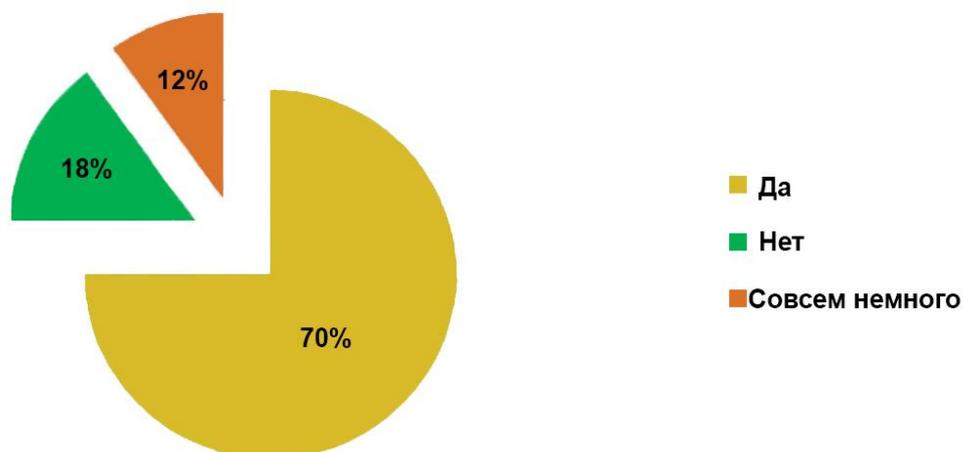
During the examination session, students have the greatest load on the nervous system. In this work, I wanted to determine the importance of physical exercises for the prevention of nervous system overload in students during the examination session. In writing this article, my main goal was to best reveal the importance of physical exercises, as well as the load that is a preventive measure in stressful situations during the examination session. My main task in this work is to set the right benchmark for students, to use physical exercises, to lead an active lifestyle, to prevent stressful situations during the examination session. Main research methods: theoretical analysis and scientific and methodological literature.

Keywords: session, students, physical exercises, stress, overload, testing, analysis of results, overstrain, health

Наличие академической задолженности у студентов в течение семестра является фактором повышенной тревожности в период экзаменационной сессии. Стресс, вызванный экзаменами, часто приводит к нарушениям сна и повышенному уровню беспокойства, оказывая неблагоприятное воздействие на состояние здоровья и снижая когнитивную продуктивность. Уровень физической подготовки является значимым фактором, влияющим на устойчивость к стрессу в период сессии: физически активные студенты демонстрируют более эффективное преодоление экзаменационных нагрузок. Хотя сессия должна способствовать консолидации знаний и активизации памяти, у многих студентов наблюдаются нарушения режима питания и отдыха. Период адаптации к учебному процессу является наиболее сложным, требующим высокой степени мотивации [1].

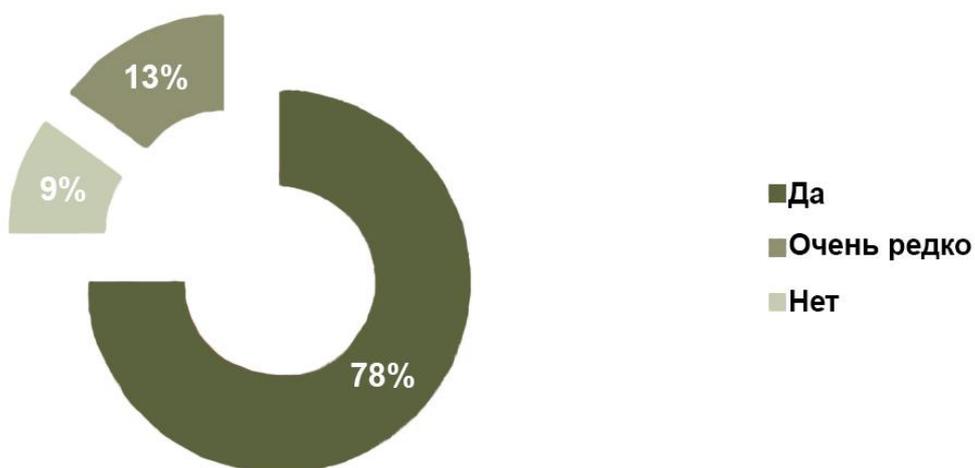
Физические упражнения являются эффективным средством восстановления работоспособности. В соответствии с теорией И.М. Сеченова, смена вида деятельности, в частности, переход от умственной к физической нагрузке, способствует восстановлению когнитивных функций. Правильно организованная физическая активность оказывает положительное влияние на поддержание умственной работоспособности [2]. Регулярные самостоятельные физические упражнения способствуют формированию в коре головного мозга «доминанты движения», оказывающей благотворное влияние на функциональное состояние дыхательной, сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем. Высшие учебные заведения должны обеспечивать оптимальные условия для подготовки квалифицированных специалистов, в том числе посредством внедрения программ физической культуры, направленных на поддержание стабильной работоспособности студентов [3]. Данное исследование посвящено проблеме профилактики перегрузок в период экзаменационной сессии. Эмпирической базой исследования является опрос 20 студентов Новосибирского государственного университета архитектуры, дизайна и искусств.

Диаграмма 1. Испытываете ли вы волнение в период экзаменационной сессии?



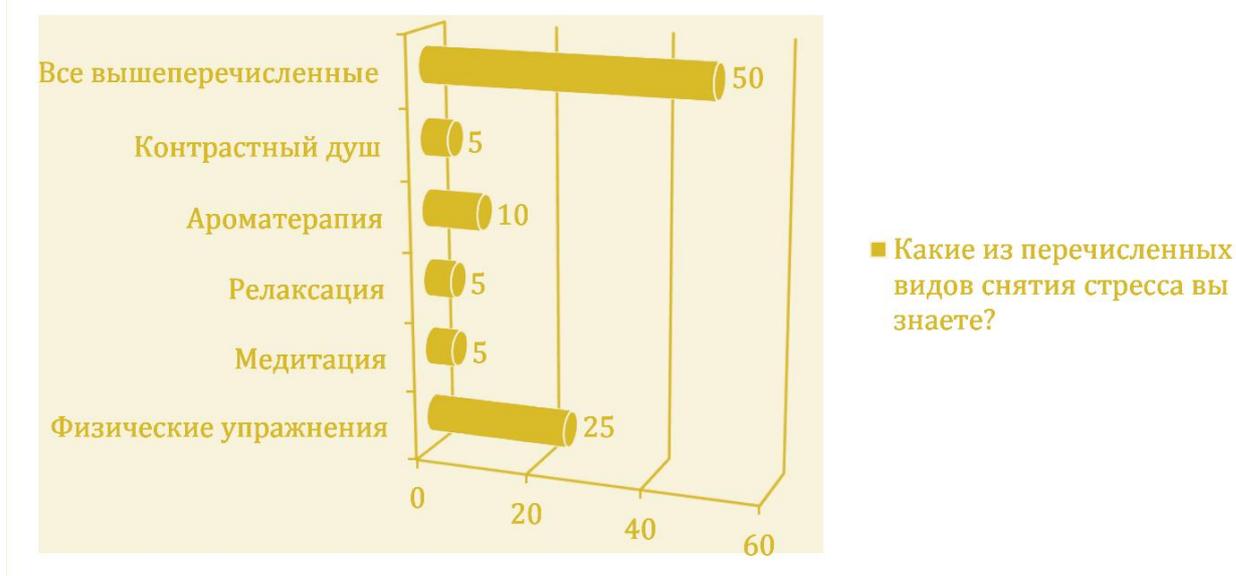
Большинство (70%) студентов испытывают волнение перед экзаменационной сессией, 18% участников опроса утверждают, что у них нет волнения, и только 12% немножко переживают.

Диаграмма 2. Страдаете ли вы недосыпом в период экзаменационной сессии?



Во второй диаграмме мы можем увидеть практически ту же картину, что и в первой – (78%) студентов страдают бессонницей в период сессии, 9% опрошенных утверждают, что у них крепкий сон, и 13% изредка не могут заснуть.

Диаграмма 3. Какие из перечисленных видов снятия стресса вы знаете?



В Диаграмме 3 мы можем наблюдать, что ровно половина опрошенных студентов знают все вышеперечисленные методы снятия стресса, и я не могу не сказать, что это очень хороший показатель.

Диаграмма 4. Как вы считаете, могут ли физические нагрузки помочь при борьбе со стрессом?

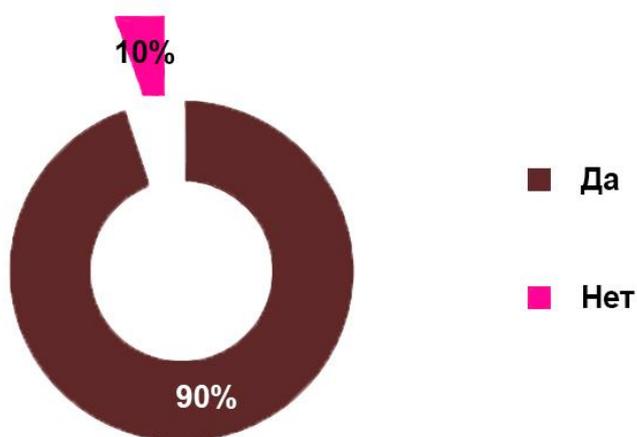
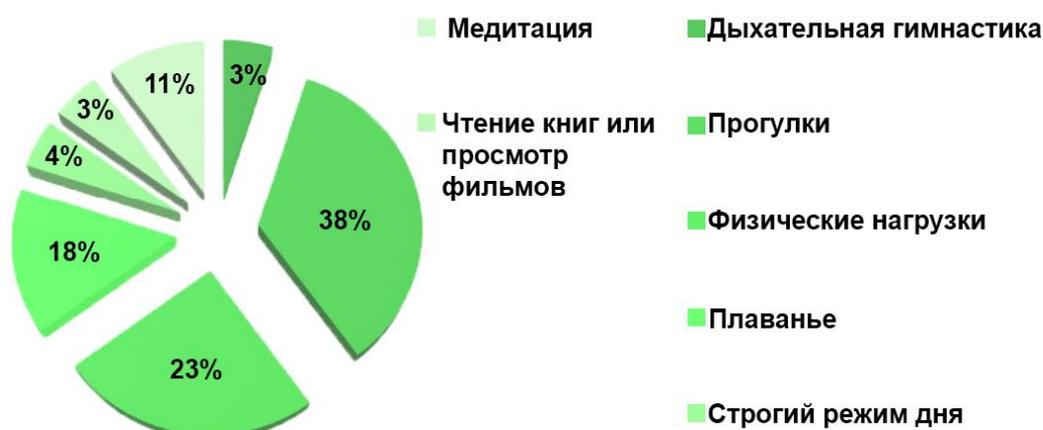


Диаграмма 4 подтверждает, что студенты хорошо осведомлены о позитивном влиянии физических упражнений на снижение стресса. В ходе исследования студентам был задан вопрос о наличии у них личных методов борьбы со стрессом, на который все респонденты ответили утвердительно. Заинтересовавшись полученными данными, я предложила участникам перечислить известные им способы преодоления стресса в период экзаменационной сессии.

Диаграмма 5. Какие способы борьбы со стрессом вы используете?



Согласно данным, представленным на Диаграмме 5, студенты активно используют различные виды физической активности для снижения уровня стресса. Наиболее популярны прогулки на свежем воздухе (38%), физические упражнения, такие как фитнес, тренировки, лыжи и коньки (23%), а также плавание (18%). В сумме, 79% опрошенных студентов прибегают к спортивным методам для борьбы со стрессом, что свидетельствует об их эффективности. Высокий уровень работоспособности является важным условием для успешной учебы в университете, и его поддержание требует организации учебного процесса и регулярного использования физической культуры. Физические упражнения помогают поддерживать оптимальное физическое состояние и снизить тревогу перед экзаменами. Профилактические меры, направленные на предотвращение перегрузок, способствуют улучшению самочувствия студентов в период сессии, что положительно сказывается на их успеваемости и способности к обучению.

### Библиографический список

1. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. М., Знание, 1987
2. Савкив Т.Г. Врачебный контроль за физическим развитием, подготовленностью и функциональным состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом в вузе: учеб. пособие – М.: МГСУ, 1995.
3. Крылова, Л. М. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие – М.: МГСУ, 1997.

УДК 004:796-057.87

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1025

Лексина А. В., студент

Научный руководитель: Шмакова Т. П., старший преподаватель

Новосибирский государственный аграрный университет

Leksina A.V., student

Research Advisor: Shmakova T. P., Senior Lecturer

Novosibirsk State Agricultural University

### **Применение современных цифровых технологий в развитии студенческого спорта в российских вузах**

The use of modern digital technologies in the development of student sports in Russian universities

В данной работе рассматривается применение современных цифровых технологий в развитии студенческого спорта в российских ВУЗах. Современные цифровые решения открывают новые горизонты для организации спортивного процесса, управления командами и взаимодействия с участниками. В статье анализируются основные технологии, используемые в студенческом спорте, такие как мобильные приложения, онлайн-платформы для обучения и мониторинга результатов, а также возможности виртуальной и дополненной реальности. Исследуются примеры успешного внедрения цифровых технологий в тренировочный процесс и организацию спортивных мероприятий. Указываются на преимущества, которые цифровизация может принести в сфере профилактики травматизма и повышения мотивации среди студентов. В конце работы предлагаются рекомендации по внедрению цифровых технологий для повышения эффективности и доступности студенческого спорта.

Ключевые слова: оцифровывание, цифровые технологии, студенты, физическая культура

This paper examines the use of modern digital technologies in the development of student sports in Russian universities. Modern digital solutions open up new horizons for the organization of the sports process, team management and interaction with participants. The article analyzes the main technologies used in student sports, such as mobile applications, online platforms for learning and monitoring results, as well as the possibilities of

virtual and augmented reality. The article examines examples of successful implementation of digital technologies in the training process and organization of sports events. The advantages that digitalization can bring in the field of injury prevention and increasing motivation among students are pointed out. At the end of the paper, recommendations are offered on the introduction of digital technologies to increase the effectiveness and accessibility of student sports.

Keywords: digitization, digital technologies, students, physical education

Внедрение передовых технологических новшеств во всех больших отраслях жизнедеятельности человека – это следствие информационно-технического совершенствования. Люди прекрасно понимают, какие аспекты человеческой жизни могут быть затруднительными для понимания, будь то объяснение нюансов выполнения физического упражнения или фиксация результатов спортивных испытаний. Поэтому общество стремится сделать их максимально яркими, увлекательными, но при этом более понятными и доступными для восприятия. Здесь стоит обратить внимание на проблему неосведомленности некоторых студентов о перспективах использования гаджетов и девайсов в своем физическом развитии. Спорт и занятия физической культурой являются неотъемлемой частью жизни молодежи, поэтому необходимо искать возможности, способные добавить в этот аспект инновации для упрощения и оптимизации. Одними из таковых вариантов являются мобильные приложения и устройства (в том числе и оцифрованные тренажеры) [1].

В 2020 г. в Москве был проведен отраслевой форум «Инновации в спорте и здоровом образе жизни», под руководством Агентства инноваций Москвы и при поддержке ведомства столичного Департамента предпринимательства и инновационного развития. Именно с него начались разработки цифровых спортивных инноваций, в состав, которого вошли: сервис онлайн-бронирования спортивных объектов, тренажер для превентивного обеспечения безопасности спортсменов-экстремалов, приложение для развития любительского спорта, мобильные приложения для разработки индивидуальных программ питания [2]. На форуме впервые были представлены и успешно протестированы следующие нововведения: пилотная апробация VR-тренажера, с помощью которого у спортсменов могут формироваться мышечная память и двигательные навыки, необходимые для успешного боя (рассматривает Федерация фехтования России); проверка работы умных фитнес-браслетов, которые помогут спортсменам скорректировать режим тренировок и питания за счет сбора и анализа определенных данных, вклю-

чая статистику двигательной активности и сна (Федерации санного спорта России); оценка фитнес-трекер для тренировки скорости реакции и темпа удара, который закрепляется на боксерской груше и в реальном времени следит за скоростно-силовыми характеристиками спортсмена, что позволяет максимально оперативно корректировать тренировочный процесс (боксерский клуб «Ударник»); нейро-игровой тренажер (разработан в Саратовской области), который призван повысить силу и точность удара благодаря развитию моторных зон головного мозга за счет задействования моторных зон в мозге и попыток реализовать игровую деятельность, сидя перед монитором, усовершенствовать данные навыки на поле. Остальные изобретения захватывали не только направления спорта, но и медицины, образования, информационных технологий, производства и др. И самое интересное – протестировать новые разработки могут абсолютно все, даже школьники! [2]

Кроме того, нововведениями в спортивную жизнь людей занимаются и другие компании, платформы: Компания «Спорт Автоматика» – роботизированный комплекс для футболистов FootBot – манеж с искусственным интеллектом для автоматического выявления основных ошибок при выполнении технических приемов и сбора основных показателей тренировочного процесса, по периметру которого расположены «футбольные пушки», подающие мячи игроку с разной скоростью, под разным углом и интенсивностью; и окна-мишени, которые зажигаются и являются меткой для игрока, куда как можно скорее нужно попасть мячом; Платформа «Цифровая федерация» – отечественную систему, которая создает электронные паспорта спортсменов и тренеров с полной историей достижений, формирует календарь соревнований с автоматизированной подачей заявок, собирает результаты соревнований и ведет их статистику (на данный момент в неё внедрены художественная гимнастика и фигурное катание, в которые входят 112 региональных федераций и 28 тысяч спортсменов) [4], компания Under Armour в 2018 году выпустила инновационную линейку HOVR, а в 2019-м представила модель HOVR Infinite с сенсором, передающим данные по Bluetooth на телефон или часы и т. д. [5].

В России существует несколько компаний и стартапов, которые разрабатывают современные цифровые технологии для студенческого спорта. Вот некоторые из них:

1. Sporttech – компания, занимающаяся разработкой программного обеспечения для управления спортивными мероприятиями, включая системы учета результатов и регистрации участников.

2. Fitmost – платформа, которая предлагает доступ к различным спортивным мероприятиям и фитнес-услугам, включая студенческие спортивные клубы.

3. MySport – приложение, которое помогает студентам находить спортивные мероприятия, тренировки и команды, а также отслеживать свои достижения.

4. Sport.ru – информационный портал, который также разрабатывает цифровые решения для спортивных организаций, включая студенческие.

5. Системы для анализа данных – такие как Kinetisense и Catapult, которые используются для анализа производительности спортсменов и оптимизации тренировочного процесса.

6. Платформы для онлайн-тренировок – такие как Zalando и Fitify, которые предлагают онлайн-тренировки и программы для студентов.

Эти компании и технологии помогают улучшить организацию студенческого спорта, повысить доступность спортивных мероприятий и улучшить результаты студентов-спортсменов.

К сожалению, в настоящее время среди студентов Российских ВУЗов отсутствует массовое представление о цифровых спортивных инновациях, равно как и их реальное использование очень ограничено. К тому же технологическое оснащение практически не является частью учебного процесса.

Исследование (анкетирование), проведенное среди студентов-агрономов НГАУ (общим числом 50 человек) показало, что большая часть опрошенных (34 человека) знают о существовании фитнес-приложений и фитнес-устройств, но их практическое использование ограничивается у студентов лишь некоторыми приложениями. Чуть меньше половины опрошенных (18 человек) пользуются фитнес-трекерами, и еще меньший процент (5 человек) применяет приложения для подсчета калорий в своих тренировках. Наименее популярными являются фитнес-программы с тренировочными планами, однако более половины студентов убеждены, что использование этих методов может дополнить и улучшить занятия физической культурой в вузе. Таким образом, можно сделать вывод, что такие разработки нашли свое место среди студентов и являются полезными в их жизни.

Среди молодежи фитнес-браслеты стали одним из самых популярных гаджетов, однако некоторые люди до сих пор не знают подробностей полного функционала данных девайсов. Если же говорить об их устройстве, то в основу может входить как самый обычный датчик, который установлен на нижнюю сторону панели (зелёный лазер), а может и оптический датчик (красный лазер), который будет контролировать кровоток, потливость кожи и температуру тела, и др. параметров и характеристик [6]. То есть новые моде-

ли фитнес-трекеров с красным лазером датчика будут в разы чувствительнее, чем с датчиками с зелёным лазером. Однако разработки эти гаджетов ещё не дошли до особой корректности измерений данных показателей, поэтому иногда и в некоторых случаях, ситуациях, они могут давать сбои. Например, будут находить пульс у банана или колбасы, т.к. обхват поверхности этих продуктов схож с обхватом поверхности человеческой руки. Остальные запчасти внутри фитнес-трекеров схожи с частями от телефона или компьютера, но представлены в уменьшенных копиях [7].

Среди приложений, которые оптимизируют занятия спортом, популярными являются: Fitshow™ – это универсальное фитнес-приложение, предназначенное для использования с широким спектром тренажеров, которое подключается к тренажеру через Bluetooth и предоставляет пользователю возможность отслеживать ключевые параметры тренировки, такие как скорость, дистанция, время и сожженные калории; Kinomap™ – это приложение, которое выделяется своей уникальной функцией реальных видеомаршрутов (позволяет пользователям "проезжать" по живописным маршрутам со всего мира, синхронизируя нагрузку на тренажере с рельефом местности, что делает тренировку максимально реалистичной); Zwift™ – одно из самых популярных приложений для вело- и беговых тренировок, которое сочетает в себе элементы геймификации с реальными физическими упражнениями (есть возможность выбирать различные виртуальные трассы, участвовать в гонках и соревнованиях с реальными участниками), и т. д. [8].

Исходя из проанализированной информации можно сделать вывод: цифровые технологии в занятиях спортом для студентов – перспективная и даже необходимая вещь. Они способствуют повышению интереса к здоровому образу жизни и формированию полноценно физически здорового общества. Обеспечение обучающихся данными девайсами вкпе с заинтересованностью ВУЗов в качественном улучшении своих занятий будет способствовать повышению интереса к учебному процессу.

### **Библиографический список**

1. Цифровой фитнес: инновации в области здоровья и спорта через мобильные приложения / публ. Runway auto // Инновации и здоровье в спорте [Электронный ресурс]. URL: <https://runway-auto.ru/innovacii-i-zdorove-v-sporte/cifrovoj-fitnes-innovacii-v-oblasti-zdorovja-i-sporta-cherez-mobilnye-prilozhenija>.

2. Быстрее, выше, сильнее: около сотни цифровых решений для спортсменов предложили разработчики столичным федерациям и клубам / публ. Агентства инноваций Москвы // Интернет-издание о высоких технологиях

CNews [Электронный ресурс]. URL: [https://innovations.cnews.ru/articles/2021-10-21\\_bystreevyshesilnee\\_okolo\\_sotni](https://innovations.cnews.ru/articles/2021-10-21_bystreevyshesilnee_okolo_sotni).

3. Интерактивные тренажеры, цифровая лаборатория и айтрекер: в Сириусе прошла презентация спортивных проектов / публ. Инновационно научно-технического центра «Сириус» // Образовательный центр «Сириус» [Электронный ресурс]. URL: <https://sochisirius.ru/news/4907>.

4. Solntsev I.V. APPLICATION OF INNOVATIVE DIGITAL PRODUCTS IN SPORTS INDUSTRY. Strategic decisions and risk management. 2021;12(2):184-189. <https://doi.org/10.17747/2618-947X-2021-2-184-189>.

5. Цифровые датчики меняют фитнес / публ. Newsroom technogym // Technogym [Электронный ресурс]. URL: <https://www.technogym.ru/newsroom/digital-sensors-transform-fitness>.

6. Смарт-часы и фитнес-браслеты: зачем нужны и в чем разница? / публ. MrUSmith// Блог Dns-shop [Электронный ресурс]. URL: <https://club.dns-shop.ru/blog/t-80-smart-chasyi-i-fitness-brasletyi/75923-smart-chasyi-i-fitness-brasletyi-zachem-nujnyi-i-v-chem-raznitsa>.

7. Фитнес на кончиках пальцев: как мобильные приложения делают спорт доступным для каждого? / публ. Д. Баев // vc.ru [Электронный ресурс]. URL: <https://vc.ru/tech/1404167-fitness-na-konchikah-palcev-kak-mobilnye-prilozheniya-delayut-sport-dostupnym-dlya-kazhdogo>.

УДК304.3

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1026

Мазова К. В., студент

Научный руководитель: Локтев К. И., преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Mazova K. V., student

Research Advisor: Loktev K. I., Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Физическое воспитание в семье**

#### Physical education in the family

В данной статье анализируют методы повышения заинтересованности нынешнего поколения в поддержке собственного здоровья и укрепления института семьи. Так как с приходом нового поколения, резко поменялись ориентиры, приоритеты и взгляды на собственную жизнь. Рассматриваются такие эффективные методы как: игровая форма, формирование традиций, рекомендации по организации и распределению времени.

Ключевые слова: игровая форма, формирование традиций, рекомендации по организации, распределение времени, сбор данных

This article analyzes the methods of increasing the interest of the current generation in supporting their own health and strengthening the institution of the family. Since with the advent of the new generation, the guidelines, priorities and views on one's own life have changed dramatically. Such effective methods as: form of play, formation of traditions, recommendations on organization and allocation of time are considered. Various family activities and activities are provided. To summarize the results, a statistical data collection was conducted among students of different ages. The results showed a low dynamic of self-involvement in sports events. This confirms the urgency of the problem today among the younger generation. Thus, it can be concluded that through proper presentation and discipline, non-coercive physical education in the family can be maintained and instilled.

Keywords: game form, formation of traditions, recommendations on organization, time allocation, data collection

Развитие физической культуры в семейном кругу является ключевым элементом для поддержания физического благополучия на протяжении всей жизни. В этом контексте особое значение приобретает физическое воспитание, оказывающее влияние на развитие ребенка и укрепление здоровья взрослого человека, а также на совершенствование двигательных способностей и повышение устойчивости иммунной системы.

Давайте вспомним прошлое. Физическая культура и спортивная подготовка имели огромное значение в жизни советского общества. С детства в СССР детям внушали любовь к занятиям спортом, которые способствовали развитию силы, гибкости, выносливости и прочих качеств. Утренняя зарядка, контрастный душ, бег, упражнения на турнике, отжимания – эти простые и доступные виды физических упражнений отец выполнял вместе со своими сыновьями. Кроме того, была распространена практика семейных спортивных лагерей в СССР, где все члены семьи проводили летние каникулы вместе. В таких лагерях, помимо утренней зарядки и двух тренировок в день, семьи устраивали битвы подушками, устраивали походы, сплавлялись по реке, жили в палатках и ловили рыбу. Эти традиции были частью жизни практически в каждой семье того времени [1].

Актуальность данной темы обусловлена тем, что за последние 20 лет, в век пандемии и виртуальной жизни всё меньше людей уделяют внимания на физиологическую потребность человека в движении. Такое отношение к своему телу может привести к серьёзным проблемам со здоровьем. Такие часто встречающиеся заболевания как: ожирение, заболевания сердечно-сосудистой системы и болезни опорно-двигательного аппарата

Цель исследования – изучить существующие методы физического воспитания, чтобы понять потенциал внедрения физической активности не только в учебном учреждении или в спортивном зале.

Задачи – рассмотреть комплексные особенности занятия спортом; проанализировать каждый метод; выявить наиболее актуальный и компромиссный способ.

Методика и организация исследования.

Физическое воспитание в семье играет ключевую роль в формировании привычек и установок ребенка относительно физической активности и здоровья. Важным аспектом является создание условий, при которых физическая активность становится неотъемлемой частью жизни ребенка, а физическое воспитание воспринимается как радостное и естественное занятие. Существует несколько методов, которые могут эффективно применяться в семейном контексте для обеспечения здорового образа жизни и физического развития ребенка.

Семейные соревнования служат отличной возможностью для укрепления эмоциональных связей внутри семьи. Такие мероприятия, как турниры по бегу, игра с мячом, плаванию или другим видам спорта, предоставляют возможность, всем членам семьи, включая родителей, активно участвовать. Эти мероприятия способствуют взаимопониманию, поддержке и совместным усилиям, что укрепляет отношения и создает атмосферу взаимного уважения и доверия. Соревнования могут быть образовательными; например, когда в ходе игры дети изучают основы спортивной дисциплины, такие как честность, уважение к правилам и партнерам.

Для создания режима, который гармонично вписывается в повседневную жизнь ребёнка, можно следовать таким рекомендациям:

Завтрак для духа и тела. Провести всего 10–15 минут на лёгкие физические нагрузки, например, на приседания, отжимания или растяжку, и вы почувствуете, как прирост энергии, улучшение настроения и готовность организма к предстоящему дню.

Переход на пешие прогулки. По возможности, замените короткие автомобильные поездки пешком. Прогулки на свежем воздухе не только добавляют физической активности, но и благотворно сказываются на общем здоровье.

Стимулирование и поощрение успехов. Важно поощрять ребенка за его достижения, поощрять его интерес к развитию, а не критиковать за бездействие. Можно установить систему поощрения за достижение определенных целей, таких как пройденное расстояние пешком или регулярные посещения спортивных тренировок

По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) детям и подросткам (5–17 лет) нужно активно двигаться не менее 60 минут ежедневно, причём большая часть этого времени должна отводиться на аэробные занятия: бег, прыжки, подвижные игры [2].

Дети, как правило, склонны копировать поведение своих родителей, особенно в раннем возрасте. Если родители активно занимаются спортом и проявляют активность в повседневной жизни, дети будут воспринимать это как норму и важный аспект жизни. Таким образом, если родители регулярно занимаются — бег, плавание, йога или фитнес, всё это становится примером для подражания. Родители могут также заниматься вместе с детьми, создавая атмосферу поддержания здоровья в семье. Например: совместные семейные пробежки, велосипедные поездки, занятия в парке или спортивные игры — все это помогает детям воспринимать физическую активность как естественную и увлекательную.

Некоторые разнообразные семейные традиции, связанные с физической активностью:

Совместные занятия утренней гимнастикой (зарядкой).

Домашние физкультминутки в форме комплексов основной или силовой гимнастики, упражнений на гибкость, осанку и т. п.

Закаливание детей в зависимости от их возраста и индивидуальных особенностей.

Обучение первоначальным двигательным и спортивным навыкам: плаванию, передвижению на лыжах, коньках, спортивным играм, настольным играм (шахматам, шашкам и т. п.).

Занятия под руководством старших родственников элементами основной гимнастики, упражнениями атлетической гимнастики на домашних тренажёрах и т. п.

Организация выходных дней на природе, посвящённых физкультурно-спортивным мероприятиям (катание на коньках, на лыжах, на лодке, на велосипеде, купание и плавание в открытом водоёме, туристические походы, спортивные игры за городом между семьями в футбол, волейбол, хоккей, баскетбол, лапту, городки и т. п.).

Походы с родителями на соревнования в качестве болельщиков.

Совместные просмотры по телевизору спортивных соревнований.

Обсуждение семьёй итогов выступления сборных команд России на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.

Обсуждение с детьми важности здорового образа жизни и физической активности.

Один из ключевых аспектов успешной организации физического воспитания в семье – это создание среды, способствующей регулярной активности.

Для создания подходящего пространства для занятий физической культурой дома или на улице можно рассмотреть следующие варианты:

Спортивный уголок: помогает разумно организовать досуг, способствует закреплению двигательных навыков, развитию ловкости и самостоятельности. Для оборудования уголка можно использовать спортивные снаряды и тренажёры.

Домашний физкультурно-оздоровительный комплекс: включает разнообразные спортивные снаряды и позволяет развивать силу, ловкость, быстроту, выносливость и гибкость. 1 Во время занятий на комплексе на пол нужно положить матрасик, гимнастический мат, батут или сухой бассейн с шариками.

Свободная зона в зале: середину зала следует оставлять свободной для проведения подвижных игр и упражнений. Оборудование нужно располо-

жить таким образом, чтобы к нему можно было беспрепятственно подходить и самостоятельно им пользоваться.

При создании пространства для занятий физической культурой важно обеспечить безопасность: каждое пособие должно быть устойчивым и прочным, а материалы, из которых оно изготовлено, – экологически чистыми и прочными.

Для того чтобы занятия спортом были разнообразными и увлекательными, необходим доступ к спортивному инвентарю. Это могут быть мячи, скакалки, велосипеды, коврик для йоги и фитнес игрушки. Разнообразие инвентаря поможет заинтересовать детей. Важно также регулярно обновлять инвентарь, следить за его состоянием и безопасностью. В случае отсутствия возможности для создания спортивной зоны дома, можно использовать общественные спортивные комплексы, парки и площадки, которые могут быть отличной альтернативой для проведения активных занятий с детьми.

Для того чтобы физическое воспитание стало частью повседневной жизни, важно установить регулярный режим и придерживаться его. Режим приучает к организованности и дисциплине, учит рационально распределять время, способствует продуктивности труда и отдыха.

Вовремя ложиться спать и в одно и то же время вставать. От этого зависит глубина сна и полноценность ночного отдыха для растущего организма.

Регулярный приём пищи. Питание должно быть разнообразным, высококалорийным и легкоусвояемым, содержать достаточное количество витаминов и минеральных солей.

Достаточное пребывание на свежем воздухе. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе должны занимать не менее 1 часа в день.

Совместные занятия с ребёнком. Нужно определить оптимальное время дня для занятий и придерживаться его, чтобы ребёнок постепенно привыкал к занятиям, и они стали для него ежедневной потребностью.

#### Заключение

Проблема современного общества является многогранной и требует комплексного подхода. Исследование показало, что недостаток мотивации, приоритетов и дисциплины даёт основное препятствие на пути гармоничного развития каждого члена семьи. Для решения этой проблемы необходимо учитывать множество факторов, начиная от значимости физической активности для психологического и социального развития ребенка, и заканчивая влиянием организации на семейные отношения и взаимодействие с внешним миром. Организация спортом требует продуманного подхода и создания соответствующей среды. Установление четких целей, поддержка друг друга и мотивация играют роль в том, чтобы физическое воспитание стало неотъем-

лемой частью семейного распорядка. Однако, несмотря на важность физической активности, семьи сталкиваются с определенными трудностями. Важно найти способы преодоления проблем, такие как планирование, нехватка времени, разнообразие спортивных активностей, а также создание условий, при которых спорт будет интересной и увлекательной для всех членов семьи. В условиях технологий можно использовать гаджеты как инструмент для мотивации, при этом важно учитывать баланс между активным и пассивным временем.

### **Библиографический список**

1. История развития физической культуры в России // Образовательный портал «Справочник» [Электронный ресурс]. URL: [https://spravochnick.ru/fizicheskaya\\_kultura/istoriya\\_razvitiya\\_fizicheskoy\\_kultury\\_v\\_rossii/](https://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/istoriya_razvitiya_fizicheskoy_kultury_v_rossii/) (дата обращения: 31.02.2025).
2. Шапю, Ж.П., Виллумсен, Дж., Булл, Ф. и др. Руководство ВОЗ по физической активности и малоподвижному образу жизни для детей и подростков в возрасте от 5 до 17 лет: краткий обзор фактических данных. *Int J Behav Nutr Phys Act* 17, 141 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>.

УДК 796.011.1

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1027

Мазура Е. Н., студент

Научный руководитель: Крыласова Е. А., старший преподаватель  
Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна  
и искусств имени А.Д. Крячкова

Mazura E. N., student

Research Advisor: Krylasova E. A., Senior Lecturer  
Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Влияние производственной гимнастики на креативность и продуктивность студентов-дизайнеров в учебном процессе**

Implementation of industrial gymnastics in the educational process of design students

Статья посвящена исследованию эффективности внедрения производственной гимнастики в учебный процесс студентов-дизайнеров. Рассматриваются основные проблемы, связанные с гиподинамией, повышенной утомляемостью и снижением концентрации внимания при длительной сидячей работе. Авторы предлагают методику интеграции кратких комплексов физических упражнений в расписание учебных занятий, направленных на поддержание работоспособности, профилактику профессиональных заболеваний и улучшение психоэмоционального состояния обучающихся. Приводятся результаты экспериментального внедрения гимнастики в образовательный процесс, а также анализ влияния физической активности на продуктивность и креативность студентов. Исследование может быть полезно преподавателям, методистам и организаторам учебного процесса в творческих вузах.

Ключевые слова: производственная гимнастика, студенты-дизайнеры, учебный процесс, гиподинамия, здоровьесберегающие технологии, работоспособность

The article is devoted to the study of the effectiveness of the introduction of industrial gymnastics into the educational process of design students. The main problems associated with physical inactivity, increased fatigue and decreased concentration during prolonged sedentary work are considered. The authors propose a method for integrating short sets of physical exercises into

the schedule of classes aimed at maintaining working capacity, preventing occupational diseases and improving the psycho-emotional state of students. The results of the experimental introduction of gymnastics into the educational process are presented, as well as an analysis of the influence of physical activity on the productivity and creativity of students. The study may be useful for teachers, methodologists and organizers of the educational process in creative universities.

Keywords: industrial gymnastics, design students, educational process, fusisal inactivities, health-saving technologies, performance

Современные студенты, особенно обучающиеся по творческим специальностям, таким как дизайн, часто сталкиваются с высокими нагрузками: длительная работа за компьютером, малоподвижный образ жизни, стресс и усталость. Это может привести к снижению продуктивности, ухудшению здоровья и творческого потенциала. Одним из эффективных способов профилактики таких проблем является внедрение производственной гимнастики в учебный процесс. Далее приведены часто возникающие проблемы со здоровьем у дизайнеров и причины их появления.

Первое и самое распространенное – гиподинамия – застой крови, боли в спине и шее. Данное заболевание возникает после длительного сидения за компьютером.

Второе не менее распространенное – зрительное напряжение и близорукость – нарушение работы зрительного аппарата. Эти осложнения возникают из-за постоянной работы за компьютером, что приводит к перенапряжению зрительного аппарата.

Третья проблема описывает последствия для ментального здоровья дизайнеров. Эмоциональное выгорание – вечные стрессы, которые приводят к снижению активности, потере интереса к жизни и депрессии. Из-за жестких дедлайнов, большой умственной нагрузки и размытого рабочего графика психика испытывает вечный стресс и перенапряжение, что может привести к выгоранию [1, 2, 5].

Четвертая проблема влияет в основном на работоспособность. Снижение креативности. Физическая усталость негативно влияет на генерацию идей и работоспособность дизайнера в целом.

Самый эффективный способ решения вышеперечисленных проблем – производственная гимнастика – это комплекс простых физических упражнений, направленных на улучшение кровообращения, снятие мышечного напряжения, повышение концентрации и самое главное – направлена на профилактику профессиональных заболеваний.

Основные преимущества внедрения производственной гимнастики в учебный процесс. Улучшение физического состояния – снижение риска раз-

вития остеохондроза, туннельного синдрома, головных болей; Повышение работоспособности – короткие перерывы на разминку помогают восстановить силы; Стимуляция творческого мышления – физическая активность усиливает мозговую деятельность; Снижение стресса – упражнения способствуют выработке эндорфинов [3, 4].

Первая рекомендация для внедрения данных комплексов – короткие разминки между парами (3–5 минут) – упражнения для шеи, спины, кистей рук, глаз [10]. Второе – динамические паузы во время длительных занятий – каждые 45–60 минут [8]. Третье и одно из самых важных – интеграция в расписание – выделение времени на утреннюю зарядку или активные перерывы [9]. Четвертый пункт, который облегчит внедрение и отслеживание процесса. Использование цифровых напоминаний – таймеры, мобильные приложения (например, \*Stretchly\*, \*Stand Up!\*). Пятый пункт позволит увеличить интерес студентов к данному нововведению – мотивация через геймификацию – система поощрений за регулярное выполнение упражнений [7].

А также был разработан сам комплекс производственной гимнастики:

1. Для глаз – круговые движения, фокусировка на ближних и дальних объектах (20 секунд).

2. Для шеи и плеч – медленные повороты головы, подъемы и опускания плеч (1–2 минуты).

3. Для спины – наклоны вперед и в стороны, прогибы назад (2–3 минуты).

4. Для кистей – вращение запястий, сжимание и разжимание кулаков (1 минута).

5. Общая разминка – приседания, потягивания вверх (2–3 минуты).

На протяжении месяца проводились комплексы производственной гимнастики во время учебного процесса студентов второго курса кафедры дизайна костюма.

После внедрения данного комплекса, соблюдая четкий алгоритм действий, был проведен опрос группы студентов на предмет эффективности данного комплекса: увеличение уровня креативности, продуктивности и общего состояния. Был выявлен следующий результат – 83% опрошенных студентов почувствовали улучшение физического состояния уже через две недели эксперимента. Студенты заметили, боли в спине и шее, зрительная усталость, быстрая утомляемость перестали их беспокоить. И 100% студентов отметили, что продолжат заниматься производственной гимнастикой и в дальнейшем. Также были проанализированы ответы, направленные на определение влияния физической активности на продуктивность и креативности студентов – 100% опрошенных почувствовали улучшение своего морального состояния и увеличение продуктивности в выполнении учебных задач. Полу-

ченные результаты эксперимента подтвердили, что внедрение производственной гимнастики в учебный процесс студентов-дизайнеров – это простой, но эффективный способ поддержания их здоровья, продуктивности и творческого потенциала. Регулярные физические паузы помогут снизить негативное влияние сидячей работы и повысить качество обучения. Важно, чтобы преподаватели и администрация вузов поддерживали эту инициативу, создавая комфортные условия для активного обучения.

Делая вывод на основе проделанной исследовательской работы можно сказать, что внедрение производственной гимнастики в учебный процесс представляет собой важный шаг в повышении эффективности обучения и сохранении здоровья студентов и преподавателей. Современный образовательный процесс сопряжен с высокими интеллектуальными нагрузками, длительным пребыванием в статичных позах и стрессовыми факторами, что негативно сказывается на работоспособности, концентрации внимания и общем самочувствии. Введение кратковременных комплексов физических упражнений способствует активизации кровообращения, снятию мышечного напряжения, улучшению когнитивных функций и эмоционального состояния.

Опыт различных образовательных учреждений, уже внедривших производственную гимнастику, демонстрирует положительные результаты: снижение утомляемости, повышение мотивации к учебе, уменьшение числа заболеваний, связанных с гиподинамией. Кроме того, такая практика способствует формированию культуры здоровья, прививая обучающимся привычку к регулярной физической активности.

Для успешной интеграции производственной гимнастики в учебный процесс необходимо учитывать организационные аспекты: оптимальное время проведения (например, в середине пары или между занятиями), подбор упражнений с учетом специфики аудиторной работы, а также мотивацию участников через разъяснение пользы таких мероприятий. Важную роль играет поддержка со стороны администрации и вовлеченность преподавательского состава.

Таким образом, внедрение производственной гимнастики в образовательную среду – это не только забота о физическом состоянии студентов и педагогов, но и эффективный инструмент повышения продуктивности учебной деятельности. Реализация подобных инициатив требует системного подхода, но их долгосрочные преимущества очевидны: здоровьесбережение, улучшение академических показателей и формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Выводы:

1. Внедрив производственную гимнастику в учебный процесс, был увеличен уровень креативности и работоспособности студентов.

2. При выполнении производственной гимнастики в учебном процессе были соблюдены правила внедрения данного вида физической нагрузки, что обеспечило комфортные условия в адаптации студентов.

3. Результаты эксперимента, где 100% опрошенных улучшили свое моральное состояние, благодаря гимнастике, а 83% уже через две недели почувствовали улучшение и в физическом состоянии, доказали значимость производственной гимнастики в учебном процессе студентов-дизайнеров.

### **Библиографический список**

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. — Москва : Физкультура и спорт, 1987. — 64 с.

2. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. — Москва : Физкультура и спорт, 1988. — 208 с.

3. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В. И. Дубровский. — Москва : Владос, 2003. — 512 с.

4. Кабачков, В. А. Производственная гимнастика в режиме труда и учебы / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский. — Москва : Советский спорт, 2010. — 152 с.

5. Иванова, Г. П. Влияние производственной гимнастики на работоспособность студентов творческих специальностей / Г. П. Иванова, А. В. Петров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2019. — № 3. — С. 45–48.

6. Козлова, О. Л. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе вуза / О. Л. Козлова // Высшее образование в России. — 2020. — № 8. — С. 112–118.

7. Смирнов, Д. В. Физическая активность как фактор повышения креативности у студентов-дизайнеров / Д. В. Смирнов // Психология и педагогика: методика и проблемы. — 2021. — № 4. — С. 67–73.

8. Министерство здравоохранения РФ. Рекомендации по организации физической активности в образовательных учреждениях [Электронный ресурс]. — URL: <https://minzdrav.gov.ru/> (дата обращения: 10.04.2025).

9. Производственная гимнастика для офисных работников и студентов: методическое пособие / под ред. Л. К. Михайловой. — Электрон. текстовые дан. — Москва : НИИ физической культуры, 2018. — 30 с. — URL: <https://sportlibrary.ru> (дата обращения: 10.04.2025).

10. Лебедева, Е. С. Оптимизация учебного процесса студентов художественных вузов средствами физической культуры : дис. ... канд. пед. наук / Е. С. Лебедева. — Москва, 2017. — 187 с.

УДК 796.922

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1028

Мецкер К. А., студент

Научный руководитель: Глухов А. В., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Metsker K. A., student

Research Advisor: Glukhov A.V., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития**

Methods of self-monitoring of health and physical development

Аннотация. Данная исследовательская работа посвящена изучению методов самоконтроля состояния здоровья и физического развития человека. В ходе работы рассматриваются различные подходы к мониторингу физического состояния, включая традиционные и современные методы, такие как использование фитнес-трекеров, анализ показателей физической активности, питания и сна, а также внедрение психофизиологических методик для оценки общего самочувствия. Так же уделяется внимание возможности интеграции самоконтроля в повседневную жизнь для поддержания оптимального уровня здоровья и профилактики различных заболеваний. Работа также анализирует влияние регулярных физических нагрузок на улучшение показателей здоровья, а также роль психологического настроения и осознанности в процессе самонаблюдения. Результаты исследования могут быть полезны для разработки рекомендаций по улучшению качества жизни, профилактике заболеваний и повышению общей физической и психоэмоциональной устойчивости.

Ключевые слова: самоконтроль, здоровье, физическое развитие, мониторинг, фитнес-трекеры, профилактика заболеваний, физическая активность, психофизиологические методы

This research paper is devoted to the study of methods of self-control of human health and physical development. In the course of the work, various approaches to monitoring physical condition are considered, including traditional and modern methods such as the use of fitness trackers, the analysis

of indicators of physical activity, nutrition and sleep, as well as the introduction of psychophysiological techniques to assess overall well-being. Special attention is paid to the importance of integrating self-control into daily life in order to maintain optimal health and prevent various diseases. The work also analyzes the impact of regular physical activity on improving health indicators, as well as the role of psychological attitude and mindfulness in the process of self-observation. The results of the study can be useful for developing recommendations for improving the quality of life, preventing diseases, and improving overall physical and psycho-emotional stability.

Keywords: self-control, health, physical development, monitoring, fitness trackers, disease prevention, physical activity, psychophysiological methods

Самоконтроль – важный инструмент здорового образа жизни, представляющий собой осознанное управление физическим и психоэмоциональным состоянием. Он помогает отслеживать изменения в организме и влиять на них, улучшая самочувствие и предотвращая заболевания. Методы самоконтроля включают физическую активность, правильное питание, а также современные технологии – фитнес-трекеры и мобильные приложения.

Проблема данной исследовательской работы в том, что многие не владеют необходимыми знаниями и навыками для эффективного использования этих методов. Недостаток информации и отсутствующая система самоконтроля могут привести к ухудшению здоровья и снижению физической активности. Поэтому важно популяризировать и оценивать эффективность таких методов.

Актуальность темы связана с необходимостью профилактики заболеваний и повышения качества жизни. В условиях стрессов и нехватки времени на медобследования самоконтроль становится особенно важен. Он помогает следить за физической активностью, питанием, уровнем стресса и физиологическими показателями, повышая мотивацию к здоровому образу жизни.

Цели:

1. Изучить основные методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Это включает в себя анализ существующих подходов и техник, направленных на мониторинг и управление физическим состоянием индивидуума.

2. Оценить эффективность различных методов самоконтроля в зависимости от возрастных групп и состояния здоровья. Данная цель предполагает выявление наиболее результативных и релевантных методик для различных категорий населения.

Задачи:

1. Проанализировать теоретические подходы к самоконтролю здоровья и физического развития. Изучение литературы и научных работ по теме.

2. Исследовать практическое применение методов самоконтроля в повседневной жизни. Рассмотрение способов мониторинга здоровья, таких как ведение дневников, использование мобильных приложений, физиологических тестов.

3. Оценить влияние регулярного самоконтроля на поддержание физической активности и предотвращение заболеваний. Анализ фактов и статистики о связи самоконтроля и улучшения здоровья.

4. Провести опрос или эксперимент с участниками для выявления наиболее популярных и эффективных методов самоконтроля. Сбор данных о реальном опыте людей с различными методами.

5. Разработать рекомендации для разных групп населения (например, для людей с хроническими заболеваниями, пожилых людей, спортсменов) по применению методов самоконтроля.

Краткий обзор литературы и источников:

1. Источники по самоконтролю здоровья:

- Классические труды по психологии (С. Рубинштейн, А. Маслоу) раскрывают аспекты саморегуляции и контроля состояния.

- Медицинские исследования (Н. С. Лейтес, Ю. В. Фельдман) показывают влияние мониторинга физического состояния на здоровье.

2. Практические методы самоконтроля:

- Описаны современные подходы, включая дневники самонаблюдения, мобильные приложения (Health, Google Fit) и устройства (фитнес-браслеты, пульсометры).

- Литература по физической активности, питанию и эмоциональному состоянию (например, «Физическая культура и здоровье» под ред. А. Н. Ляпина) [3,5].

3. Медицинские данные и исследования:

- Статьи и исследования ВОЗ подчеркивают связь самоконтроля с профилактикой заболеваний и поддержанием активности.

Вопрос самоконтроля здоровья и физического развития достаточно изучен, но требует дальнейших исследований с учетом новых технологий. Выделяются два направления:

1. Теоретическое – изучение мотивации и восприятия здоровья.

2. Практическое – внедрение технологий (гаджеты, приложения) для мониторинга состояния.

Современные исследования рассматривают роль самоконтроля в профилактике и улучшении качества жизни, однако важно учитывать влияние возраста, физической подготовки и психоэмоционального состояния на эффективность методов.

Мой вклад: Анализ существующих методов самоконтроля с опорой на литературу и технологии; Эмпирическое исследование опыта применения

самоконтроля в реальной жизни; Разработка рекомендаций для разных возрастных и целевых групп; Предложения по улучшению методов самоконтроля с учетом новых данных и технологий.

Таким образом, исследование направлено на глубокий анализ актуальных методов самоконтроля, а также на создание рекомендаций, которые будут полезны как для теоретиков, так и для практиков в области здоровья и физического развития.

Методология исследования по анкетированию на тему «Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития». Цель исследования – изучить методы самоконтроля здоровья и физического развития. Основной инструмент – анкетирование, которое позволяет охватить широкую аудиторию и собрать данные о применяемых способах самоконтроля и их эффективности.

Анкета включает следующие блоки:

1. Общие данные: возраст, пол, образование, род занятий, уровень физической активности.

2. Методы самоконтроля: используемые способы (измерение пульса, дневники питания, трекеры и т. д.), их частота, применение технологий.

3. Осведомленность: знания о методах контроля (например, давление, холестерин).

4. Эффективность: влияние самоконтроля на здоровье (улучшение формы, веса, самочувствия).

5. Препятствия: барьеры в применении (время, знания, финансы).

Будет сформирована репрезентативная выборка (100+ человек) по возрасту и социальной принадлежности: подростки, молодёжь, взрослые, пожилые; студенты, офисные работники, пенсионеры, люди с хроническими заболеваниями.

Методы сбора данных: Онлайн-анкеты для молодёжи и пользователей интернета (через Google Forms и др.); Личные интервью для разных групп населения.

Анализ данных: качественный- контент-анализ открытых ответов; количественный- статистика по закрытым вопросам.; сравнительный- выявление различий по возрасту и социальным группам.

Ожидаемые результаты: Определение популярных методов самоконтроля; Оценка их влияния на здоровье; Уровень готовности к использованию технологий; Выявление барьеров; Различия в подходах между группами населения.

На основе полученных данных проведен подробный анализ, чтобы понять общие тенденции в восприятии респондентами методов самоконтроля здоровья и физического развития.

Большинство респондентов (52,5%) следят за здоровьем время от времени, особенно в периоды недомогания. 36,1% делают это регулярно, демонстрируя высокий уровень осознанности. 9,8% следят редко, а 1,6% – вообще не следят, что может указывать на низкую мотивацию или осведомлённость. Основу выборки (55%) составляют респонденты 18–45 лет – активная группа, заинтересованная в поддержании здоровья. Люди старше 60 лет – 20%, что говорит о росте интереса к здоровью в пожилом возрасте. Меньше всего – молодёжь до 18 лет (5%). 52,5% оценивают своё здоровье как хорошее, 31,1% удовлетворительное, 11,5% отличное, 4,9% плохое. Это отражает общее состояние здоровья, и наличие хронических проблем у части опрошенных. Наиболее популярны: контроль массы тела (52,5%) и консультации с врачами (59%). Давление измеряют 32,8%. 39,3% используют фитнес-трекеры, но лишь 14,8% ведут дневники питания и тренировок. Наиболее эффективными респонденты считают регулярные обследования (80,3%), контроль питания (77%) и спортивные тренировки (77%). Приложения и трекары используют 35%. Лишь 21% считают важным психологическое самонаблюдение. Дневник самоконтроля ведут 40%, 16,4% считают это ненужным, 46% не уверены, что говорит о нехватке информации. 67,2% считают самоконтроль эффективным, особенно в группах 31–45 и старше 60 лет. Только 5% считают его неэффективным. 50% регулярно используют самоконтроль для профилактики, 35% – время от времени. Основные мотиваторы – состояние здоровья (72,1%) и рекомендации врачей (50%), а также желание улучшить форму (40%). Препятствия: нехватка времени (62,3%), трудности с режимом (67,2%), мотивация (39,3%) и знания (36,1%). Лишь 6% сталкиваются с нехваткой устройств. Популярные активности – силовые тренировки и йога/пилатес (по 49,2%). Кардионагрузки теряют популярность (36%). 71% считают, что самоконтроль положительно влияет на физическое развитие. Отрицательных оценок нет. Среди предложений – регулярный контроль показателей (50%), использование приложений и трекеров (40%), обучение питанию (60%) и постановка целей (50%).

Из полученных данных можно выделить несколько ключевых выводов:

1. Уровень вовлеченности в самоконтроль здоровья. Полученные данные демонстрируют, что большинство респондентов (88,6%) в той или иной степени практикуют самоконтроль состояния здоровья. Из них 36,1% делают это регулярно, что говорит о высоком уровне осознанности и ответственного отношения к собственному здоровью. Однако значительная доля (52,5%) осуществляет контроль эпизодически, чаще всего в периоды ухудшения самочувствия, что свидетельствует о реактивной модели поведения. Лишь 1,6% полностью игнорируют свое здоровье, что, вероятно, связано с отсутствием знаний, низкой мотивацией или равнодушием к своему состоянию.

2. Возрастные особенности. Преобладание респондентов в возрасте 18–45 лет (55%) указывает на то, что именно эта социально-активная группа чаще всего интересуется методами поддержания здоровья и физического развития. Наличие представителей старшего возраста (20% старше 60 лет) говорит о растущем внимании к вопросам самоконтроля среди пожилых людей, что особенно важно на фоне возрастных изменений организма. Низкий процент участников до 18 лет (5%) может свидетельствовать либо о низкой вовлеченности молодежи в здоровье, либо об ограниченном охвате этой возрастной категории в исследовании.

3. Субъективная оценка здоровья. Большинство опрошенных (52,5%) оценивают свое здоровье как «хорошее», что указывает на общее удовлетворительное физическое состояние выборки. Наличие 11,5% с оценкой «отличное» предполагает, что эти люди, вероятно, активно используют профилактические методы и ведут здоровый образ жизни. Однако 31,1% оценивают здоровье как «удовлетворительное», а 4,9% – как «плохое», что требует внимания к факторам, снижающим здоровье, включая хронические заболевания, стресс и низкий уровень физической активности.

4. Популярные методы самоконтроля. Наиболее распространённые методы самоконтроля – регулярные консультации с врачами (59%) и контроль массы тела (52,5%), что указывает на понимание респондентами ключевых показателей здоровья. Однако уровень использования артериального контроля (32,8%) и дневников самоконтроля (14,8%) остается низким, что может быть связано с отсутствием привычки к систематическому самонаблюдению. Популярность фитнес-трекеров и мобильных приложений (39,3%) отражает тенденцию к цифровизации подходов к самоконтролю.

5. Оценка эффективности и мотивация. Большинство респондентов (67,2%) считают самоконтроль эффективным, особенно в возрастной категории 31–45 лет и старше 60 лет, что подтверждает значимость этой практики как меры профилактики и поддержки здоровья. Основной мотивацией служит текущее состояние здоровья (72,1%) и рекомендации специалистов (50%), что говорит о высокой степени доверия к медицинскому мнению. При этом 40% мотивированы желанием улучшить физическую форму, что свидетельствует о важности эстетических и спортивных целей.

6. Психологический аспект и барьеры. Несмотря на высокую оценку эффективности самоконтроля, лишь 21% респондентов придают значение психологическому самонаблюдению, что указывает на недооценку психоэмоционального состояния как части общего здоровья. Основными препятствиями к регулярному самоконтролю являются недостаток времени (62,3%), трудности в соблюдении режима (67,2%), а также отсутствие мотивации (39,3%) и знаний (36,1%). Эти факторы необходимо учитывать при разработке образовательных программ и индивидуальных рекомендаций.

7. Физическая активность. Наибольшей популярностью среди респондентов пользуются силовые тренировки и йога/пилатес (по 49,2%), что отражает стремление к улучшению физической формы и снятию стресса. Однако кардионагрузки, традиционно считающиеся основой физического развития, уступают позиции (36%), что может свидетельствовать о смещении приоритетов в сторону менее интенсивных форм активности или недостаточной осведомленности о пользе кардио.

8. Отношение к ведению дневника и технологиям. 40% респондентов положительно относятся к ведению дневников самоконтроля, однако почти половина (46%) не уверены в их необходимости, что указывает на потребность в информационно-просветительской работе. Предпочтения по усовершенствованию методов самоконтроля включают регулярный мониторинг показателей (50%), обучение питанию (60%), целеориентированный подход (50%) и использование современных технологий (40%), что подтверждает интерес к интеграции цифровых инструментов и индивидуализации подходов.

9. Общее восприятие. Большинство респондентов (71%) оценивают влияние самоконтроля на физическое развитие как положительное. Отсутствие негативных оценок свидетельствует о положительном восприятии этой практики и высокой степени готовности к ее использованию как части здорового образа жизни.

Практические рекомендации по улучшению самоконтроля состояния здоровья и физического развития, ориентированные на различные возрастные группы и индивидуальные особенности, с опорой на труды А.Н. Ляпина и других физиологов:

По Ляпину, методы самоконтроля включают:

- субъективные оценки (самочувствие, настроение, сон, аппетит и т. д.),
- объективные измерения (пульс, артериальное давление, масса тела, жизненная ёмкость лёгких и др.),
- функциональные пробы (проба Руфье, генчи и др.).

Подростки (11–17 лет). Особенности: эмоциональная неустойчивость, склонность к риску, становление "Я-концепции". Рекомендации: Обучение ведению дневника самонаблюдения (пульс, настроение, физическая нагрузка, сон); Развитие навыков оценки адаптации к нагрузкам с помощью функциональных проб (например, проба Руфье, тест Купера); Использование цифровых приложений и трекеров (если возможно) для объективного самоконтроля; Проведение просветительских бесед о взаимосвязи физического и психического здоровья; Поддержка мотивации через цели (например, участие в соревнованиях, челленджах).

Молодёжь и взрослые (18–45 лет). Особенности: высокая степень автономности, сформированные привычки, склонность к перегрузке. Рекомендации: Регулярный самоконтроль параметров здоровья: вес, АД, пульс в покое,

уровень стресса; Проведение самотестирования работоспособности (тест Гарвардской лестницы, бег на 1000 м, ЧСС до и после нагрузки); Использование фитнес-браслетов, приложений, смарт-часов для анализа сна, активности, ЧСС; Формирование саморегуляции через дыхательные техники, медитации, планирование дня; Самооценка психоэмоционального состояния (по шкале Ликерта, опросникам настроения).

Люди старшего возраста (45+ лет). Особенности: возрастные изменения, снижение адаптационных резервов, потребность в стабильности. Рекомендации: Контроль артериального давления, уровня сахара и пульса как регулярная привычка; Ведение дневника здоровья (самочувствие, физическая активность, качество сна); Освоение упрощённых тестов физической активности (тест "встань и иди", 6-минутный тест ходьбы); Регулярное консультирование с врачом по результатам самонаблюдений; Внедрение умеренных аэробных нагрузок, адаптированных по ЧСС; Поддержание когнитивного самоконтроля через чтение, кроссворды, социальную активность.

Индивидуальный подход: По физиологам (включая И.М. Сеченова, П.К. Анохина), самоконтроль должен соответствовать уровню функционального состояния, типу высшей нервной деятельности, темпераменту и уровню мотивации. Индивидуальные рекомендации: холерикам – акцент на торможении и релаксации.; флегматикам – стимуляция и поддержание регулярной физической активности; сангвиникам – гибкое планирование, динамичный самоконтроль; меланхоликам – щадящий режим, психоэмоциональная поддержка.

### **Библиографический список**

1. Маслоу, А. Х. Мотивация и личность. – М.: Прогресс, 2000.
2. Рубенштейн, С. Л. Основы общей психологии. – М.: Высшая школа, 2015.
3. Ляпин, В. И. Психология здоровья и физического развития. – М.: Наука, 2009.
4. Лейтес, Н. И. Проблемы самоконтроля в психологии. – М.: МГУ, 2012.
5. Фельдман, Я. А. Основы психофизиологии здоровья. – СПб.: Питер, 2016.
6. Сеченов, И. М. Рефлексы головного мозга. – М.: Наука, 2007.

УДК 612.76:159.9

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1029

Мильковская С. А., студент

Научный руководитель: Локтев К. И., преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Milkovskaya S. A., student

Research Advisor: Loktev K. I., Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности**

Functional human activity and the interrelation between physical and mental performance

В статье рассматривается функциональная активность человека как результат взаимодействия физических и умственных процессов. Проанализированы основные аспекты взаимосвязи между физической активностью и когнитивными способностями, включая влияние физической нагрузки на память, внимание и способность к принятию решений. Сделаны выводы о необходимости комплексного подхода к организации образа жизни для поддержания гармоничного развития личности; Выявлена положительная корреляция между физической, и умственной деятельностью.

Ключевые слова: функциональная активность, физическая активность, здоровье, спорт

This article examines functional human activity as a result of the interaction between physical and mental processes. The main aspects of the relationship between physical activity and cognitive abilities are analyzed, including the impact of physical exercise on memory, attention, and decision-making abilities. The paper concludes on the necessity of a comprehensive approach to lifestyle organization for maintaining harmonious personal development. A positive correlation between physical and mental activity has been identified.

Keywords: functional activity, physical activity, health, sports

Современные социокультурные и профессиональные реалии предъявляют к индивиду повышенные требования, обусловленные необходимостью эффективного использования как соматических, так и когнитивных ресурсов. Понятие функциональной активности личности включает в себя способность субъекта реализовывать биологические, психические и социальные функции на уровне, соответствующем условиям среды, что требует согласованной работы систем организма в физиологическом и психологическом аспектах [1].

Физическая активность представляет собой структурный компонент функциональной активности и охватывает разнообразные формы двигательной деятельности, сопряжённые с энергетическими затратами. Регулярные физические нагрузки способствуют повышению функциональных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплению опорно-двигательного аппарата, а также активизации нейроэндокринных и метаболических механизмов регуляции [2]. Эти изменения в совокупности обеспечивают улучшение церебрального кровообращения, повышение уровня оксигенации тканей и активацию процессов нейропластичности, что создаёт благоприятные условия для реализации когнитивных функций.

Современные исследования в области нейронаук подтверждают существование устойчивой взаимосвязи между физической активностью и когнитивными функциями. В частности, эксперимент, проведённый исследовательской группой Университета Иллинойса, продемонстрировал, что систематическое выполнение аэробных упражнений пожилыми людьми на протяжении шести месяцев способствовало увеличению объёма гиппокампа в среднем на 2%, что сопровождалось улучшением вербальной памяти и повышением скорости обработки информации [3]. Этот результат согласуется с концепцией когнитивного резерва, согласно которой физическая активность способствует укреплению нейронных связей и увеличению устойчивости когнитивной функции к возрастным изменениям и патологическим процессам.

Дополнительные подтверждения данной взаимосвязи получены в рамках многоцентрового рандомизированного исследования FINGER, согласно которому комплексная двухлетняя интервенционная программа, включающая физическую активность, когнитивные тренировки и контроль сосудистых факторов риска, способствовала замедлению когнитивного снижения у пожилых пациентов с повышенным риском деменции [6]. Эти данные подчеркивают важность системного и междисциплинарного подхода к профилактике нейродегенеративных заболеваний и подчеркивают роль физической активности как ключевого компонента ментального здоровья.

Умственная деятельность представляет собой совокупность когнитивных процессов, таких как восприятие, внимание, память, логическое мышление и

креативность, опосредованных сложными нейронными взаимодействиями. Продолжительная интеллектуальная нагрузка, не сопровождаемая достаточной физической активностью, может привести к ухудшению работоспособности, снижению когнитивной гибкости и повышению уровня тревожности, что связано с нарушениями в церебральной перфузии и регуляции нейромедиаторов [4].

Когнитивные установки личности играют важную роль в формировании поведенческих моделей, направленных на поддержание физической активности. Индивиды с развитым уровнем саморегуляции, осознанности и планирования чаще демонстрируют устойчивую мотивацию к физическим тренировкам, что способствует улучшению общего уровня функциональной активности [5]. Психологические ресурсы, такие как самоконтроль, способность к целеполаганию и мониторинг собственного поведения, рассматриваются как ключевые медиаторы в модели саморегулируемого поведения. Формирование положительных установок по отношению к физической активности может происходить в процессе когнитивной рефлексии и осознания пользы систематических тренировок.

Системный подход к организации повседневной активности предполагает интеграцию двигательных и когнитивных компонентов. Комплексные интервенции, сочетающие аэробные нагрузки, элементы силовой подготовки, медитативные практики (йога, тайцзи) и когнитивные тренинги, демонстрируют высокую эффективность в контексте профилактики психоэмоциональных расстройств и возрастной когнитивной деградации [6]. Кроме того, такие подходы формируют устойчивые адаптивные стратегии, способствующие профессиональному и личностному росту индивида.

Физиологическим субстратом взаимодействия соматических и когнитивных аспектов функциональной активности выступает гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось. Адекватная физическая нагрузка способствует нормализации секреции стресс-ассоциированных гормонов (кортизол, адреналин), стабилизации эмоционального состояния и восстановлению гомеостаза [7]. В условиях хронического умственного перенапряжения при отсутствии двигательной активности возможно развитие гиперкортицизма, что приводит к снижению когнитивной гибкости, нарушению сна и истощению нейронных ресурсов. Понимание этих процессов позволяет формировать персонализированные подходы к управлению психофизическим состоянием личности.

Следует подчеркнуть, что взаимодействие физической и умственной активности эффективно проявляется в условиях индивидуализированного и сбалансированного образа жизни. Участие в групповых тренировках, исполь-

зование цифровых трекеров активности, геймификация фитнеса, а также участие в образовательных и психологических программах может существенно повысить мотивацию и уровень вовлечённости. Позитивные изменения в функциональной активности могут быть достигнуты даже при умеренной физической нагрузке в сочетании с регулярной интеллектуальной стимуляцией.

Существуют также культурные и социоэкологические факторы, определяющие характер взаимодействия физической и умственной активности. Благоприятная социальная среда, наличие городской инфраструктуры, способствующей физической активности, а также высокий уровень образовательной информированности населения способствуют реализации потенциала функциональной активности личности. Образовательные учреждения, ориентированные на комплексное развитие личности, демонстрируют успешные результаты при интеграции физических упражнений и когнитивного стимулирования в учебный процесс.

Результаты современных метаанализов свидетельствуют о том, что программы, ориентированные на совмещение физической активности с когнитивной стимуляцией, имеют больший эффект на улучшение памяти, скорости мышления и устойчивости к стрессу, чем каждая из этих форм активности по отдельности. Это подтверждает тезис о необходимости рассматривать когнитивные и соматические стратегии не изолированно, а как синергетические компоненты жизнедеятельности человека [3].

Таким образом, взаимная комплементарность физической и когнитивной активности формирует биопсихосоциальную модель функциональной устойчивости индивида в условиях высокоинтенсивной информационно-социальной среды. Учет данной взаимосвязи позволяет проектировать эффективные стратегии профилактики, оздоровления и психофизической реабилитации. Сбалансированное развитие когнитивных и соматических сфер деятельности способствует поддержанию психофизического здоровья, устойчивости к стрессовым факторам и оптимальному функционированию личности в условиях динамично меняющегося мира.

В заключении: гармоничное развитие личности возможно только при сбалансированном сочетании физической и умственной деятельности. Регулярные умеренные физические нагрузки стимулируют когнитивные процессы, в то время как умственная активность повышает осознанность и мотивацию к поддержанию физической формы. Поддержание такого баланса способствует повышению общей функциональной активности человека, что позволяет ему адаптироваться к меняющимся условиям и успешно решать повседневные задачи.

## Библиографический список

1. Физическая культура: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. В.И. Лубышкина. – М.: Академический проект, 2018. – 288 с.
2. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 256 с.
3. Селеванов В.И. Психофизиология умственной работоспособности. – М.: Академия, 2014. – 192 с.
4. Erickson K.I. et al. Exercise training increases size of hippocampus and improves memory // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. – 2011. – Vol. 108, No. 7. – P. 3017–3022.
5. Zimmerman B.J. A social cognitive view of self-regulated academic learning // *Journal of Educational Psychology*. – 1989. – Vol. 81, No. 3. – P. 329–339.
6. Ngandu T. et al. A 2-year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial // *The Lancet*. – 2015. – Vol. 385, No. 9984. – P. 2255–2263.
7. Sapolsky R.M. *Why zebras don't get ulcers*. – 3rd ed. – New York: Henry Holt and Company, 2004. – 434 p.

УДК 796.011.1

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1030

Михайлова Д. А., студент

Научный руководитель: Крыласова Е. А., старший преподаватель  
Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна  
и искусств имени А.Д. Крячкова

Mikhailova D. A., student

Research Advisor: Krylasova E. A., Senior Lecturer  
Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Формирование морально-волевых качеств посредством физической культуры**

Formation of moral and volitional qualities through physical culture

В статье представлены результаты исследования формирования морально-волевых качеств студентов посредством физической культуры. Исследовав данную тему, было изучено влияние физической культуры и спорта на всестороннее развитие личности, играющим ключевую роль в достижении успеха во всех сферах жизнедеятельности. При создании статьи была проведена беседа, где наглядно продемонстрированы изменения в личности индивидов, при появлении в их повседневности спорта. Также, был проведен опрос для сравнения характерных черт людей в жизни которых на постоянной основе присутствует физическая культура, и тех, у кого ее нет. В итоге, данный аспект является действенным методом совершенствования или формирования морально-волевых качеств человека.

Ключевые слова: физическая культура; морально-волевые качества; спорт; личность

The article presents the results of a study on the formation of moral and volitional qualities of students through physical education. Having researched this topic, the influence of physical culture and sports on the comprehensive development of personality, which plays a key role in achieving success in all spheres of life, was studied. During the creation of the article, a conversation was held, which clearly demonstrated the changes in the personality of individuals, with the appearance of sports in their daily lives. Also, a survey was conducted to compare the characteristics of people in whose lives physical

culture is constantly present, and those who do not have it. As a result, this aspect is an effective method of improving or shaping a person's moral and volitional qualities.

Keywords: physical education; moral and volitional qualities; sports; personality

Физическое воспитание в учреждениях высшего образования является одним из условий всестороннего развития личности и важным средством формирования целеустремленности и других морально-волевых качеств студенческой молодежи. Изучение психолого-педагогической литературы, посвящённой проблемам физкультуры и спорта свидетельствует, что в последние годы значительное внимание российских и зарубежных ученых приковано к исследованию проблем физического воспитания студенческой молодежи. Однако в современных условиях проблема формирования целеустремленности у студенческой молодежи средствами физического воспитания в высших учебных заведениях остается нерешенной [1].

Психологи спорта сумели уточнить психологические особенности волевых действий, вскрыть психологические механизмы волевых усилий, направленных на преодоление характерных для спорта объективных и субъективных трудностей, изучить качественные особенности последних и на основе этого разработать систему воспитания волевых качеств в процессе спортивных тренировок и соревнований [2].

Существует множество черт характера, влияющих на человеческую жизнедеятельность, как отрицательные, так и положительные. К числу важнейших морально волевых качеств относят: целеустремленность, устойчивость к трудностям, дисциплинированность, ответственность. Все выше перечисленное может быть сформировано посредством физической культуры, спорта и командной игры. Это способствует не только физическому здоровью, но и духовному закаливанию. Наконец, положительные эмоции и адреналин, присущие занятиям физкультурой, улучшает настроение, снимает стресс и способствует укреплению веры в себя и свои силы [3].

Также, при снижении или отсутствии активности в жизни человека, что характерно для современного общества, имеют место быть следующие проблемы: негативное влияние на физическое и психологическое состояния тела и разума; кризис ценностей, отображающийся в смене ориентиров и росте тревожности населения; недостаточное внимание к воспитанию морально волевых качеств в системе образования и тд.

Для того, чтобы выявить непосредственное влияние физической культуры на морально волевые качества человека, был проведен опрос людей из

двух противоположных категорий: люди, посещающие спортивные секции и те, кто не занимаются спортом в повседневной жизни. Задача опроса: выявить отличие между двумя категориями, посредством самостоятельной оценки по шкале от 1 до 5. В опросе участвовало 30 человек.

Таблица Результаты опроса

	<b>вопрос</b>	<b>Занимаются физ. культурой</b>	<b>Не занимаются физ. культурой</b>
	Как вы оцените свое общее физическое самочувствие?	40% – «5» 20% – «4» 20% – «3» 10% – «2» 10% – «1»	10% – «5» 20% – «4» 50% – «3» 0% – «2» 20% – «1»
.	При наличии цели, как усердно вы к ней стремитесь?	50% – «5» 10% – «4» 10% – «3» 10% – «2» 0% – «1»	40% – «5» 20% – «4» 30% – «3» 10% – «2» 0% – «1»
.	Как вы оцените свою дисциплинированность?	60% – «5» 20% – «4» 10% – «3» 0% – «2» 10% – «1»	10% – «5» 30% – «4» 40% – «3» 10% – «2» 10% – «1»
.	Насколько много вы имеете вредных привычек?	20% – «5» 0% – «4» 20% – «3» 30% – «2» 30% – «1»	40% – «5» 20% – «4» 20% – «3» 10% – «2» 10% – «1»
.	Как оцените уверенность в себе и своих возможностях?	70% – «5» 20% – «4» 0% – «3» 10% – «2» 0% – «1»	50% – «5» 20% – «4» 20% – «3» 10% – «2» 0% – «1»

Подводя итоги, можно заметить, что наиболее положительными характеристиками обладают люди, включившие в свою жизнь физические нагрузки и спорт. Так же данная категория обладает более высокой самооценкой и имеет стремление к достижению поставленных целей.

Для более подробного разбора данной темы, я провела беседу со случайно выбранными людьми из вышеупомянутого опроса.

Диалог №1 представляет собой интервью с фитнес-тренером и посвящён исследованию влияния профессиональной деятельности и увлечения спортом на личностное развитие индивида. В ходе беседы были обозначены следующие ключевые аспекты:

- Экзистенциальная трансформация через профессионализацию увлечения: Работа в тренажёрном зале стала поворотным моментом в жизни респондента, трансформировавшись из хобби в устойчивую профессиональную идентичность, сопровождаемую глубокой личной заинтересованностью.
- Формирование самодисциплины и волевых качеств: Регулярные занятия спортом способствовали развитию дисциплины в таких сферах, как питание, режим сна и повседневный образ жизни. Акцентируется важность силы воли как неотъемлемого условия для достижения спортивных и жизненных целей.
- Укрепление здоровья и телесного самопознания: Респондент отмечает, что занятия физической активностью способствовали не только улучшению физического состояния, но и углублённому пониманию физиологических процессов, включая основы нутрициологии и управление индивидуальными факторами здоровья.
- Формирование устойчивого удовлетворения жизнью: В противоположность краткосрочному удовольствию, получаемому от вредных привычек, респондент подчёркивает ценность спорта как источника длительного и осмысленного удовлетворения, связанного с преодолением трудностей и достижением целей.
- Преодоление кризисов и эмоционального выгорания: На ранних этапах пути наблюдались трудности, связанные с адаптацией к новому образу жизни и физическим нагрузкам, а также эпизоды выгорания. Однако стойкая мотивация и внутренняя приверженность спорту способствовали восстановлению и продолжению деятельности.

Диалог №2 представляет собой интервью с девушкой, увлечённой фотографией, и раскрывает альтернативный подход к телесным практикам и контролю над собственным здоровьем. В процессе беседы были выделены следующие положения:

- Отстранённость от физической активности: Респондентка выражает устойчивое нежелание участвовать в спортивной деятельности, аргументируя это негативным опытом, связанным с дискомфортом и чрезмерными нагрузками, а также предпочтением к эстетическим и созерцательным видам деятельности, таким как фотография.

- Приоритетность диетических стратегий: В целях снижения массы тела она отдает предпочтение диетам, полученным из открытых источников, рассматривая их как менее трудозатратную альтернативу регулярным физическим нагрузкам.
- Игнорирование связи между физической активностью и самочувствием: Несмотря на наличие физиологических проблем (в частности, гипотонии и общего недомогания), респондента не рассматривает недостаток двигательной активности как возможный этиологический фактор.
- Скептицизм в отношении рационального питания: Респондента демонстрирует нейтральное или критическое отношение к концепции здорового питания, приравнивая калорийность к энергетической ценности и выражая опасения относительно возможного развития расстройств пищевого поведения при попытках строгого контроля.
- Свобода как приоритет личного выбора: Она выдвигает идею, согласно которой отказ от контроля массы тела и диеты позволяет сохранить субъективное чувство счастья и автономии. Контроль же реализуется ею в других сферах жизни, например, в эстетической композиции фотографий.
- Различие в представлениях о контроле: В диалоге также обсуждается различие в подходах к контролю: собеседник предполагает, что стремление к управлению телом связано с потребностью в структурировании жизни, тогда как респондента находят источники порядка и контроля в интеллектуальной или профессиональной деятельности.

Подводя итоги беседы со случайно выбранными личностями, а также опроса, можно выявить простую закономерность. Физическая культура имеет большое влияние на человека и его личность. Регулярные занятия спортом способствуют развитию целеустремленности, стойкости, дисциплины, ответственности, самостоятельности и инициативности. Физическая культура помогает укрепить волевые качества, необходимые для достижения успеха в любой сфере жизни.

Одним из условий всестороннего развития личности является его физическая подготовленность как результат физического воспитания, занятия спортом. Формирование личности, объединяющей в себе духовное богатство, нравственную чистоту и физическое совершенство, стало программой воспитания людей в современном обществе. Однако спорт выступает не только как средство улучшения физического развития, укрепление здоровья, развитие двигательных качеств. Занятия спортом оказывают положительное влияние на интеллектуальную сферу.

Физическое воспитание является важным средством повышения социальной и трудовой активности людей, удовлетворения нравственных, эстетических и творческих запросов, жизненно важной потребности взаимного общения. Сама цель гармоничного развития личности является продуктом истории развития человечества.

В заключение, можно утверждать, что формирование морально-волевых качеств личности средствами физической культуры представляет собой важный и многогранный процесс, способствующий гармоничному развитию индивида. Физическая культура не только укрепляет физическое здоровье, но и формирует такие качества, как настойчивость, дисциплина, ответственность и умение работать в команде. Эти качества являются основой для успешной социальной адаптации и личностного роста.

Выводы:

1. Анализ литературных источников показал, что вопросу формирования морально-волевых качеств у студенческой молодежи средствами физического воспитания уделяется недостаточное внимание в современных условиях;

2. Результаты опроса и беседы показали, что физическая культура положительно влияет на личность, развивая целеустремлённость, дисциплину, ответственность и волевые качества, необходимые для успеха в различных сферах деятельности;

3. Систематические занятия физической культурой не только способствуют улучшению физического состояния, но и являются мощным инструментом для формирования высоких моральных ценностей и волевых качеств, что способствует социальной и трудовой активности, развитию личности и удовлетворению жизненно важных потребностей.

### **Библиографический список**

1. Назиров Е.Г., Ягудин Д.Р. Формирование морально-волевых качеств студентов средствами физического воспитания и спорта // Междисциплинарные исследования: опыт прошлого, возможности настоящего, стратегии будущего: м-лы VII Международной научно-практической конференции. Мельбурн, 2021. С. 286–292.

2. Рудик, П.А. Психология физического воспитания. Москва: Физкультура и спорт, 1976.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1991.

УДК 616-003.725:613.2+796

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1031

Назаренко С. С., студент

Научный руководитель: Шмакова Т. П., старший преподаватель

Новосибирский государственный аграрный университет

Nazarenko S. S., student

Research Advisor: Shmakova T. P., Senior Lecturer

Novosibirsk State Agricultural University

### **Влияние употребления биологически активных и пищевых добавок на здоровье и физическую активность**

The impact of the use of biologically active and food additives on health and physical activity

Представлена информация о влиянии биологически активных добавок (БАД) и пищевых добавок на здоровье и физическую активность не только спортсменов, но также любителей спорта и студентов, особенно в период сессий или совмещение учебы с тренировками. БАД включают витамины, минералы, аминокислоты и экстракты растений, которые могут улучшать физическую работоспособность, способствовать восстановлению после тренировок и поддерживать общее состояние здоровья. Положительные эффекты использования БАД заключаются в увеличении выносливости, наращивании мышечной массы, силе, а также участвует в ускорении восстановления энергии. Однако неправильное применение добавок может привести к негативным последствиям, таким как передозировка, нарушение антидопинговых правил, индивидуальная непереносимость и аллергические реакции. Для любителей спорта и студентов, БАД и пищевые добавки могут облегчить достижение физических целей и поддерживать активный образ жизни.

Ключевые слова: питание, работоспособность, здоровье, физическая активность, физическая работоспособность, биологически активные добавки, креатин, жиросжигатели, L-карнитин, глюкозамин, витамины, минералы, студенты, умственная нагрузка

Information is provided on the impact of dietary supplements (DS) and food additives on the health and physical activity of not only athletes, but also sports enthusiasts and students, especially during sessions or combining studies with

training. DS include vitamins, minerals, amino acids and plant extracts that can improve physical performance, promote recovery after training and maintain overall health. The positive effects of using DS include increased endurance, muscle mass, strength, and participate in accelerating energy recovery. However, improper use of supplements can lead to negative consequences, such as overdose, violation of anti-doping rules, individual intolerance and allergic reactions. For sports enthusiasts and students, DS and food additives can make it easier to achieve physical goals and maintain an active lifestyle.

Keywords: nutrition, performance, health, physical activity, physical performance, dietary supplements, creatine, fat burners, L-carnitine, glucosamine, vitamins, minerals, students, mental stress

В последнее время наблюдается значительный рост интереса к биологически активным добавкам (Далее – БАД), а также к пищевым добавкам, улучшающим метаболизм как среди профессиональных спортсменов, так среди любителей и студентов, это связано с тем, что все больше людей осознают важность поддержания здоровья и физической активности. Особую актуальность БАД приобретают среди студентов, которые сталкиваются с повышенными умственными и физическими нагрузками. Нехватка времени, стресс, нерегулярное питание и необходимость совмещать учебу с тренировками делают добавки популярным средством для поддержания энергии, концентрации и восстановления.

В настоящее время разработано множество многокомпонентных формул, включающих в себя стимуляторы, витамины и аминокислоты, которые обладают высоким содержанием качественного белка и веществ, способствующих активизации метаболизма. Следует отметить, что недостаток знаний о питательных веществах затрудняет выбор и использование добавок. Часто смеси перегружены витаминами или иными добавками, а недостаток или отсутствие необходимых компонентов может снизить эффективность, так как важно учитывать комплексное воздействие и оптимальные дозировки [1,5].

Биологически активные пищевые добавки представляют собой концентраты натуральных пищевых и биологически активных веществ, которые могут быть получены из растительного, животного или минерального сырья, а также синтетическим путем. Они предназначены для обогащения рациона и улучшения состояния здоровья. Классификация БАДов может варьироваться в зависимости от различных критериев, таких как состав, механизм действия и назначение [5].

Основные виды БАД и пищевых добавок, используемых в рационе как любителями, так и профессиональными спортсменами включают в себя: витамины и минералы, креатин, жиросжигатели, L – карнитин [5].

Креатин стал важным объектом исследований в области спортивного питания и науки. Прием около 20 граммов креатина в день способствует быстрому увеличению мышечной массы. Он значительно улучшает как выносливость, так и силу, что делает его популярным среди силовых атлетов и спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми дисциплинами. Креатин имеет интересную особенность: почти у половины людей порошковая форма этого вещества не усваивается, в то время как более легко усваиваемые жидкие формы стоят довольно дорого. Нормы содержания у мужчин: от 62 до 132 мкмоль/л, у женщин от 44 до 97 мкмоль/л. Недостаток креатина может привести к снижению мышечной силы, быстрой утомляемости и ухудшению когнитивных функций, особенно у людей с нарушениями синтеза креатина (например, при генетических заболеваниях). У спортсменов дефицит креатина проявляется в снижении выносливости и замедленном восстановлении после тренировок. Чрезмерное потребление креатина может привести к нарушению функции почек, особенно у людей с предрасположенностью к почечным заболеваниям. Также возможны желудочно-кишечные расстройства (диарея, тошнота) и обезвоживание из-за задержки воды в мышцах [1, 2, 5]

Применение жиросжигателей стало популярным среди людей, стремящихся снизить вес и улучшить физическую форму. Они способствуют увеличению метаболической активности, что позволяет организму эффективно расщеплять жировые клетки, многие жиросжигатели содержат компоненты, подавляющие чувство голода, что помогает контролировать потребление пищи. Несмотря на потенциальные преимущества, жиросжигатели могут иметь и негативные последствия: вызывать перевозбуждение и изменения в психическом состоянии, особенно при передозировке, длительное использование может привести к перегрузке ЦНС, что проявляется в повышенной возбудимости и нарушениях сна, а при отсутствии избыточного жира организм может начать расщеплять мышечную ткань для получения энергии, некоторые компоненты могут вызывать учащенное сердцебиение и повышенное артериальное давление, что опасно для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Длительный прием высоких доз жиросжигателей связан с риском гепатотоксичности, что подтверждается клиническими случаями лекарственного поражения печени [7, 8].

L-карнитин, витаминоподобное вещество, играет важную роль в метаболизме жиров и широко используется в спортивных добавках. Его влияние на спор-

тивные достижения и здоровье вызывает много споров, как положительных, так и отрицательных. Он способствует транспортировке жирных кислот в митохондрии, где они окисляются для получения энергии. Это особенно полезно при длительных физических нагрузках, добавка помогает уменьшить мышечные повреждения и воспаление после тренировок, что способствует более быстрому восстановлению, использование L-карнитина может способствовать снижению жировой массы, благодаря ускорению липолиза, при условии соблюдения правильного питания и режима тренировок, так же он улучшает метаболизм миокарда, снижает уровень липопротеидов низкой плотности и триглицеридов, улучшает мозговое кровообращение. Несмотря на свою популярность добавка может иметь определённые негативные последствия при неправильном использовании: чрезмерное употребление может привести к расстройствам желудочно-кишечного тракта, у некоторых людей может возникнуть аллергия на вспомогательные вещества в составе добавок с L-карнитином, также избыток может вызывать состояние повышенной активности и нарушения сна, так как организм не успевает перерабатывать всю вырабатываемую энергию. Адекватный уровень потребления L-карнитина для взрослых составляет 300 мг в сутки. Верхний допустимый уровень потребления L-карнитина для взрослых составляет 900 мг в сутки. Его недостаток приводит к нарушению окисления жиров, что проявляется в мышечной слабости, повышенной утомляемости и гипогликемии. У спортсменов дефицит может замедлять восстановление после нагрузок [3, 9, 11, 12].

Глюкозамин – это аминомоносахарид, который играет важную роль в поддержании здоровья суставов и хрящевой ткани. Он широко используется в качестве пищевой добавки для облегчения симптомов остеоартрита и других суставных заболеваний. Хондроитин является полисахаридом, входящем в состав хрящевой ткани, связок и костей. Он играет ключевую роль в поддержании здоровья суставов, обеспечивая их подвижность и амортизацию. Хондроитин часто используется в качестве пищевой добавки для лечения и профилактики остеоартрита и других суставных заболеваний. Глюкозамин и хондроитин часто принимаются вместе для усиления совместных эффектов на здоровье суставов. Это сочетание помогает поддерживать эластичность и увлажненность хрящевой ткани, снижает воспаление и облегчает болевые ощущения в суставах. Организм способен синтезировать глюкозамин, но его потребность часто закрывается за счет пищевых продуктов и добавок. Рекомендуемая суточная дозировка глюкозамина в качестве добавки составляет от 700 до 1500 мг. Хондроитин также синтезируется организмом, но его потребность может быть частично покрыта через диету и добавки. Рекомендуемая суточная дозировка хондроитина составляет от 800 до 1200 мг. Дефи-

цит глюкозамина приводит к нарушению функции суставов, развитию остеоартрита и других суставных заболеваний. Избыток отражается в побочных эффектах, связанных с проблемами ЖКТ (диарея, запор, тошнота), аллергические реакции (кожные высыпания, зуд). Недостаток хондроитина вызывает нарушения структуры и функции хрящевой ткани, что приводит к суставным болям и снижению подвижности, а также ухудшению качества синовиальной жидкости и снижению ее защитных свойств. Избыток приводит к побочным эффектам, аналогичным глюкозамину [4, 10].

Витамины играют важную роль в поддержании здоровья и физической работоспособности. Их потребление становится особенно нужным в условиях повышенных физических нагрузок, когда организму требуется больше питательных веществ для восстановления. Витамины группы В, витамин С и D необходимы для нормального метаболизма, выработки энергии и поддержания здоровья нервной системы, витамин С и цинк способствуют улучшению иммунной защиты, что особенно важно для спортсменов, подверженных стрессу от чрезмерных тренировок. Витамин D помогает усваивать кальций, что помогает поддержанию плотности костной массы, а коллаген способствует здоровью суставов; минералы, такие как магний и железо, играют важную роль в кислородном обмене и сокращении мышц, что напрямую влияет на выносливость. Хотя витамины и минералы помогают поддержанию здоровья и физической активности, они так же могут привести к негативным последствиям: при передозировке некоторые витамины и минералы имеют токсический эффект, или приводят к аллергическим реакциям, чрезмерное употребление витаминно-минеральных комплексов может привести к нарушениям обмена веществ. Это особенно актуально для спортсменов, которые могут принимать добавки без необходимости, что может вызвать дисбаланс и негативно сказаться на здоровье. Любители, полагающиеся на витаминные комплексы вместо полноценного питания, испытывают дефицит других необходимых нутриентов. Это приводит к нехватке энергии и ухудшению общего состояния [1, 4, 5, 6].

Правильный подбор комбинаций добавок помогает достигать высоких результатов при различных видах тренировок. В условиях интенсивных нагрузок организму требуется дополнительная поддержка для восстановления, улучшения выносливости и повышения общей производительности. БАДы играют важную роль в спортивной практике, обеспечивая спортсменов и любителей спорта необходимыми веществами для достижения высоких результатов и поддержания здоровья. Для студентов БАДы и пищевые добавки могут стать дополнительным инструментом для поддержания баланса между учебой, спортом и здоровьем. Однако их применение должно быть осознан-

ным, с учетом индивидуальных потребностей и консультации со специалистами, чтобы избежать неоправданных рисков. В зависимости от целей тренировок, типа физической активности и индивидуальных потребностей, их выбор может варьироваться. Эти добавки особенно важны и полезны, когда тот, кто их применяет, хорошо осведомлен о воздействии используемых веществ и многокомпонентных смесей, а также делает это рационально.

### Библиографический список

1. Беспалов В.Г., Некрасова В.Б. Биологически активные добавки к пище и возможности их использования в профилактической медицине // Российский медико-биологический вестник имени академика И.П. Павлова. – 2001. – № 3-4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/biologicheskii-aktivnye-dobavki-k-pische-i-vozmozhnosti-ih-ispolzovaniya-v-profilakticheskoy-meditsine> (дата обращения: 30.03.2025).

2. Нормы креатинина в крови [Электронный ресурс]. URL: [https://klabor.ru/articles/normy\\_kreatinina/](https://klabor.ru/articles/normy_kreatinina/) (дата обращения 30.03.2025).

3. «Единые санитарно-эпидемиологические и гигиенические требования к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)» Таможенного союза ЕврАзЭС, Методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации».

4. Пищевые и биологически активные добавки: методические указания / составитель Н.Г. Главатских. – Ижевск: УдГАУ, 2020. – 31 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/178011> (дата обращения: 30.03.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Позняковский В.М. Пищевые ингредиенты и биологически активные добавки: учебник / В.М. Позняковский, О.В. Чугунова, М.Ю. Тамова; под общ. ред. В.М. Позняковского. – Москва: ИНФРА-М, 2025. – 143 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2083881> (дата обращения: 30.03.2025).

6. Кох Ж.А. Технологические добавки и улучшители в производстве продуктов питания: учебное пособие / Ж.А. Кох, Д.А. Кох. – Москва: ИНФРА-М, 2025. – 302 с. URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2169741> (дата обращения: 30.03.2025).

7. Dara L., Hewett J., Lim J.K. Hydroxycut hepatotoxicity: a case series and review of liver toxicity from herbal weight loss supplements. World J

Gastroenterol. 2008 Dec 7;14(45):6999-7004. doi: 10.3748/wjg.14.6999. PMID: 19058338; PMCID: PMC2773866.

8. Jeukendrup A.E., Randell R. Fat burners: nutrition supplements that increase fat metabolism. *Obes Rev.* 2011 Oct;12(10):841-51. doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00908.x. PMID: 21951331.

9. Flanagan J. L. et al. Role of carnitine in disease // *Nutrition & Metabolism.* – 2010. – Vol. 7, № 30. – P. 1-15.

10. Henrotin Y. Is there any scientific evidence for the use of glucosamine in the management of human osteoarthritis? / Y. Henrotin, A. Mobasheri, M. Marty // *Arthritis Res. Ther.* – 2012. – № 14(1). – P. 201., Hsu H.C. Chondroitin sulfate enhances proliferation and migration via inducing  $\beta$ -Catenin and intracellular ROS as well as suppressing metalloproteinases through Akt/NF- $\kappa$ B pathway inhibition in human chondrocytes / H.C. Hsu, Y.L. Ke, Y.H. Lai [et al.]. *J. Nutr. Health. Aging.* – 2022. – № 26(3). – P. 307-313.

11. Kreider R.B., Stout J.R. Creatine in Health and Disease // *Nutrients.* – 2021. – № 13(2). – P. 447.

12. Wall B.T. [et al.] Chronic oral ingestion of L-carnitine and carbohydrate increases muscle carnitine content and alters muscle fuel metabolism during exercise in humans // *The Journal of Physiology.* – 2011. – Vol. 589, № 4. – P. 963–973.

УДК 615.825

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1032

Наумова Е. А., студент

Научный руководитель: Крыласова Е. А., старший преподаватель  
Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна  
и искусств имени А.Д. Крячкова

Naumova E. A., student

Research Advisor: Krylasova E. A., Senior Lecturer  
Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Значение физических упражнений в реабилитации после перенесенных сердечно-сосудистых заболеваний**

The role of physical exercise in rehabilitation after cardiovascular diseases

В статье рассматривается роль физических упражнений в реабилитации после перенесённых сердечно-сосудистых заболеваний. Освещается значение лечебной физической культуры в восстановлении и поддержании здоровья пациентов, а также в профилактике повторных осложнений. Представлена теоретическая база по организации физической реабилитации данной категории пациентов. Дополнительно проанализированы результаты анкетирования, проведённого автором, отражающие уровень осведомлённости населения о значении физических упражнений в процессе реабилитации после сердечно-сосудистых заболеваний.

Ключевые слова: реабилитация, сердечно-сосудистые заболевания, физические упражнения, лечебная физическая культура, анкетирование, осведомлённость

The article examines the importance of physical exercise in the rehabilitation of patients after cardiovascular diseases. The paper highlights the role of therapeutic physical training in restoring and maintaining health, as well as in preventing recurrent complications. Theoretical foundations of organizing physical rehabilitation for this group of patients are presented. Additionally, the results of a questionnaire conducted by the author are analyzed, reflecting the level of public awareness regarding the significance of physical exercise in the rehabilitation process after cardiovascular diseases.

Keywords: rehabilitation, cardiovascular diseases, physical exercise, therapeutic physical training, questionnaire, awareness

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смертности и заболеваемости во всём мире. В медицинской практике важно не только лечить пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, но и обеспечивать их качественную реабилитацию. Физическая культура играет важную роль в этом процессе, помогая восстановить функциональные резервы организма, улучшить качество жизни и предотвратить рецидивы.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – один из основных методов медицинской реабилитации пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями [5]. Действительно, регулярные физические нагрузки помогают адаптировать сердечно-сосудистую систему к повседневным и профессиональным нагрузкам.

Доказано, что ЛФК способствует улучшению коронарного кровотока, повышению сократительной функции миокарда, улучшению работы внешнего дыхания, снижению уровня тревожности и депрессивных состояний [2]. Необходимо понимать, что физическая нагрузка при ССЗ – это не просто выполнение упражнений, а грамотно дозированное средство, оказывающее как общеукрепляющее, так и целенаправленное лечебное воздействие.

Реабилитация включает несколько этапов:

1. Госпитальный (ранний) – начинается ещё в условиях стационара, с минимальных физических нагрузок, направленных на профилактику гиподинамии, тромбозов и застойных явлений.

2. Амбулаторно-поликлинический (второй) – направлен на постепенное увеличение физической активности, тренировку сердечно-сосудистой системы, формирование правильных двигательных стереотипов.

3. Санаторно-курортный или амбулаторно-диспансерный (третий) – закрепление и расширение двигательных возможностей.

4. Отдалённый (четвёртый) – поддерживающий, включает самостоятельные занятия физкультурой в течение всей жизни [4].

В рамках реабилитации применяются следующие виды физических упражнений:

1. Дозированная ходьба – один из наиболее безопасных и эффективных методов тренировок для пациентов всех возрастов.

2. Упражнения на тренажёрах с контролем частоты сердечных сокращений – используются в условиях стационара и амбулаторно.

3. Дыхательная гимнастика – улучшает функцию дыхательной системы и снижает нагрузку на сердце.

4. Специальные комплексы ЛФК – с учётом нозологической формы заболевания, стадии реабилитации и индивидуальных возможностей пациента [3].

Особое внимание уделяется принципу постепенности и регулярности. Нагрузки должны корректироваться в зависимости от показателей гемодинамики и самочувствия пациента.

Особенно положительно на сердечно-сосудистую систему влияют умеренные аэробные нагрузки (ходьба, плавание, легкий бег), выполняемые регулярно не менее 30 минут в день 5 раз в неделю, что соответствует рекомендациям ВОЗ. Эти виды активности способствуют нормализации артериального давления, улучшению липидного профиля и углеводного обмена, стабилизации эмоционального состояния и социальной адаптации.

Даже пациенты с выраженной сердечной недостаточностью или в ранний постинфарктный период должны включать посильные физические упражнения в программу реабилитации [1]. Такие тренировки должны быть тщательно подобраны специалистом с учетом степени тяжести заболевания, гемодинамических показателей и общего состояния пациента.

У пациентов, регулярно выполняющих комплекс ЛФК после инфаркта миокарда или перенесённого инсульта, снижается частота повторных осложнений, улучшается липидный профиль крови, нормализуется артериальное давление и уровень сахара крови. Также заметно уменьшаются проявления хронической сердечной недостаточности.

Важно учитывать возраст пациента, тяжесть заболевания, наличие сопутствующих патологий и уровень физической активности до заболевания. В реабилитационных программах активно применяются шагомеры, кардиомониторы, пульсометры, что позволяет эффективно контролировать безопасность и эффективность тренировок.

Несмотря на многочисленные научные доказательства эффективности лечебной физической культуры (ЛФК) в процессе восстановления после перенесённых сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), в реальной практике нередко наблюдается недостаточный уровень информированности пациентов и их близких о значении регулярной физической активности. Это вызывает обоснованную обеспокоенность, поскольку ЛФК признана одним из ключевых компонентов вторичной профилактики и комплексной реабилитации при данной категории заболеваний. С целью изучения уровня осведомлённости населения в этом вопросе было проведено анкетирование, направленное на выявление знания о пользе ЛФК, практического применения физических упражнений и восприятия роли специалистов в процессе восстановления.

Несмотря на доказанную эффективность лечебной физической культуры (ЛФК), значительная часть пациентов, перенёсших сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ), недостаточно информирована о важности физических упражнений в процессе реабилитации. С целью оценки уровня осведомлённости населения по данной теме было проведено анкетирование. Оно охватило как непосредственных пациентов, так и их родственников и знакомых, что позволило получить более широкое представление о восприятии ЛФК в социальной среде.

В исследовании приняли участие 40 человек. Возрастной состав участников анкетирования распределился следующим образом: 65% респондентов составляли молодые люди в возрасте от 18 до 30 лет, в то время как оставшиеся 35% – лица в возрасте от 31 до 50 лет. Таким образом, исследование охватило как молодежную, так и взрослую аудиторию, что повышает достоверность и разнообразие полученных данных.

Результаты анкетирования продемонстрировали, что 65% опрошенных обладают знаниями о положительном влиянии ЛФК и в целом осведомлены о её роли в восстановлении после сердечно-сосудистых заболеваний. Однако 25% респондентов указали, что лишь частично знакомы с данной информацией. Наиболее тревожным показателем является тот факт, что 10% участников исследования вовсе не знают о значении физической активности в период реабилитации. Эти данные указывают на необходимость усиления информационной поддержки в области пропаганды здорового образа жизни и современных реабилитационных подходов.

Один из ключевых вопросов анкетирования касался мнения респондентов о том, кто, по их мнению, должен разрабатывать и контролировать программу физических упражнений для пациентов, перенёсших ССЗ. Большинство опрошенных – 75% – выразили уверенность в том, что данной деятельностью должен заниматься врач-кардиолог. Это мнение соответствует современным клиническим рекомендациям и подтверждает наличие базовых представлений о медико-реабилитационной помощи среди населения. При этом 20% респондентов считают, что активное участие в формировании программы ЛФК должен принимать инструктор по лечебной физической культуре. Лишь 5% доверили бы разработку физической программы фитнес-тренеру, что говорит о наличии у большинства участников понимания различий между фитнес-нагрузкой и специально подобранной лечебной методикой.

В ходе исследования также изучался опыт респондентов в контексте наличия сердечно-сосудистых заболеваний у них самих или в их окружении. 57,5% участников отметили, что их родственники или знакомые сталкивались

с ССЗ. В то же время только 2,5% указали на личный опыт перенесённого заболевания, а 40% сообщили об отсутствии подобного опыта в их жизни. Этот аспект позволяет говорить о том, что тема реабилитации затрагивает не только непосредственных пациентов, но и их социальное окружение, которое нередко вовлечено в процесс ухода и поддержки.

Несмотря на высокий уровень теоретической осведомлённости, практическое применение знаний о ЛФК среди участников опроса оказалось ограниченным. Регулярно выполняют физические упражнения с целью восстановления лишь 27,5% респондентов, 30% используют упражнения эпизодически, в то время как 42,5% вовсе не прибегают к физической активности как элементу реабилитационного процесса. Такие данные демонстрируют наличие серьёзного разрыва между тем, что люди знают, и тем, что они действительно делают для своего здоровья.

Из числа респондентов, применяющих физические упражнения в процессе реабилитации (11 человек), 7 отметили явное улучшение самочувствия, 4 затруднились дать однозначный ответ, и никто не сообщил об отсутствии положительных изменений. Следовательно, несмотря на умеренную долю практикующих, можно констатировать, что эффект от ЛФК воспринимается положительно большинством использующих данный метод.

Дополнительно участникам было предложено оценить степень доступности информации о лечебной физической культуре. Согласно полученным данным, 40% опрошенных считают, что информации о ЛФК в общественном пространстве недостаточно. 35% полагают, что уровень информации можно считать удовлетворительным, а 25% уверены, что её не хватает. Это подчёркивает необходимость системной просветительской работы, направленной на устранение информационного дефицита.

На основании проведённого анализа анкетирования можно сделать следующие важные выводы:

Во-первых, несмотря на наличие базовых знаний о пользе физических упражнений, значительная часть респондентов не использует их на практике. Это указывает на потребность в усилении мотивации и доступности методик физической реабилитации.

Во-вторых, большинство респондентов отдаёт предпочтение медицинским специалистам, таким как кардиологи и инструкторы ЛФК, в вопросах разработки программ физических упражнений, что говорит о высоком уровне доверия к профессиональному медицинскому сообществу.

В-третьих, нехватка информации о ЛФК в общественном пространстве воспринимается как актуальная проблема. Это подтверждает необходимость расширения информационно-просветительских мероприятий, направленных

на разъяснение сути, пользы и правил применения лечебной физической культуры.

В-четвертых, полученные данные подтверждают важность внедрения программ обучения не только для пациентов, но и для их близких, что в перспективе может повысить эффективность реабилитационных мероприятий и снизить частоту повторных осложнений.

Таким образом, тема ЛФК в контексте реабилитации после ССЗ остаётся крайне актуальной. Повышение уровня знаний, мотивации и практической вовлечённости населения в реабилитационные процессы должно стать приоритетной задачей системы здравоохранения, ориентированной на улучшение качества жизни пациентов и снижение социальной нагрузки от сердечно-сосудистых заболеваний.

### **Библиографический список**

1. Кардиолог региона о значении физической культуры в реабилитации пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями // Каширская центральная районная больница [Электронный ресурс]. URL: <http://k-chcrb.ru/%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3-%D1%80%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0-%D0%BE-%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8.html> (Дата обращения: 29.03.2025)

2. Невролог-Пермь / ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях // Медицинский центр «Невролог-Пермь» [Электронный ресурс]. URL: <https://nevrolog-perm.ru/services/lechebnaya-i-adaptivnaya-fizkultura/lfk-pri-serdechno-sosudistykh-zabolevaniyakh/> (Дата обращения: 29.03.2025)

3. Роль ЛФК в реабилитации пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями // SMEDICA [Электронный ресурс]. URL: <https://smedica.ru/blog/rol-lfk-v-reabilitacii> (Дата обращения: 29.03.2025).

4. Яковлева, В. Н. Роль физических упражнений для восстановления здоровья студентов // Science Time. – 2022. – № 2(98). – С. 57-61.

5. Юсуповская больница [Электронный ресурс]. URL: <https://yusupovs.com/articles/rehab/lfk/> (Дата обращения: 29.03.2025)

УДК 796.011.2

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1033

Потурайко Д. Д., студент

Научный руководитель: Кривко О. А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Poturaiko D. D., student

Research Advisor: Krivko O. A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Современные оздоровительные системы физических упражнений**

Modern wellness systems of physical exercises

В статье представлены современные оздоровительные системы физических упражнений, цель которых заключается в комплексном подходе к формированию здорового образа жизни, учитывающие физические, психоэмоциональные и социальные аспекты человеческой деятельности. Задачи состоят в раскрытие следующих пунктов: понятие оздоровительных систем физических упражнений; виды оздоровительных систем. В заключение описывается роль современных оздоровительных систем физических упражнений в поддержание здоровья общества и улучшение качества жизни. Их разнообразие позволяет каждому выбрать подходящую практику, соответствующую физическим возможностям и психоэмоциональным потребностям.

Ключевые слова: оздоровительные системы, образ жизни, здоровье

The article presents modern wellness systems of physical exercises, the purpose of which is an integrated approach to the formation of a healthy lifestyle, taking into account the physical, psycho-emotional and social aspects of human activity. The objectives are to disclose the following points: the concept of wellness systems of physical exercises; types of wellness systems. In conclusion, the role of modern wellness systems of physical exercises in maintaining the health of society and improving the quality of life is described. Their diversity allows everyone to choose the appropriate practice that meets their physical capabilities and psycho-emotional needs.

Keywords: wellness systems, lifestyle, health

Сегодня, в условиях улучшения качества жизни и увеличения различных стрессов, связанных с работой, учебой и окружающей средой, здоровье человека становится важнейшим аспектом общественного благосостояния.

Многие компании и образовательные учреждения внедрили дистанционные форматы работы и обучения, что существенно влияет на уровень двигательной активности людей. Движение является биологической потребностью организма и естественным регулятором его жизнедеятельности. Регулярные физические упражнения способствуют оптимизации функционирования всех систем организма, улучшению обмена веществ, более эффективному усвоению кислорода, снижению уровня холестерина, улучшению работы внутренних органов и экономии ресурсов дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Современные оздоровительные системы физических упражнений являются актуальными и практически значимыми направлениями, поскольку позволяют найти оптимальные пути сохранения и укрепления здоровья человека в условиях современного образа жизни, комбинировать лучшие практики восточных и европейских техник движения, что в свою очередь позволяет создать эффективные методики для различных групп населения.

В статье рассматриваются основные современные оздоровительные системы, их принципы, преимущества, роль, которую они играют в повседневной жизни, а также исследование на основе опроса.

Оздоровительные системы физических упражнений представляют собой комплексные методы, объединяющие физическую активность, дыхательные практики, психоэмоциональные аспекты и философские учения. Эти системы направлены на улучшение состояния здоровья, профилактику заболеваний, а также на укрепление душевного равновесия. Главной задачей является создание гармонии между телом и разумом, что одновременно способствует физическому совершенствованию и психическому комфорту [1].

Оздоровительные системы классифицируются на традиционные и современные. Традиционные системы пришли из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры – Индии и Китая. Современные оздоровительные системы формируются в странах молодой культуры, позволяют обеспечить формирование здоровья на основе системного подхода [2].

К традиционным системам относится йога. Эта система является одной из самых древних и распространенных в мире. Йога включает в себя асаны (позиции), пранаяму (дыхательные практики), медитацию и философские аспекты. Основные цели йоги: восстановление физического баланса, улучшение гибкости, развитие силы и концентрации, а также управление стрессом.

Существуют различные стили йоги, такие как хатха-йога, виньяса-йога, аштанга-йога и другие, которые могут быть адаптированы в зависимости от потребностей и уровня подготовки [2].

Следующая традиционная система – цигун. Цигун, как элемент традиционной китайской медицины, использует медленные, плавные движения и дыхательные техники с акцентом на циркуляцию энергии (ци) в организме. Эти практики направлены на улучшение общего состояния здоровья, снятие стресса и увеличение жизненной силы. Цигун часто применяется как реабилитационная методика для людей с различными хроническими заболеваниями [2].

К современным фитнес-системам относится пилатес. Пилатес фокусируется на укреплении глубоких мышц кора, гибкости и координации движений. Эта система включает в себя элементы разминки, основного блока и релаксации. Один из ключевых аспектов пилатеса – это внимание к правильному дыханию, что способствует активному снижению стресса и улучшению психоэмоционального состояния [2].

Следующая современная система – групповые тренировки. Групповые форматы (такие как зумба, кроссфит, функциональный тренинг) становятся всё более популярными. Они основываются на создании динамичной и мотивирующей среды, где участники могут развивать физическую форму, снижают уровень стресса и укрепляют социальные связи [2].

Так же к современной системе относится шейпинг – это комплекс ритмических упражнений и здорового питания, направленные на коррекцию фигуры и повышения тонуса мышц [2].

Несмотря на ценность традиционных оздоровительных систем, современные практики предоставляют более целостный подход к оздоровлению и самочувствию человека. Они учитывают научные достижения, индивидуальные особенности и современные нужды, что делает их более эффективными и привлекательными для широкой аудитории. В этом контексте выбор современных оздоровительных систем становится логичным шагом на пути к улучшению физического и психоэмоционального состояния.

Для выявления более актуального вида оздоровительной системы физических упражнений, был проведен опрос на основе учебной группы из 28 человек.

Чтобы понимать какой процент людей занимается физическими упражнениями, был задан вопрос: «Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями?». По итогу тестирования было выявлено, что 28,6% вовсе не хотят заниматься спортом, 32,1% занимаются физическими упражнениями и 39,3% планируют.

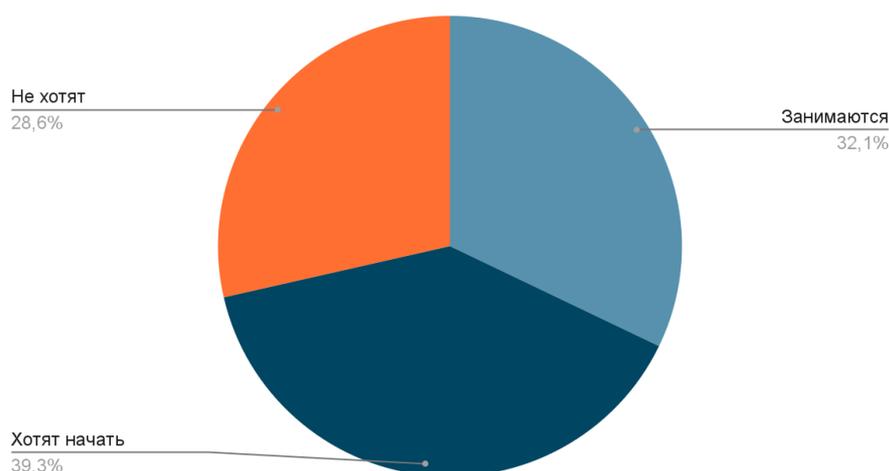


Рис. 1. Диаграмма распределения

Для людей, кто ответил, что они занимаются физическими упражнениями, было проведено тестирование, с целью понять, какие оздоровительные системы пользуются большей популярностью. 33% занимается йогой, 22% групповой тренировкой, 44% пилатесом. По итогу опроса выявлено, что современные системы пользуются большим спросом, чем традиционные.

Таким образом, несмотря на загруженность, люди следят за своим образом жизни, хотят заниматься спортом и быть здоровыми.

Роль современных оздоровительных систем в повседневной жизни становятся все более актуальными в условиях высокого ритма жизни. Они могут органично вписываться в ежедневный распорядок, улучшая общее качество жизни и способствуя долгосрочному здоровью. Например, корпоративные программы здоровья: многие компании начинают внедрять специальные программы фитнеса и медитации для своих сотрудников, что помогает снизить уровень стресса и повысить продуктивность. Также существуют оздоровительные курсы и ретриты: растет интерес к отдыху с уклоном на здоровье, где проводятся интенсивные курсы по йоге, медитации и другим оздоровительным практикам. Как один из вариантов дистанционного пользования это онлайн-программы и приложения: в условиях глобализации и цифровизации многие занятия становятся доступными в формате онлайн, что позволяет людям заниматься в удобное время и в комфортной обстановке [5].

Подводя итог по данной работе, можно сказать, что современные оздоровительные системы физических упражнений играют значительную роль в поддержании здоровья общества и улучшении качества жизни. Их разнообразие позволяет каждому выбрать подходящую практику, соответствующую физическим возможностям и психоэмоциональным потребностям. Занятия физической активностью должны стать частью повседневной жизни каждого человека, поскольку именно они способны кардинально изменить отношение

к собственному здоровью, улучшить качество жизни и создать гармонию между телом и разумом. Применение этих систем может привести не только к физическому оздоровлению, но и к внутреннему душевному спокойствию, что имеет огромное значение в современном мире.

### **Библиографический список**

1. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений и их применение [Электронный ресурс]. URL: <https://apni.ru/article/8774-sovremennie-populyarnie-ozdorovitelnie-sistem>. Заглавие экрана.

2. Современные оздоровительные системы занятий физкультурой и спортом [Электронный ресурс]. URL: <https://multiurok.ru/files/sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy-zaniatii-fiz-12.html>. Заглавие экрана.

3. 10 асан из йоги для начинающих. Пошаговая инструкция [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.championat.com/lifestyle/article-4783857-10-asan-iz-jogi-dlya-nachinayuschih-poshagovaya-instrukciya.html>. Заглавие экрана.

4. Гимнастика цигун для начинающих [Электронный ресурс]. URL: <https://vladimirosipov.ru/blog/dlya-nachinayushhih/gimnastika-cigun-dlya-nachinayuschih/#10>. Заглавие экрана.

5. Что такое пилатес и почему его рекомендуют врачи? Инструкция для новичков [Электронный ресурс]. URL: <https://rsport.ria.ru/20231201/pilates-1790695558.html#1790695558-1790699270>. Заглавие экрана.

УДК 796.012.412.5

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1034

Ракитина Д. Д., студент

Научный руководитель: Глухов А. В., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна  
и искусств имени А.Д. Крячкова

Rakitina D. D., student

Research Advisor: Glukhov A.V., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Оздоровительный бег как средство формирования здорового образа жизни у студентов**

Health-improving running as a means of forming a healthy lifestyle among students

В статье представлено социологическое исследование, направленное на изучение отношения студентов НГУАДИ к оздоровительному бегу как одному из доступных и эффективных видов физической активности. Особое внимание уделено вопросам мотивации, информированности и восприятия бега в контексте повседневной жизни современной молодёжи. Рассматриваются возможные барьеры, мешающие регулярным занятиям, а также источники знаний студентов о пользе бега и предпочтительные форматы спортивной активности. Анализируются взгляды студентов на групповое участие, личную заинтересованность и потенциальные меры по популяризации оздоровительного бега в студенческой среде. В статье также исследуется, какие формы поддержки и организации спортивных мероприятий могли бы способствовать повышению вовлечённости студентов. Материалы исследования могут быть полезны при разработке и внедрении программ, направленных на формирование устойчивой привычки к физической активности среди студентов.

Ключевые слова: физическая культура, оздоровительный бег, студенты

The article presents a sociological study aimed at examining the attitude of students at NSUADA toward health-improving running as one of the most accessible and effective forms of physical activity. Particular attention is paid to issues of motivation, awareness, and the perception of running in the context of

modern youth's daily life. The study considers potential barriers that hinder regular participation, as well as the sources from which students learn about the benefits of running and the preferred formats of physical activity. The article analyzes students' views on group running, their personal interest in it, and potential measures to popularize health-improving running among the student population. It also explores which forms of support and organization of sporting events could contribute to increased student engagement. The research materials may be useful in the development and implementation of programs aimed at establishing a sustainable habit of physical activity among students.

Keywords: physical culture, health-improving running, students

В современном мире, где технологии развиваются стремительными темпами, а ритм жизни становится всё более напряжённым, физическая активность нередко отходит на второй план. Несмотря на то, что бег — это не только естественный способ передвижения, но и эффективный способ поддержания физического и эмоционального здоровья, он всё ещё не занимает прочного места в образе жизни многих молодых людей. Часто ему не уделяется должного внимания, даже несмотря на его доступность, простоту и положительное влияние на организм.

Для полноценного здорового функционирования человеческого организма и сохранения оптимального здоровья необходима определенная дозированная двигательная активность. В условиях современной городской жизни человек теряет возможность дать своему организму необходимый объем физической активности. Все чаще преобладает сидячий образ жизни, что, в свою очередь, способствует возникновению различных заболеваний. Студенческая молодёжь большую часть своего времени проводит непосредственно сидя за партой и поэтому имеет проблемы со здоровьем. Противостоять им может физическая активность [1]. Спорт, физические упражнения должны быть неотъемлемыми составляющими образа жизни. Сегодня это понимает каждый культурный человек. Активная и специально организованная физическая деятельность позволяет повысить гибкость, увеличить силу основных мышечных групп, поднять уровень выносливости, укрепить основные органы, и прежде всего сердце и легкие [2].

Бег — доступное средство физической культуры. Бегать можно где угодно и когда угодно. С помощью бега можно развить такие качества, как выносливость, упорство, настойчивость, сила воли, которые непременно пригодятся в жизни. Бег на свежем воздухе не только оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, но и благотворно влияет на психику, настроение, улучшает эмоциональное состояние [1]. Но, к сожалению, многие сту-

денты сталкиваются с барьерами, которые мешают им активно участвовать в беговых мероприятиях. Отсутствие знаний о технике бега, нехватка времени или просто недостаток мотивации – все это может останавливать молодёжь от занятий.

В связи с этим был проведен социологический опрос среди студентов Новосибирского государственного университета архитектуры, дизайна и искусств, чтобы понять, как студенты относятся к оздоровительному бегу, какие барьеры они видят и что, по их мнению, могло бы помочь повысить интерес к этому виду физической активности.

В рамках опроса, проведённого среди 56 студентов, я постаралась выяснить, насколько регулярно молодые люди включают физическую активность в свою повседневную жизнь и какое значение она для них имеет. Данные результатов получились довольно неоднородными, но от этого не менее интересными и информативными. Лишь 5 человек (то есть около 9%) ответили, что занимаются физической активностью ежедневно – таких студентов, как и предполагалось, совсем немного. Наиболее популярный ответ – «1–2 раза в неделю» – выбрали 20 студентов. Сразу за ним следует вариант «3–4 раза в неделю» (15 человек). А вот 10 респондентов признались, что занимаются чем-то физическим реже раза в неделю, а ещё 6 – что не делают этого вообще. Иными словами, почти половина студентов не имеет устойчивой привычки к занятиям физической активностью.

Второй вопрос касался того, как сами студенты оценивают важность физической активности в целом. Только трое респондентов признались, что для них это вообще не имеет значения. Большинство выбрало вариант «важно» – таких оказалось 20 человек. Немного меньше, а именно 15, указали, что относятся к этому нейтрально, без особого энтузиазма. Любопытно, что даже среди тех, кто не занимается спортом регулярно, нашлись те, кто считает физическую активность очень важной. Скорее всего это может означать, понимание пользы физической активности есть, но оно не всегда переходит в действие.

Третий и четвёртый вопросы же касались того, что мотивирует студентов НГУАДИ заниматься оздоровительным бегом, и откуда они вообще узнают о его пользе. Наиболее частым мотиватором оказалось стремление улучшить физическую форму – этот вариант выбрали 25 человек, что составило почти половину опрошенных. Как мне кажется, это было вполне ожидаемо, ведь многие воспринимают бег как наиболее доступный способ поправить свою физическую форму без усердных занятий в тренажёрном зале. На втором месте по популярности – желание снизить стресс, этот вариант предпочли 20 респондентов. В условиях постоянной учёбы в университете и нервного

напряжения этот выбор ответа выглядит логичным, так как пробежка действительно может помочь студентам психологически разгрузиться. Общение с друзьями также оказалось важным – его отметили 15 студентов. Кто-то любит бегать в одиночку, но, судя по результатам, не менее значимым остаётся элемент совместной активности, так как многим студентам нужен дополнительный стимул.

Немного реже встречался ответ «участие в соревнованиях» – 10 человек. Как правило это те, кто либо уже имел опыт подобных мероприятий, либо просто склонен ставить перед собой чёткие цели. Оставшиеся же 5 человек выбрали вариант «другое» – они упомянули, что бег помогает поддерживать здоровье или избавиться от лишнего веса. Возможно, данные мотивы и встречаются среди представленных респондентов реже, они могут оказаться более устойчивыми в долгосрочной перспективе.

Что касается источников информации, тут лидируют друзья и знакомые – 36% респондентов узнали о пользе бега именно так. Интернет оказался на втором месте – 15 студентов указали его как главный источник. Это неудивительно, так как в последние годы заметна тенденция активного продвижения здорового образа жизни среди современной молодёжи. Спортивные мероприятия дали знания 10 участникам. Еще 10 участников узнали об оздоровительном беге на различных спортивных соревнованиях, и как правило большинство из этих студентов те, кто уже старается активно заниматься физической активностью.

Однако только 5 человек вспомнили об учебных материалах как об источнике информации. Ещё 6 человек отметили, что вообще не интересовались вопросом. Мне кажется, что это говорит не столько об отсутствии интереса, сколько о том, что у данных студентов пока не возникало внутренней потребности в таких знаниях. Возможно, в будущем стоит пробовать организовать совместные пробежки или спортивные мероприятия по оздоровительному бегу, чтобы повысить осведомлённость студентов о его пользе и вдохновить их на занятия.

Пятый, шестой и седьмой вопросы были направлены на понимание, какие барьеры мешают студентам заниматься бегом, насколько хорошо они разбираются в технике и какие вообще виды физической активности им ближе. Эти вопросы позволяют увидеть, почему даже при наличии мотивации и интереса многие так и не начинают заниматься бегом.

Начнём с препятствий. Самая частая причина отказа от бега среди опрошенных – нехватка времени. Её указали 30 человек, то есть более половины респондентов. Основными причинами чаще всего являются постоянная учёба, подработка, усталость, и бег попросту не удаётся вписать в свой

и так плотный график. Вторая по популярности причина – отсутствие мотивации. 25 студентов признались, что просто не чувствуют внутреннего стимула. Как мне кажется, на довольно важный момент, ведь можно иметь и время, и парк рядом, но без внутреннего желания всё это не сработает. Дальше идут «неподходящие условия» (погода, место) и «проблемы со здоровьем». Ещё 6 человек написали свои варианты, и почти все они сводились к лени.

Что касается знаний о правильной технике бега, то картина тоже неоднозначная. Только 5 человек считают, что у них «очень хорошие» знания, и ещё 10 оценивают свои знания как просто «хорошие». Больше всего респондентов, то есть 20 человек, выбрали вариант «средние». Как мне кажется, наиболее честный и реалистичный ответ, так как по предыдущим ответам на вопросы стало понятно, что физические нагрузки интересуют далеко не всех, соответственно и правильной техникой бега данные студенты активно интересоваться не будут. Почти треть опрошенных (21 человек) признали, что у них либо плохие знания, либо они вообще ничего не знают о технике. Это может объяснять, почему бег для многих ассоциируется с дискомфортом или травмами, ведь техника действительно имеет значение, особенно при регулярных пробежках.

Седьмой вопрос показал, что бег далеко не самый любимый вид активности у студентов. Его выбрали 10 человек – примерно каждый пятый. Лидирует среди обучающихся фитнес и тренажёрный зал (20 ответов), что неудивительно, ведь такие занятия дают ощущение контроля, разнообразия, и иногда относительно быстрый визуальный результат. Командные виды спорта тоже популярны – 15 респондентов отдали им предпочтение. Плавание выбрали 8 человек, а ещё трое указали «другое»: йога и танцы. Как мне кажется, эти результаты лишний раз подтверждают, что у всех свои представления о комфорте, когда дело касается спорта.

Восьмой, девятый и десятый вопросы дали понять, какую роль бег играет в жизни студентов, как они относятся к групповым пробежкам и что считают самым ценным в этом виде активности. Эти вопросы показали, насколько бег вписывается в повседневную жизнь и восприятие самих респондентов.

На вопрос о месте оздоровительного бега в их расписании дня большинство ответили, что занимаются им лишь время от времени – 20 человек. Можно сказать, что это неудивительно, ведь у студентов нестабильный график, и регулярные пробежки часто просто не укладываются по времени. 15 участников признались, что бегают редко, а ещё 6 – что вообще не занимаются бегом. Это означает, что почти половина опрошенных студентов не имеет постоянной привычки бегать. В то же время, 10 человек отметили, что бег играет важную, хоть и не основную, роль в их активности, и только 5 че-

ловек назвали его своей основной физической нагрузкой. Получается, что бег всё же присутствует в жизни многих, но, как правило, все же остается на втором плане.

Интересные результаты показал девятый вопрос про групповые пробежки. Большинство студентов относятся к ним положительно (20 человек) или даже очень положительно (15). Это говорит о том, что идея совместных занятий многим кажется привлекательной из-за ощущения поддержки и общения. В то же время 10 человек выбрали нейтральный вариант, что означает, что им, по сути, всё равно. Ещё 11 респондентов – суммарно выбравшие «отрицательно» и «очень отрицательно» – скорее всего, предпочитают индивидуальные занятия или вообще не воспринимают бег как что-то интересное.

А вот что касается преимуществ оздоровительного бега, здесь лидером с большим отрывом стало улучшение здоровья – его отметили 25 человек. Ещё 15 выбрали повышение выносливости, а 10 – возможность расслабиться. Социальные контакты отметили только 5 человек, что немного удивительно, учитывая растущую популярность групповых пробежек. Один человек написал свой вариант – развитие дисциплины. Выходит, что даже если бег не стал частью повседневности у всех студентов, понимание его пользы явно присутствует.

Одиннадцатый и двенадцатый вопросы были направлены на выяснение того, насколько студенты готовы участвовать в мероприятиях, связанных с бегом, и что могло бы сделать оздоровительный бег более привлекательным для них.

На вопрос о желаемой частоте участия в беговых активностях большинство студентов (20 человек) ответили, что им бы подошёл формат 1–2 раза в год. Это не слишком часто, но даёт ощущение, что ты всё же участвуешь в чём-то полезном и занимаешься своим здоровьем. Раз в три месяца – такой вариант выбрали 12 человек. 6 человек отметили, что хотели бы бегать каждый месяц – это, скорее всего, те, для кого бег уже стал частью образа жизни. Ещё 10 студентов признались, что не хотят участвовать вообще. У кого-то может быть негативный опыт, у других же просто равнодушие к подобным мероприятиям в целом. 8 человек затруднились с ответом, что тоже показательно.

Последний вопрос касался того, что может реально повлиять на интерес студентов к бегу. Самым популярным вариантом стала организация соревнований – его выбрали 20 человек. Проведение беговых тренировок отметили 18 участников. Скорее всего у части студентов есть желание начать, но они не чувствуют, что умеют это делать правильно. Создание беговых клубов – 15 голосов – ещё один аргумент в пользу коллективной активности, ведь

большинству проще начинать вместе. Мотивационные программы – 12 ответов. В графе «другое» 8 человек предложили свои идеи: самым распространенным ответом являлся «бонусы за участие».

На основании своего опроса среди студентов университета я сделала следующие выводы: у современной молодёжи интерес к бегу есть, пусть и не у всех опрошенных. Многие понимают его пользу, но не включают его в свой ритм жизни. Основные барьеры – это нехватка времени, отсутствие мотивации и недостаток знаний о технике. При этом положительное отношение к идее групповых пробежек и участие в мероприятиях может говорить о том, что при грамотной подаче и демонстрации пользы бега есть шанс замотивировать студентов чаще практиковать как данный вид физической активности, так и занятия спортом в целом.

Таким образом, оздоровительный бег может стать более привлекательным времяпрепровождением для студентов, если перестанет быть чем-то далёким. Он не должен конкурировать с учёбой или отдыхом, вместо этого стать всего лишь их логичным дополнением. Вывод моего исследования в том, что бег не отвергается – он просто требует огласки, внимания и правильной подачи. И тогда он имеет шанс занять своё место в рутине молодых людей – как привычка, а не обязанность.

### **Библиографический список**

1. Оздоровительный бег : практическое руководство / Д. Д. Захарченко, О. А. Захарченко, И. А. Назаренко ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2021. – 43 с.

2. Полунин А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. – М.: Советский спорт, 2004. – 112с.

УДК 613.71:378.147

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1035

Сошнева В. Д., студент

Научный руководитель: Глухов А. В., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Soshneva V. D., student

Research Advisor: Glukhov A.V., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Физическая активность и ее влияние на работоспособность**

#### Physical activity and its impact on performance

Современное студенческое обучение связано с высокими когнитивными и эмоциональными нагрузками, что требует устойчивой работоспособности. Настоящее исследование направлено на выявление взаимосвязи между физической активностью и субъективной работоспособностью студентов. В рамках количественного анализа были проанкетированы 112 студентов в возрасте от 18 до 22 лет. Участники оценивали частоту физической активности, общее самочувствие и продуктивность в учебном процессе. Анализ данных показал, что регулярные занятия физической активностью (не менее двух раз в неделю) ассоциируются с более стабильным уровнем внимания, снижением утомляемости и более высокой самооценкой работоспособности. В то же время у студентов с низкой двигательной активностью чаще наблюдались снижение концентрации и усталость. Исследование подчёркивает значимость физической активности как недооценённого, но действенного ресурса поддержания когнитивной устойчивости и учебной эффективности в молодёжной среде.

Ключевые слова: физическая активность, студенты, работоспособность, когнитивные функции, психоэмоциональное состояние

Modern student education is associated with high cognitive and emotional demands, which require stable work capacity. The present study aims to identify the relationship between physical activity and students' subjective performance. As part of a quantitative analysis, a survey was conducted among 112 students aged 18 to 22. The participants assessed the frequency of physical activity, their

general well-being, and productivity in the learning process. The data analysis showed that regular physical activity (at least twice a week) is associated with more stable attention levels, reduced fatigue, and higher self-assessed work capacity. In contrast, students with low levels of physical activity more often reported decreased concentration and increased fatigue. The study highlights the importance of physical activity as an underestimated yet effective resource for maintaining cognitive stability and academic efficiency among young people

Keywords: physical activity, students, performance, cognitive functions, psycho-emotional state.

Физическая активность – это доступный и эффективный способ поддержания здоровья и психоэмоционального состояния студентов. В условиях учёбы, особенно при высокой нагрузке, важно понимать, как именно физическая активность влияет на работоспособность.

В условиях интенсивного образовательного процесса современные студенты испытывают значительные когнитивные и эмоциональные нагрузки, что требует высокой устойчивости и способности к адаптации. Одним из эффективных средств повышения сопротивляемости организма стрессовым воздействиям и повышения общей работоспособности является регулярная физическая активность. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, регулярная физическая активность способствует улучшению общего состояния здоровья, когнитивных функций и качества сна [1].

Цель исследования заключается в анализе влияния физической активности на субъективную работоспособность студентов в условиях учебной нагрузки. Данная работа учитывает международные рекомендации, изложенные в Глобальном плане действий по физической активности на 2018–2030 годы, где подчёркивается необходимость регулярной двигательной активности среди молодёжи [2].

Задачи исследования:

- осуществить анкетирование студентов с целью выявления уровня физической активности и особенностей самочувствия;
- определить количественные показатели утомляемости и восстановления;
- выявить взаимосвязь между частотой занятий физической активностью и самооценкой учебной продуктивности.

Методы исследования. В качестве метода сбора эмпирических данных в исследовании было использовано анонимное онлайн-анкетирование, реализованное посредством платформы Google Forms. В опросе приняли участие 112 студентов в возрасте от 18 до 22 лет. Анкетирование было направлено на выявление субъективных ощущений студентов, связанных с уровнем их физической активности и самооценкой учебной продуктивности.

Структура анкеты включала следующие вопросы:

- возраст и пол респондента;
- наличие регулярной физической активности и её частота (ежедневно, несколько раз в неделю, раз в неделю, реже, не занимаюсь);
- самоощущение в дни с физической активностью и без неё (открытый вопрос);
- восприятие влияния физической активности на работоспособность (варианты ответа: да / нет / затрудняюсь ответить);
- изменения после физической активности (повышение концентрации, улучшение настроения, снижение тревожности, отсутствие изменений, другое).

Методологически исследование носит смешанный характер, сочетая количественные и качественные подходы. Вопросы анкеты были разработаны с целью получения как объективных частотных характеристик, так и субъективных описательных данных.

Результаты. Согласно результатам, 72% студентов, занимающихся физической активностью хотя бы 2–3 раза в неделю, отметили положительное влияние движения на своё общее состояние и учебную работоспособность. Такие респонденты чаще указывали, что легче концентрируются, чувствуют прилив энергии и лучше справляются с учебными задачами. В группе студентов, не занимающихся физической активностью, преобладали ответы, связанные с повышенной утомляемостью, снижением мотивации и трудностями при длительном выполнении умственной работы. Полученные результаты согласуются с рекомендациями, представленными в Руководстве по физической активности и малоподвижному поведению, где подчёркивается влияние движения на психоэмоциональное состояние и когнитивную устойчивость [3]. Для анализа уровня утомляемости использовалась формула:

Индекс утомляемости (F):

$$F = \frac{T_z - T_f}{T_z} * 100\% \quad (1)$$

где:

$T_z$  – запланированное время продуктивной работы (в часах),

$T_f$  – фактическое время, когда студент ощущает себя эффективным,

$F$  – индекс утомляемости (в процентах).

У физически активных студентов индекс составлял в среднем около 20%, у менее активных – более 35%, что говорит о более быстром снижении продуктивности.

Также применялась формула восстановления:

Коэффициент восстановления (R):

$$R = \frac{D}{T_B} \quad (2)$$

где:

D – длительность отдыха (в минутах),

Tв – время, необходимое для возвращения к концентрации после нагрузки.

У активных студентов R приближался к 1, что указывает на быстрое восстановление. У менее активных студентов этот коэффициент в среднем составлял 0,4–0,5, то есть восстановление занимало больше времени.

Большинство респондентов указали, что после физической активности наблюдают улучшение настроения, повышение концентрации и снижение уровня тревожности. Эти данные подтверждают выдвинутую гипотезу о благоприятном влиянии двигательной активности не только на физиологическое состояние, но и на психоэмоциональное благополучие студентов.

В открытых ответах участники отмечали следующие эффекты:

- повышение уровня энергии и концентрации после тренировки;
- увеличение утомляемости и снижение продуктивности при отсутствии двигательной активности;
- положительное влияние даже умеренной физической нагрузки (например, прогулок) на восстановление учебной мотивации.

Таким образом, физическая активность рассматривается как важный ресурс когнитивного и эмоционального восстановления, способствующий повышению устойчивости к учебным нагрузкам.

Заключение Физическая активность оказывает положительное влияние на субъективную работоспособность студентов. Регулярные упражнения способствуют снижению утомляемости, ускорению восстановления, повышению мотивации и улучшению способности концентрироваться. Даже простые формы активности, такие как прогулки или зарядка, могут значительно повысить учебную продуктивность и общее самочувствие. Полученные результаты подчёркивают необходимость двигательной активности как элемента повседневной жизни студентов.

### **Библиографический список**

1. World Health Organization. Physical activity. Fact sheet. 2022. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

2. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: WHO, 2018. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>.

3. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

УДК 796:323.2

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1036

Степаненко В. В., студент

Научный руководитель: Шмакова Т. П., старший преподаватель

Новосибирский государственный аграрный университет

Stepanenko V. V., student

Research Advisor: Shmakova T. P., Senior Lecturer

Novosibirsk State Agrarian University

### **Факторы мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высших учебных заведениях**

Factors motivating students to engage in physical education and sports in  
higher education institutions

Статья посвящена изучению мотивации студентов к занятиям спортом и физической культурой в высших учебных заведениях. Для этого изучены факторы мотивации студентов заниматься спортом и физической культурой, а также рассмотрены результаты опроса среди студентов очного отделения, обучающихся в Новосибирском государственном аграрном университете.

Ключевые слова: мотивация, здоровье, спорт, занятия, физическая культура

The article is devoted to the study of students' motivation to engage in sports and physical education in higher education institutions. To do this, the factors of students' motivation to engage in sports and physical education were studied, as well as the results of a survey among full-time students studying at Novosibirsk State Agrarian University.

Keywords: motivation, health, sports, classes, physical education

В 2022 году Всероссийским центром изучения общественного мнения в сотрудничестве с Федеральным научным центром физической культуры и спорта был проведен социологический опрос, целью которого было выявление мотивации различных категорий населения к занятиям физической культурой. Результаты исследования показали, что более 60 % россиян занимаются спортом или другой физической активностью, однако лишь 38 % из них делают это регулярно. Особенно тревожным является снижение физической

активности среди молодежи в возрасте от 13 до 29 лет: только 41 % данной группы занимается спортом на постоянной основе, при этом легкая атлетика, в частности бег, остается наиболее популярным видом активности.

Среди основных причин, препятствующих молодежи заниматься спортом, выделяются нехватка свободного времени (53 %), высокая нагрузка в учебе и на работе (30 %), плохое состояние здоровья (15 %), а также недостаток финансов и силы воли. В этом контексте особую значимость приобретает развитие мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой. Эта задача требует внимательного подхода со стороны преподавателей физической культуры и ответственных за организацию учебного процесса. Формирование здорового образа жизни среди студентов, улучшение их физического и психоэмоционального состояния, а также развитие социальных навыков и командного духа становятся важными аспектами в условиях растущего стресса и академической нагрузки [1].

В свою очередь, мотивация студентов заниматься спортом в учебных заведениях может быть обусловлена несколькими факторами:

1. Поддержание физического здоровья. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению здоровья, повышению выносливости и улучшению общего самочувствия. Так, например, доказано, что регулярная физическая активность в течение 150 минут в неделю снижает заболеваемость сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ) примерно на 40%, инсульт – на 27%, диабет 2 типа – на 58%. [2];

2. Социальные связи. Занятия спортом предоставляют отличную возможность для общения и налаживания дружеских отношений. Командные виды спорта способствуют созданию и развитию чувства единства и принадлежности к группе;

3. Стресс-менеджмент. Учеба может быть источником стресса, и занятия спортом помогают снизить уровень тревожности и улучшить настроение. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии студентов;

4. Поддержка со стороны высших учебных заведений. Наличие спортивных секций, тренеров и доступ к спортивным сооружениям может значительно повысить интерес студентов к занятиям спортом [3].

Таким образом, создание благоприятной среды для занятий спортом в учебных заведениях, а также информирование студентов о преимуществах физической активности могут значительно повысить их мотивацию к спорту.

Также для того, чтобы подробнее выяснить отношение студентов к занятиям спортом в рамках высшего учебного заведения, был проведен опрос среди студентов очного отделения, обучающихся в Новосибирском государ-

ственном аграрном университете. В исследовании приняли участие около 50 студентов 3 курса, среди которых 67,7 % девушек и 32,3 % юношей. Опрос проводился анонимно, анкеты заполнялись респондентами с помощью инструмента «Google формы». Статистическая обработка результатов исследования проводилась при помощи сервиса «Google формы», а также таблиц Excel.

В результате опроса было установлено, что 43 % опрошенных занимаются физической культурой самостоятельно, 7 % – пренебрегают этим вообще, а остальные (50 %) выполняют физические упражнения только в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» (рис.1).



**Рис. 1.** Вопрос анкеты: «Занимаетесь ли вы физической культурой систематически?»

Также студентам был задан такой вопрос: «Удовлетворяют ли вас занятия физической культурой, проводимые в университете?». Из них 25 % ответили отрицательно, остальные 75 % – дали положительный ответ (рис. 2). В основном те, кто был недоволен качеством проводимых занятий, объясняли это тем, что отсутствует индивидуальный подход к студентам в случае каких-либо травм и невозможности к полноценному занятию физической культурой и недостатком специального инвентаря для проведения занятий.



**Рис. 2.** Вопрос анкеты: «Удовлетворяют ли вас занятия физической культурой, проводимые в университете/колледже?»

В ходе опроса было выявлено, что у студентов преобладают личные мотивы, способствующие стремлению к занятиям физкультурой. На вопрос: «Почему вы хотите заниматься физической культурой?» (рис.3), были получены разнообразные ответы, самыми популярными из которых были: «для укрепления здоровья», «для поддержания формы», «хочу иметь красивое тело», и не так много респондентов ответило: «потому что этого требует программа курса» и «для того, чтобы похудеть».



**Рис. 3.** Вопрос анкеты: «Почему вы хотите заниматься физической культурой?»

На вопрос: «Что бы вы предложили изменить в занятиях физической культурой?», большинство студентов ответили, что их можно было бы дополнить различными фитнесом, силовыми тренировками в тренажерных залах, соревновательными играми. Также поступали предложения об отмене оценивания студентов по нормативным показателям, так как изначально у двух одинаково здоровых студентов могут быть совершенно разные физические способности и данные, а их оценивание по одним и тем же нормативам может оказаться несправедливым [4].

Студентам нелегко мотивировать себя самостоятельно на занятия физической культурой под давлением немалого количества обязанностей, поэтому преподавателю необходимо иметь достаточно большой набор личностных качеств как бонус к умению обучать физическим упражнениям посредством формирования внутренней уверенности студента в его способностях. Под руководством такого преподавателя, ему будет намного легче осознать важность «физической культуры».

В свою очередь, выводы из проведенного опроса студентов Новосибирского государственного аграрного университета указывают на существующие проблемы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Несмотря на то, что большинство респондентов удовлетворены занятиями, значительная доля студентов не занимается физической культурой систематически, что может быть связано с отсутствием индивидуального подхода и нехваткой не-

обходимого инвентаря. Личные мотивы, такие как желание укрепить здоровье и поддерживать физическую форму, преобладают среди студентов, однако они также выражают потребность в более разнообразных и интересных формах активности.

Важно учитывать индивидуальные способности и потребности студентов для повышения их вовлеченности в занятия физической культурой, что требует от преподавателей не только профессиональных навыков, но и личностных качеств для формирования уверенности у студентов в своих силах.

Таким образом, увеличение мотивации студентов заниматься спортом в рамках учебных занятий можно достичь с помощью различных подходов и стратегий. Решениями могут выступать:

1. Внедрение различных спортивных программ и тренировок. Включение различных видов физической активности (командные виды спорта, индивидуальные тренировки, танцы, йога и т. д.) могут помочь привлечь студентов с разными интересами.

2. Развитие информирования и рекламы о спортивных занятиях и тренировках. Активная реклама спортивных мероприятий и программ через социальные сети, плакаты и рассылки для повышения осведомленности помогут не только узнать о новых возможностях, но и моментально ознакомиться с вариантами спортивных занятий.

3. Развитие системы получения обратной связи от студентов и преподавателей. Регулярное получение отзывов от студентов о предлагаемых программах и их корректировка на основе полученной информации может мотивировать студентов к занятиям спорта, благодаря возможности «быть услышанными»

4. Проведение образовательных мероприятий о пользе физической активности для здоровья и психоэмоционального состояния. Проведение образовательных мероприятий о пользе физической активности для здоровья и психоэмоционального состояния может включать лекции, семинары и мастер-классы, на которых эксперты делятся знаниями о влиянии спорта на физическую форму, психическое здоровье и общее самочувствие. Такие мероприятия помогают студентам осознать важность регулярных занятий спортом, формируют здоровые привычки и мотивируют к активному образу жизни [5].

Таким образом, все эти меры могут способствовать повышению интереса студентов к занятиям спортом и улучшению их физического состояния, что положительно скажется на учебном процессе в целом.

Подводя итог, результаты исследования показывают, что мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом в высших учебных заве-

дениях зависит от множества факторов, включая уровень занятости, состояние здоровья и финансовые возможности.

Несмотря на высокую осведомленность о пользе физической активности, значительная часть студентов не занимается спортом регулярно. Для повышения уровня вовлеченности необходимо разработать эффективные стратегии, направленные на устранение барьеров и создание благоприятной среды для занятий физической культурой, что в свою очередь будет способствовать улучшению физического состояния, психоэмоционального благополучия и общей успеваемости студентов.

### **Библиографический список**

1. Лубышева Л. И. Национальный проект «Спорт – норма жизни»: алгоритмизация действий // ТипФК. 2020. № 5.

2. Доказательства роли физической активности в сохранении и укреплении здоровья [Электронный ресурс]. URL: <http://tvercmp.ru/dlya-naseleniya/o-polze-fizicheskoy-aktivnosti/638-dokazatelstva-rol-i-fizicheskoy-aktivnosti-v-sokhraneni-i-ukrepleni-zdorovya.html> (дата обращения: 21.04.2025).

3. Повышение мотивации к занятиям физической культурой среди студентов / Еременко В.Н. и др. // Современное педагогическое образование. 2018. №3.

4. Онлайн-формы для быстрого сбора статистики [Электронный ресурс]. URL: <https://workspace.google.com/intl/ru/products/forms/> (дата обращения: 21.04.2025).

5. Прокофьева Д.Д., Петров В.В., Огуречников Д.Г. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом в высших учебных заведениях // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №60-4.

УДК 796:323.2

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1037

Степанова М. Т., студент

Научный руководитель: Шмакова Т. П., старший преподаватель

Новосибирский государственный аграрный университет

Stepanova M. T., student

Research Advisor: Shmakova T. P., Senior Lecturer

Novosibirsk State Agrarian University

### **Влияние музыки на физическую подготовку студентов**

#### The influence of music on students' physical fitness

В статье рассматривается влияние музыкального сопровождения на физическую подготовку студентов, а также его воздействие на мотивацию и посещаемость занятий физической культурой.

Ключевые слова: музыкальное сопровождение, физическая подготовка студентов, мотивация, посещаемость, тренировочный процесс, выносливость, психоэмоциональное состояние, эффективность занятий

The article examines the influence of musical accompaniment on students' physical fitness, as well as its impact on motivation and attendance at physical education classes.

Keywords: musical accompaniment, physical training of students, motivation, attendance, training process, endurance, psycho-emotional state, effectiveness of classes

В последние годы наблюдается значительное снижение интереса студентов к традиционным занятиям физической культурой, что вызывает обеспокоенность специалистов в области физического воспитания. В связи с этим актуализируется проблема поиска эффективных методов повышения мотивации и посещаемости занятий по физической культуре [3]. Одним из приоритетных направлений работы преподавателей становится формирование устойчивой внутренней мотивации у студентов, а также развитие осознания ценности регулярной физической активности [2]. Несмотря на то, что большинство студентов признают пользу физических упражнений для организма, занятия спортом зачастую носят эпизодический характер, что объясняется

высокой учебной нагрузкой и нехваткой времени [5, 7]. Однако в качестве ключевой причины можно рассматривать недостаточную сформированность внутренней потребности в систематических физических нагрузках, что делает необходимым поиск дополнительных стимулов для повышения вовлеченности студентов в спортивную деятельность [4, 6].

Одним из возможных решений этой проблемы является использование музыки как фактора, способствующего усилению интереса к занятиям спортом и повышению их эффективности. На первый взгляд музыка и спорт могут восприниматься как два несвязанных явления, однако на самом деле между ними существует тесная взаимосвязь. Музыкальное сопровождение широко используется в различных видах спортивной деятельности – от танцевальных программ до соревнований. Музыка задает ритм, формирует эмоциональный фон и способствует созданию атмосферы, повышающей вовлеченность участников. Она оказывает стимулирующее воздействие на спортсменов, помогая им сосредоточиться на выполнении упражнений, поддерживать необходимый темп и преодолевать усталость.

Исследования подтверждают, что музыка способна положительно влиять на психофизиологическое состояние человека во время тренировок. Она не только увеличивает продолжительность занятий, но и помогает компенсировать усталость, снижая восприимчивость к физическому дискомфорту. За счёт этого повышается выносливость и общая работоспособность. Использование музыки во время спортивных занятий приводит к увеличению частоты сердечных сокращений, дистанции пробега и интенсивности тренировок, что особенно заметно по сравнению с группами, не использующими музыкальное сопровождение [11].

При этом важным аспектом является выбор музыкального сопровождения. Его характер во многом определяет эмоциональное состояние спортсмена и эффективность физической нагрузки. Так, спокойные мелодии, такие как классическая или народная музыка, подходят для умеренных видов активности, включая ходьбу и марафонский бег, поскольку они создают гармоничную атмосферу и позволяют спортсмену сохранять концентрацию на длинных дистанциях. В свою очередь, силовые виды спорта, такие как тяжёлая атлетика и бодибилдинг, требуют энергичных, ритмичных композиций, которые стимулируют психическую активность, повышают уровень адреналина и способствуют преодолению усталости. Таким образом, музыка становится не только фоновым элементом тренировки, но и мощным инструментом, способствующим улучшению физической подготовки студентов, повышению их мотивации и формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям спортом.

Музыкальное искусство обладает мощным потенциалом воздействия на психоэмоциональное и физическое состояние человека. Исследования в этой области подтверждают, что прослушивание музыки во время занятий спортом способствует повышению мотивации, работоспособности и общей продуктивности тренировочного процесса [1]. В связи с этим представляется целесообразным рассмотреть возможность внедрения музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре с целью повышения их эффективности и привлекательности для студентов.

В подтверждение этих тезисов было проведено исследование на базе Высшей инженерной школы, в котором приняли участие 80 студентов в возрасте 18–20 лет с весом в диапазоне 60–85 кг. Экспериментальная часть исследования проводилась в сотрудничестве с преподавателями физической культуры (Цинис А. В., Малышев Р. А.). Участники были разделены на две равные группы по 40 человек: одна группа выполняла упражнения под музыкальное сопровождение, а другая тренировалась без музыки. В течение трех недель фиксировались показатели выносливости и общей физической активности студентов [8].

В ходе проведенного исследования были выявлены основные причины снижения интереса обучающихся к физической активности:

1. С возрастом у студентов ослабевает внутренняя мотивация, что приводит к снижению посещаемости занятий физической культурой;

2. Стандартные упражнения, выполняемые на занятиях, не вызывают положительных эмоций, и большинство студентов воспринимают занятия как неэффективное использование времени, считая более полезным посвящать его другим учебным дисциплинам;

3. Традиционный формат занятий отличается однообразием, что негативно сказывается на уровне вовлечённости студентов. Кроме того, многие отмечают, что в школьные годы посещали уроки физкультуры исключительно ради оценки;

4. Студенты ожидают от преподавателей большей инициативности, креативности и стремления повысить интерес к физической активности.

Музыкальное сопровождение может стать важным инструментом для решения этих проблем. Оно не только создаёт благоприятную атмосферу, способствующую более интенсивным нагрузкам, но и положительно влияет на психоэмоциональное состояние занимающихся. Музыка повышает уровень энергичности, ускоряет восстановление мышц, снижает стресс и способствует повышению удовлетворённости от занятий спортом. Настроенная на соответствующую волну композиция может стать ключевым фактором для достижения высоких результатов и поддержания физической формы [10].

Результаты анализа показали, что эффективность и выносливость студентов, занимающихся под музыку, повысились на 20 %, что подтверждает значительное влияние музыкального сопровождения на организм человека. Этот показатель свидетельствует о потенциале использования музыки как средства повышения мотивации и продуктивности тренировочного процесса, что может быть рекомендовано для практического применения в образовательных учреждениях.

На начальном этапе эксперимента среди студентов была проведена беседа, направленная на выявление их отношения к занятиям физической культурой. В ходе обсуждения выяснилось, что значительная часть обучающихся склонна находить причины для пропусков занятий или ограничивать свою активность во время занятий. Основной проблемой оказалось отсутствие внутренней мотивации к физической активности, а также недостаточное осознание ее значимости для здоровья и будущей самостоятельной двигательной деятельности.

Многие студенты воспринимают физическую культуру исключительно как механическую деятельность, не видя в ней практической ценности. Анализ их высказываний показал, что традиционный учебный процесс, основанный на нормативном подходе, ориентированном преимущественно на выполнение установленных показателей, не вызывает у них интереса. Вследствие этого у студентов формируется устойчивое нежелание участвовать в подобных занятиях, поскольку они не осознают их пользы для общего физического развития и самочувствия.

Для объективной оценки уровня посещаемости были собраны количественные данные за один месяц занятий. В группе n1 средний показатель посещаемости составил 70 %, что эквивалентно 6 академическим часам. Пропуски составили 30 % (3 академических часа), из них 10 % (1 час) пришлось на уважительные причины, а 20 % (2 часа) – на пропуски без уважительной причины.

В группе n2 показатель посещаемости был несколько выше и составил 74 % (6 академических часов), в то время как пропуски достигли 26 % (2 академических часа). Из них 6 % (0,5 академического часа) были обусловлены уважительными причинами, а 20 % (1,5 академического часа) – отсутствием студентов без уважительных причин (рис. 1).



Рисунок 1 – Показатели учёта посещаемости в начале эксперимента (в процентном соотношении)

Таким образом, анализ начального этапа эксперимента подтвердил наличие проблемы низкой мотивации студентов к занятиям физической культурой, что выражается не только в высокой доле пропусков, но и в недостаточной вовлечённости в процесс тренировок. Дальнейшие исследования были направлены на поиск эффективных способов повышения интереса к физической активности, в частности, за счёт внедрения музыкального сопровождения.

На первом этапе исследования анализировались показатели посещаемости студентов в группах N1 и N2. Средние показатели посещаемости составили 5,59 академических часа в группе N1 и 6,15 академических часа в группе N2, при этом отклонение от среднего значения составило 0,07 и 0,1 соответственно. Эмпирическое значение критерия  $t_{эмп}$  составило 1,1, что находится в зоне незначимости относительно критических значений ( $p \leq 0,05$  – 2;  $p \leq 0,01$  – 2,66). Это свидетельствует о том, что на момент начала эксперимента существенной разницы между группами N1 и N2 по уровню посещаемости занятий не наблюдалось.

Влияние музыкального сопровождения на посещаемость и вовлечённость студентов

В ходе эксперимента было принято решение внедрить музыкальное сопровождение в процесс занятий физической культурой для группы N1. Это было обусловлено необходимостью изучения влияния музыки на снижение утомляемости, повышение мотивации и работоспособности, а также преодоление однообразия учебного процесса.

Через два месяца (что эквивалентно 18 академическим часам) были получены промежуточные данные, показавшие значительное улучшение показателей посещаемости:

1. В группе N1 посещаемость составила 83 % (15 академических часов из 18), а доля пропусков снизилась до 17 % (3 академических часа), из ко-

торых 7 % (1 час) были по уважительной причине, а 10 % (2 часа) – без уважительной причины.

2. В группе N2, где занятия проводились без музыкального сопровождения, посещаемость составила 78 % (14 академических часов из 18), а показатель пропусков вырос до 22 % (4 академических часа), из которых 6 % (1 час) – по уважительной причине, а 16 % (3 часа) – без уважительной причины.

Средний показатель в группе N1 увеличился до 14,94 академических часов, а в группе N2 – до 14,04 академических часов. При этом отклонение от среднего составило 0,08 в группе N1 и 0,01 в группе N2. Эмпирическое значение критерия tэмп выросло до 5,9, что превышает критические значения ( $p \leq 0,05 - 2$ ;  $p \leq 0,01 - 2,66$ ). Это означает, что разница между группами стала статистически значимой.

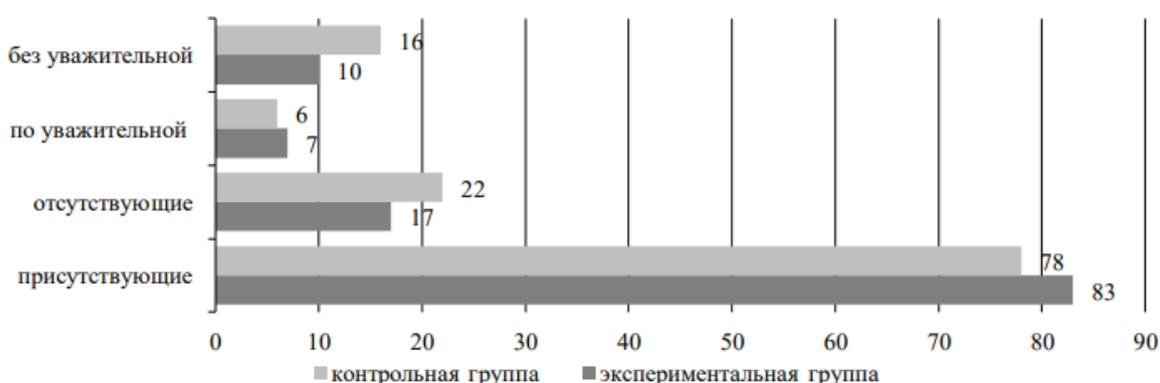


Рисунок 2 – Промежуточные показатели учёта посещаемости (в процентном соотношении)

Проведённый педагогический эксперимент, длившийся пять месяцев (что эквивалентно 46 академическим часам), позволил оценить долгосрочное влияние музыкального сопровождения на посещаемость занятий студентами и их отношение к физической активности.

Окончательные результаты посещаемости

В экспериментальной группе (N1), где применялось музыкальное сопровождение:

- посещаемость увеличилась до 93 % (43 академических часа из 46);
- показатель пропусков составил 7 % (3 академических часа), из которых 3 % (1 час) – по уважительной причине и 4 % (1 час) – без уважительной причины.

В контрольной группе (N2), где занятия проводились без музыкального сопровождения, показатели остались почти без изменений:

- посещаемость составила 84 % (39 академических часов из 46);

- показатель пропусков составил 16 % (7 академических часов), из которых 5 % (2 часа) – по уважительной причине и 11 % (5 часов) – без уважительной причины.

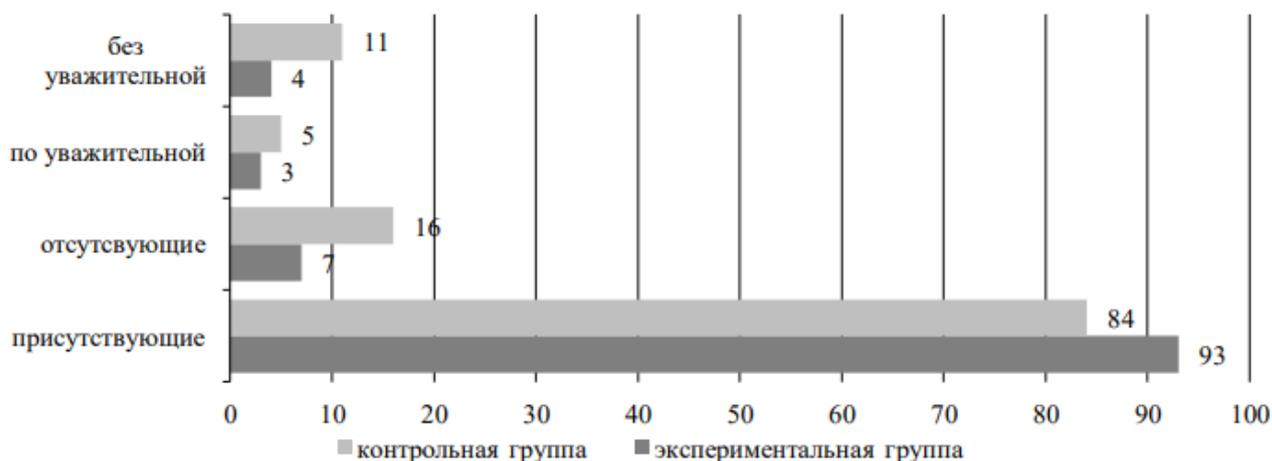


Рисунок 3 – Итоговые показатели учёта посещаемости (в процентном соотношении)

Отклонение от среднего показателя в группе  $n_1$  составило 0,06; а в группе  $n_2$  составило 0,01. Критическое значение ( $p \leq 0,05$ ) 2; ( $p \leq 0,01$ ) 2,66. Сумма выборки  $n_1=1155$ , средний показатель=42,78; сумма выборки показателя  $n_2=1043$ , средний показатель=38,63;  $t_{эмп}=5,8$ . Полученное эмпирическое значение находится в зоне значимости.

Также под конец расчетов было проведено анкетирование среди студентов, принявших исследование, где в итоге получились такие показатели:

- 73 % студентов включают музыку во время занятий спортом, а остальные предпочитают без неё, так как вслушиваются в своего тренера и в своих мыслях;

- Около 77 % студентов подбирают плейлист для тренировки сами, а оставшиеся слушают уже не свою музыку;

- Многие предпочитают слушать спокойную, либо быструю музыку, так как больше половины нашей группы легкоатлеты, и для поддержания частоты сердцебиения;

- Многие включают музыку не для эффективности, а для фона, как показала статистика. Где мне кажется, что многие просто не задумываются, какие свойства музыка дает, если даже она играет на фоне;

Тип музыки, которую вы слушаете во время тренировок, также важен. В конце концов, спортсмены гораздо эффективнее справляются со своими обязанностями, и причина этого в том, что они слушают свою любимую музыку, которая заставляет их чувствовать себя хорошо и весело. Прослушивание

музыки, которая особенно нравится спортсменам, может значительно повысить уровень их мотивации во время тренировки улучшить общее настроение. Это особенно важно, поскольку эмоциональное состояние напрямую влияет на эффективность тренировок и достижение целей [9].

Таким образом, можно с уверенностью утверждать, что музыку можно эффективно использовать для значительного повышения результативности студентов в самых различных видах спорта. Важно лишь правильно и тщательно выбрать подходящий музыкальный стиль, который будет соответствовать конкретным требованиям и задачам.

Музыка – это важный и значимый фактор, который влияет на мотивацию и эмоциональное состояние спортсмена в процессе тренировок. Она может существенно улучшить концентрацию, способствует расслаблению, усиливает мотивацию и координацию движений. Использование музыки в спорте может привести к заметному улучшению результатов и повышению эффективности тренировок, а также является неотъемлемой и важной частью подготовки спортсменов к соревнованиям. Это касается как индивидуальных, так и командных видов спорта, где музыкальное сопровождение может оказать положительное влияние на общее настроение и настрой команды.

До эксперимента в контрольной и экспериментальной группах соотношение показателей учета посещаемости занятий физической культуры было практически одинаковым. Результаты исследования выявили, что рост показателей экспериментальной группы обусловлен положительным влиянием применения музыкального сопровождения во время занятий физической культуры. Кроме того, студенты этой группы на протяжении всего исследования, были более продуктивны, активны и эмоциональны. В динамике контрольной группы также наблюдалась тенденция улучшения показателей, однако прогресс улучшения оказался намного ниже, чем в экспериментальной группе.

Проведённое исследование подтвердило гипотезу о положительном влиянии музыки на тренировочный процесс: студенты, занимавшиеся под музыку, демонстрировали более высокие показатели выносливости и продуктивности. В ходе эксперимента установлено, что музыкальное сопровождение способствует снижению утомляемости, улучшению психоэмоционального состояния и повышению уровня вовлечённости в занятия. Выявлены ключевые факторы, определяющие эффективность применения музыки в спортивной деятельности, включая выбор жанра и темпа композиций в зависимости от вида физической нагрузки. Полученные результаты подтверждают целесообразность внедрения музыкального сопровождения в образова-

тельные программы по физической культуре с целью повышения их привлекательности и эффективности.

Исследование позволяет утверждать, что занятия физической культуры с музыкальным сопровождением положительно влияет на посещаемость студентов и их работоспособность. Стоит отметить, что после эксперимента у студентов сформировалось понятие о значении и роли занятий физической культуры, о её пользе формирования у них здорового образа жизни. Следовательно, музыкальное сопровождение на современном этапе развития физкультурного образования может иметь большое значение для решения многих задач, поставленных перед методикой преподавания физической культуры.

### **Библиографический список**

1. Доронцев А.В. Формирование у будущих врачей навыка профилактики заболеваемости средствами физической культуры и спорта : дис. ... канд. пед. наук / Доронцев Александр Викторович. – Волгоград, 2009. – 137 с.

2. Доронцев А.В. Оценка факторов риска развития дезадаптивных реакций на физическую нагрузку различной направленности у мужчин среднего возраста / А.В. Доронцев, А.А. Светличкина // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, № 1. – С. 135–141.

3. Доронцев А.В. Исследование методики выполнения темповых тяжелоатлетических упражнений при занятии кроссфитом / А.В. Доронцев, С.Ю. Попов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 47–51.

4. Effects of regular exercise on functional activity of cardio-vascular system / V.Yu. Karpov, S.Yu. Zavalishina, A.V. Romanova, I.R. Pozdnyakova, R.V. Kozyakov, V.I. Sharagin // International Journal of Pharmaceutical Research. – 2021. – Т. 13, № 1. – С. 408–412.

5. Karpov V.Yu, Physiological response of the physical capabilities of adolescents with sensorineural hearing loss to regular adaptive handball / V.Yu. Karpov, S.Yu. Zavalishina, A.V. Dorontsev // Biomedical and Pharmacology Journal. – 2021. – Vol. 14 (1). – P. 99–103.

6. The physiological response of the body to low temperatures / V.Yu Karpov., S.Y. Zavalishina, E.D. Bakulina, A.V. Dorontsev, A.V., Gusev, T.Y. Fedorova, V.A. Okolelova / J Biochem Technol, – 2021.– Vol. 12 (1). – P. 27–31.

7. Чичкова М.А. Влияние адаптивных нагрузок на параметры сердечно-сосудистой системы у пациентов с малыми аномалиями развития сердца и врожденной нейросенсорной тугоухостью. / М.А. Чичкова, А.А. Светличкина,

М.А. Чичков // Астраханский медицинский журнал. – 2020. – № 1 (15). – С. 28–35.

8. Бутченко Э. К., Тагирова Н. Д. Эффективность воздействия музыкального сопровождения на посещаемость студентами занятий по физической культуре // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №5 (207).

9. Журнал «Научный лидер» выпуск # 20 (170), Май '24 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://scilead.ru/article/6478-vliyanie-muziki-na-sportsmenov-vo-vremya-fizi> (Дата обращения 20.03.2025).

10. Корнев С. В. Музыка в спорте // E-Scio. 2021. № 10 (61). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/muzyka-v-sporte> (дата обращения: 22.12.2024).

11. Государственное автономное учреждение Тюменской области Центр подготовки спортивного резерва «Тюмень-дзюдо» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.tyumen-judo.ru/muzyka-i-sport> (Дата обращения 20.03.2025).

12. Кремнева В. Н. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом у студентов [Электронный ресурс] / В. Н. Кремнева, Н. В. Соловьева // E-SCIO Научный электронный журнал. – Саранск, 2018.

УДК 004.8:796

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1038

Строкова В. И., студент

Научный руководитель: Шмакова Т. П., старший преподаватель

Новосибирский государственный аграрный университет

Strokova V. I., student

Research Advisor: Shmakova T. P., Senior Lecturer

Novosibirsk State Agricultural University

### **Возможности применения искусственного интеллекта в спорте**

#### Possibilities of using artificial intelligence in sports

В статье представлен обзорный анализ применения искусственного интеллекта (ИИ) в сфере спорта и физической культуры, что является актуальной темой в условиях стремительного развития технологий. ИИ находит широкое применение в различных аспектах спортивной деятельности, включая тренировочный процесс, анализ производительности спортсменов и оптимизацию спортивных мероприятий. Особое внимание уделяется основным направлениям использования ИИ, таким как прогнозирование результатов соревнований, индивидуализация тренировочных программ и улучшение реабилитационных процессов. Также рассматриваются ключевые векторы развития данной отрасли в России, включая внедрение инновационных технологий и необходимость подготовки специалистов в области ИИ для спорта. Подчеркивается значимость интеграции ИИ в спортивную практику и его потенциал для повышения эффективности тренировочного процесса и достижения высоких результатов на международной арене, а также обозначаются основные ограничивающие факторы.

Ключевые слова: инновации, спорт, физическая культура, искусственный интеллект

The article presents a review analysis of the application of artificial intelligence (AI) in the field of sports and physical education, which is a relevant topic in the context of rapid technological development. AI is widely used in various aspects of sports activities, including the training process, analysis of athletes' performance and optimization of sports events. Particular attention is paid to the main areas of AI use, such as predicting competition results,

individualizing training programs and improving rehabilitation processes. It also considers the key vectors of development of this industry in Russia, including the introduction of innovative technologies and the need to train specialists in the field of AI for sports. The importance of integrating AI into sports practice and its potential for improving the efficiency of the training process and achieving high results in the international arena are emphasized, and the main limiting factors are identified.

Keywords: innovation, sports, physical education, artificial intelligence (AI).

В современных реалиях искусственный интеллект и технологические инновации становятся неотъемлемой частью различных отраслей, включая маркетинг, метеорологию, искусство и медицину. Эти технологии предоставляют уникальные возможности для анализа данных и оптимизации процессов. Однако успешное использование искусственного интеллекта зависит от навыков специалистов, способных эффективно работать с нейросетями. Обладание такими компетенциями не только открывает широкие горизонты для спортивных достижений, но и способствует междисциплинарным инновациям. Одним из перспективных направлений является интеграция информационных технологий в спортивную сферу, что может привести к значительным изменениям в способах подготовки атлетов, организации событий и анализа спортивной деятельности.

В современном спорте инновации играют ключевую роль в повышении эффективности и конкурентоспособности. С появлением технологий, таких как искусственный интеллект (ИИ), спортивная индустрия переживает настоящую революцию. ИИ не только оптимизирует тренировочные процессы, но и меняет подход к аналитике, значительно улучшая результаты и спасая от травм. Основными категориями применения ИИ в спорте являются аналитика и прогнозирование, видеоанализ, использование датчиков и умного оборудования для предупреждения травм, а также проекты, повышающие интерес молодежи к занятиям спортом посредством чат-ботов, приложений и онлайн-занятий.

Однако, несмотря на множество преимуществ, связанных с использованием искусственного интеллекта и технологических инноваций в спорте и физической культуре, существуют и определенные ограничения, такие как, например, стоимость и этика. Перед широким внедрением какой-либо новой стратегии необходимо проанализировать все стороны воздействия, и минимизировать возможные негативные последствия.

Искусственный интеллект уже занял прочное место в спортивной индустрии, и его значимость продолжает расти. По оценкам экспертов, объем ми-

рового рынка искусственного интеллекта в спорте в 2022 году оценивался в 2,2 млрд долларов США, а к 2032 году, по прогнозам, он достигнет 29,7 млрд долларов США, а среднегодовой темп роста составит 30,1% в период с 2023 по 2032 год [2].

Рост спроса на мониторинг и отслеживание данных игроков и всплеск потребности в чат-ботах и виртуальных помощниках для взаимодействия с подписчиками выступают в качестве ключевых движущих сил роста мирового искусственного интеллекта на спортивном рынке. Кроме того, расширение популярности постоянного информационного исследования решительно влияет на развитие рынка. Однако отсутствие подготовленных и талантливых экспертов и высокие затраты на исполнение и содержание сдерживают развитие рынка. Напротив, ожидается, что всплеск спроса на ИИ на спортивном рынке для составления будущих прогнозов предоставит выгодные возможности для расширения рынка в течение прогнозируемого периода.

Спорт, как сложная и многогранная область, требует системного и количественного подхода, включающего в себя оценку физических показателей спортсменов, тактических комбинаций и психологических аспектов соревнований.

В спорте ИИ первоначально начал применяться в спортивной индустрии в качестве инструмента для аналитики, что обусловлено неотъемлемой необходимостью глубокого анализа данных для повышения эффективности спортивной деятельности. Использование ИИ предоставляет возможность обрабатывать большие объемы данных, выявлять закономерности и тенденции, которые не всегда доступны традиционными методами анализа. Эта аналитическая мощь способна не только оптимизировать тренировочные процессы и стратегии соревнований, но и повышать качество подготовки спортсменов, что в конечном итоге ведет к более высоким результатам и достижениям на спортивной арене.

Еще одной обширной областью применения ИИ в спорте является прогнозирование результатов матчей. Модели машинного обучения, обученные на исторических данных, способны предсказывать вероятные исходы матчей с точностью до 70%. Это даёт возможность тренерам более эффективно планировать свою стратегию и распределение ресурсов [6].

В российской науке впервые применение методов нейросетевого прогнозирования в сфере спортивных событий произошло в 2013 году. Авторы Ясницкий Л.Н., Павлов И.В., Черепанов Ф.М. сделали прогноз, который в дальнейшем оказался верным: российская сборная была предсказана на четвертом месте в неофициальном командном зачете на зимней Олимпиаде 2014 года. В результате же медального турнира Россия заняла первое место.

Однако, если исключить пять золотых медалей, завоеванных иностранными спортсменами, выступившими под российским флагом, то в итоге действительно следует четвертая позиция [13].

В том же 2013 году при помощи метода опорных векторов были предсказаны исходы матчей в MLB – в бейсбольной лиге [4]. Для создания удовлетворительной модели были выбраны определенные переменные, в итоге отобрав семь факторов из разных категорий, что дало точность прогнозирования на уровне 59,6%.

Активная работа продолжалась, в 2022 году на базе Пермского государственного национального исследовательского университета была проведена Всероссийская конференция с международным участием, посвященная теме "Искусственный интеллект в решении актуальных социальных и экономических задач XXI века". Отдельный раздел, составленный по итогам мероприятия, объединил научные работы, вызвавшие наибольший интерес. Среди них представлены исследования, касающиеся прогнозирования результатов соревнований в командных видах спорта и система для прогнозирования шансов получения награды самым ценным игроком. На основе выявления закономерностей, помимо прогнозирования, подключается разработка рекомендаций по улучшению результатов. Это демонстрирует устойчивый интерес к области и высокие результаты работы российских ученых [10, 11].

Также перспективной и активно исследуемой областью применения компьютерных инновационных технологий является обучение и развитие навыков спортсменов. Видеоанализ с использованием ИИ помогает тренерам и игрокам оценивать технику исполнения различных приёмов, выявлять ошибки и предлагать решения для их исправления

Современные информационные технологии способны поднять спорт на новый уровень развития. Они играют ключевую роль в более точной оценке физических характеристик и достижений спортсменов. Применение видеоанализа в спорте позволяет объединить биометрические данные атлетов и автоматизировать сбор и обработку информации. Это предоставляет возможность отслеживать тренировочный процесс в реальном времени, анализировать технику выполнения упражнений и систематизировать собранные данные. В дальнейшем глубокий анализ этой информации поможет оптимизировать тренировочный процесс, что, в свою очередь, будет способствовать улучшению спортивных результатов.

Программное решение BioMovie, разработанное в Италии, представляет собой мощный инструмент для видеоанализа, применимый как в спортивной, так и в медицинской сфере. Его главное преимущество заключается в простоте эксплуатации и интуитивно понятном интерфейсе. BioMovie предлагает

функции экспресс-анализа, автоматического сохранения данных и обмена информацией через интернет. Встроенные возможности программы позволяют осуществлять разнообразные исследования, такие как биомедицинские тесты, анализ времени реакции (время выполнения движений), а также биомеханический анализ, который включает оценку продолжительности движений, их синхронности и наличие пауз. Кроме того, пользователи могут добавлять аудио- и видео-комментарии, изображения и документы в процессе анализа. Ключевой особенностью BioMovie является возможность интеграции данных с другим оборудованием, используемым в спортивном тестировании. Процесс обработки информации занимает всего несколько минут, что делает программу крайне удобной для работы с группами спортсменов. Таким образом, BioMovie обеспечивает комплексный подход к видеоанализу в спорте [3].

Не менее интересное предложение представлено швейцарской компанией Dartfish, чье программное обеспечение, хотя и менее функционально, отличается своей доступностью для тренеров, педагогов, спортсменов и студентов. Оно предоставляет возможности фиксации и анализа биометрических и биомеханических данных спортсменов в ходе тренировок. Инструменты, встроенные в этот продукт, позволяют проводить анализ матчей по ключевым моментам, присваивая каждому из них характеристики, вести статистику по проанализированным играм, а также регистрировать и обрабатывать результаты тренировок. Кроме того, программа позволяет в режиме онлайн отслеживать ход тренировочного процесса, распечатывать собранные данные, сравнивать результаты, накладывая видео одного спортсмена на другого, производить раскадровку движений и одновременно анализировать до четырех видеозаписей, включающего детальный разбор тактико-технических действий. Это все делает программное обеспечение Dartfish незаменимым в арсенале современных тренеров и спортсменов [7].

В настоящее время на российском рынке отечественная компания VideoMotion предлагает универсальный аппаратно-программный комплекс StarTrace, предназначенный для видеоанализа движений. Этот комплекс позволяет проводить математический анализ ключевых аспектов локомоции. Несмотря на некоторые ограничения, связанные с отсутствием объемной модели движений испытуемого, StarTrace предоставляет исследователям возможность извлекать основные классические кинематические и динамические параметры движений [8].

Специалисты из Московского ЗАО НПК «Видеоскан» разработали аппаратно-программный комплекс для биомеханических исследований, используемых синхронизированные высокоскоростные камеры с частотой кадров

от 100 до 500 кадров в секунду. Эта система позволяет автоматически или частично автоматически отслеживать местоположение отражающих меток, размещенных на теле спортсмена, строить траектории их движения, а также рассчитывать графики изменения координат, скоростей и ускорений меток во времени, а также определять текущие позиции центров масс выделенных частей тела [9].

Однако указанные системы не отличаются доступностью для широкой аудитории. Таким образом, создание отечественной универсальной, простой и недорогой системы для анализа движений спортсменов представляет собой актуальную задачу на сегодняшний день.

Разработки в этой сфере также могут способствовать расширению круга людей, которые хотят заниматься спортом и физической культурой, но не всегда могут составить удобное расписание. Особенно важно применить такой подход к занятиям студентов и школьников. Интеграция с информационными технологиями способна повысить интерес молодых людей, увеличив тем самым количество граждан, занимающихся спортом регулярно. Одним из интересных проектов в этой области является «innosport+». Он представляет собой инновационную платформу, разработанную для оптимизации контроля и планирования занятий физической культурой и спортом, а также для повышения вовлеченности и мотивации обучающихся. Интегрированная система рекомендаций будет способствовать созданию персонализированных программ тренировок, предоставляя полезную информацию и обширную статистику в профиле пользователей. Кроме того, функция информирования о совместных мероприятиях значительно упростит организацию занятий и сможет привлечь больше участников, увеличивая их популярность [1].

Компания Kitman Labs разрабатывает программное обеспечение, предназначенное для поддержки тренеров и медицинских работников в мониторинге здоровья спортсменов и снижении вероятности травм. Главная задача компании – предотвращение травм до их появления, используя данные, полученные от различных сенсорных устройств и технологий. Платформа предлагает целый арсенал инструментов для сбора информации о физической активности, состоянии мышц, сердечно-сосудистой системы и даже эмоциональном фоне спортсменов. Информация собирается с помощью мобильных приложений, носимых гаджетов и специальных тестов. Затем она обрабатывается с применением алгоритмов машинного обучения.

Эти алгоритмы анализируют исторические данные о травмах, физических нагрузках и восстановительных процессах, чтобы выявить закономерности, указывающие на возможный риск травм. К примеру, если спортсмен начинает демонстрировать признаки чрезмерной усталости или напряжения

в мышцах, система предупреждает тренера, предлагая скорректировать тренировочный план или добавить восстановительные мероприятия. Благодаря такому подходу несколько профессиональных клубов и национальных команд смогли значительно уменьшить количество травм и улучшить результаты своих спортсменов. Ярким примером успешного применения технологий Kitman Labs является сотрудничество с ведущими футбольными клубами Европы, где внедрение системы позволило снизить уровень травматизма на 30% [5].

В России одним из ведущих в области внедрения ИИ в спорт является Центр человекоцентричного искусственного интеллекта. Работа центра сосредоточена на создании и внедрении передовых решений, основанных на искусственном интеллекте. Одним из ключевых направлений работы является вопрос регулирования и этики применения ИИ, однако также активно центр занимается развитием технологий в спортивной сфере. В настоящее время реализуется стратегический проект с футбольным клубом ЦСКА, а также с несколькими другими спортивными организациями, разрабатываются инновационные решения на основе искусственного интеллекта [12].

Эксперты отмечают, что продолжение развития ИИ откроет возможности для интеграции данных о физическом состоянии игроков в реальном времени, что позволит немедленно адаптировать тактику и заменять усталых игроков. Ожидается повышение точности прогнозов и расширение спектра анализируемых факторов, таких как погодные условия, состояние поля и даже эмоциональное состояние болельщиков.

Совершенный обзорный анализ позволяет сделать вывод о том, что современные информационные технологии открывают новые горизонты для развития спорта. Они особенно важны для более точной оценки физических показателей и достижений спортсменов.

Также следует отметить, что инновационные проекты на основе ИИ способствуют повышению интереса к занятиям спортом и физической культуры, особенно у молодого поколения. Информационные технологии также являются превосходным средством обучения и повышения квалификации. Немаловажно отметить недостаток специалистов в этой сфере, но уже ведется работа по подготовке кадров, развиваются компании, поддерживаются инновационные проекты.

Применение видеоанализа в спортивной сфере способствует интеграции биометрических данных, а также автоматизации сбора и обработки информации. Это позволяет отслеживать процесс тренировок в реальном времени, оценивать технику исполнения спортсменов и структурировать полученные данные. Дальнейший анализ полученной информации поможет оп-

тимизировать тренировочный процесс, что, в свою очередь, приведет к улучшению спортивных результатов. Причем крайне важно, что немалый вклад вносят российские разработчики и ученые.

Однако важно отметить ряд ограничивающих факторов, которые только предстоит преодолеть. Во-первых, процесс внедрения ИИ в отрасль спорта и физической культуры требует значительных финансовых вложений, что делает его доступным не для всех организаций. Во-вторых, возникают серьезные вопросы о конфиденциальности, так как сбор и анализ личных данных могут создавать угрозу для приватности пользователей. Также стоит учитывать, что эффективность алгоритмов ИИ зависит от качества данных, на которых они базируются. Если обучающие данные неполны или искажены, это может привести к предвзятости и снижению точности получаемых результатов. Однако дальнейшие исследования и разработки при профессиональном подходе позволят расширить область применения ИИ и информационных технологий, минимизировав негативные факторы.

### **Библиографический список**

1. «Innosport+» – платформа, помогающая студентам российских университетов заниматься спортом осознанно и продуктивно // АНО «Университет 2035» [Электронный ресурс]. URL: <https://pt.2035.university/project/innosport-platforma-pomogausaa-studentam-rossijskih-universitetov-zanimatsa-sportom-osoznanno-i-produktivno> (дата обращения: 05.11.2024).

2. Artificial Intelligence in Sports Market Size, Share, Competitive Landscape and Trend Analysis Report, by Component, by Deployment Model, by Technology, by Application, by Game Type : Global Opportunity Analysis and Industry Forecast, 2023-2032 // Allied Market Research [Электронный ресурс]. URL: <https://www.alliedmarketresearch.com/artificial-intelligence-in-sports-market-A12905> (дата обращения: 10.10.2024).

3. BioMovie. Video analysis // Официальный сайт BioMovie [Электронный ресурс]. URL: [http://www.infolabmedia.eu/info\\_eng.htm](http://www.infolabmedia.eu/info_eng.htm) (дата обращения: 18.10.2024).

4. Jia R., Wong C., Zeng D. Predicting the Major League Baseball Season // CS229 Machine Learning Final Project. 2013. P. 1–5.

5. Kitman Labs Introduces Injury Risk Assessment: Risk Advisor // Официальный сайт Kitman Labs [Электронный ресурс]. URL: <https://www.kitmanlabs.com/news/kitman-labs-introduces-injury-risk-assessment-risk-advisor/> (дата обращения: 05.11.2024).

6. Rathi Keshav, Koul Aditya V., Somani Priyam, Dr. Manu K. S. Applications of Artificial Intelligence in the Game of Football: The Global Perspective // ResearchGate [Электронный ресурс]. URL: [https://www.researchgate.net/publication/344266622\\_Applications\\_of\\_Artificial\\_Intelligence\\_in\\_the\\_Game\\_of\\_Football\\_The\\_Global\\_Perspective](https://www.researchgate.net/publication/344266622_Applications_of_Artificial_Intelligence_in_the_Game_of_Football_The_Global_Perspective) (дата обращения: 10.10.2024).

7. Video Analysis Solutions for Sports Performance // Dartfish [Электронный ресурс]. URL: <https://www.dartfish.com/> (дата обращения: 20.10.2024).

8. Videomotion // Официальный сайт фирмы Videomotion [Электронный ресурс]. URL: <http://www.videomotion.ru> (дата обращения: 20.10.2024).

9. Videoscan // Официальный сайт фирмы Videoscan [Электронный ресурс]. URL: <http://www.Videoscan.ru> (дата обращения: 03.11.2024).

10. Батаев Б.В. Нейросетевая система оценки эффективности баскетбольного игрока // Искусственный интеллект в решении актуальных социальных и экономических проблем XXI века. 2022. С. 497–504.

11. Соболев Д.А. Нейросетевая система прогнозирования получения награды самого ценного игрока сезона // Искусственный интеллект в решении актуальных социальных и экономических проблем XXI века. 2022. С. 504–512.

12. Спорт, ИИ и карьерные вызовы: опыт выпускника программы Константина Митина // НИУ ВШЭ [Электронный ресурс]. URL: <https://www.hse.ru/ma/insport/news/948015206.html> (дата обращения: 05.11.2024).

13. Ясницкий Л.Н., Павлов И.В., Черепанов Ф.М. Прогнозирование результатов олимпийских игр 2014 года в неофициальном командном зачете методами искусственного интеллекта // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 6. С. 985.

УДК 616-003.725: 159.944.4

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1039

Сулейманова А. Р., студент

Научный руководитель: Шмакова Т. П., старший преподаватель

Новосибирский государственный аграрный университет

Suleymanova A. R., student

Research Advisor: Shmakova T. P., Senior Lecturer

Novosibirsk State Agricultural University

### **Биологически активные добавки для борьбы с хронической усталостью и стрессом**

Biologically active supplements for combating chronic fatigue and stress

В статье рассматривается влияние биологически активных добавок (БАДов) на снижение хронической усталости и стресса. Приводится обзор ключевых компонентов, таких как фосфатидилсерин, L-тирозин и L-карнитин, их механизмы воздействия на организм, а также научные исследования, подтверждающие их эффективность.

Ключевые слова: биологически активные добавки, хроническая усталость, стресс, фосфатидилсерин, L-тирозин, L-карнитин магний, адаптогены, нервная система, здоровье

This article examines the impact of biologically active supplements (BAS) on reducing chronic fatigue and stress. It provides an overview of key components such as phosphatidylserine, L-tyrosine, and L-carnitine, their mechanisms of action on the body, as well as scientific studies confirming their effectiveness.

Keywords: biologically active supplements, chronic fatigue, stress, phosphatidylserine, L-tyrosine, L-carnitine, adaptogens, magnesium, nervous system, health.

В современном мире стресс и хроническая усталость стали распространенными проблемами среди людей всех возрастов. Постоянное психоэмоциональное напряжение, высокая нагрузка на работе, информационное перенасыщение и недостаток отдыха приводят к ухудшению общего состояния здоровья.

Студенческая жизнь – это период, полный интеллектуальных вызовов, высокой нагрузки и необходимости адаптации к новым условиям. Однако наряду с возможностями для самореализации, учеба в вузе часто сопровождается значительным уровнем стресса. Он оказывает негативное влияние на организм, затрагивая как психическое, так и физическое состояние человека, а его длительное воздействие может привести к истощению нервной системы, снижению иммунитета, нарушению сна и развитию хронической усталости. Физиологически стресс сопровождается повышением уровня кортизола – гормона, который играет ключевую роль в адаптации организма, но при длительном воздействии способен вызывать негативные последствия, такие как повышение артериального давления, нарушение обмена веществ и ухудшение когнитивных функций.

В таких условиях возрастает интерес к методам профилактики и коррекции стрессовых состояний, включая использование биологически активных добавок (БАДов).

БАДы представляют собой концентрированные источники нутриентов, способствующих поддержанию физиологических функций организма. Некоторые из них могут оказывать благоприятное влияние на нервную систему, снижая уровень стресса и повышая устойчивость к нагрузкам.

Основные биологически активные добавки для борьбы со стрессом и усталостью:

1. Фосфатидилсерин – это фосфолипид, который является важным компонентом клеточных мембран, особенно в нервной ткани. Он играет ключевую роль в передаче нервных импульсов, поддержке когнитивных функций и регуляции уровня кортизола – главного гормона стресса.

Исследования показывают, что прием фосфатидилсерина может снижать уровень кортизола в ответ на стрессовые ситуации, а также улучшать концентрацию внимания и память [1]. Это делает его полезным средством для людей, подверженных хроническому стрессу и когнитивному утомлению.

## 2. L-Тирозин

L-Тирозин – это аминокислота, которая является предшественником важных нейротрансмиттеров: дофамина, норадреналина и адреналина. Эти вещества играют решающую роль в поддержании бодрости, мотивации и способности к концентрации.

Прием L-тирозина способствует снижению последствий стресса, особенно в условиях длительного умственного и физического напряжения. Это подтверждено исследованиями, в которых показано, что тирозин помогает сохранять работоспособность при недостатке сна и высокой когнитивной нагрузке [2]

3. L-Карнитин – это вещество, участвующее в транспорте жирных кислот в митохондрии, где они используются для производства энергии. Кроме того, он оказывает нейропротекторное действие, помогая организму справляться с физической и умственной усталостью.

Исследования показывают, что прием L-карнитина способствует снижению усталости, повышению познавательных способностей и улучшению общего самочувствия [3].

#### 4. Магний

- Участвует в передаче нервных импульсов.
- Способствует расслаблению и снижению уровня тревожности.
- Улучшает качество сна.

Магний участвует в регуляции нервной возбудимости и мышечного тонуса. Его дефицит может привести к повышенной тревожности и нервозности [4].

#### 5. Адаптогены (Ашваганда, Родиола розовая, Женьшень)

- Повышают устойчивость к стрессу.
- Способствуют нормализации уровня кортизола.
- Уменьшают усталость и повышают работоспособность

#### 6. Омега-3 жирные кислоты

- Поддерживают здоровье мозга.
- Улучшают когнитивные функции.
- Обладают противовоспалительным эффектом.

Витамины группы B, Омега-3 жирные кислоты и магний способствуют регуляции нервной системы, уменьшению тревожности и повышению стрессоустойчивости [4].

Несмотря на потенциальные преимущества, важно подходить к приему БАДов не стоит забывать про следующее:

1. Консультация с врачом. Перед началом приема следует проконсультироваться со специалистом, особенно если имеются хронические заболевания или принимаются лекарственные препараты.

2. Выбор качественных добавок. Следует обращать внимание на производителей, репутацию бренда и состав продукта и его сертификацию.

3. Соблюдение дозировки. Большинство необходимых организму веществ мы получаем с пищей, однако при высоких умственных и физических нагрузках их может не хватать. В таких случаях биологически активные добавки помогают восполнить дефицит и поддержать здоровье. Однако важно помнить, что превышение рекомендуемой дозы может привести к нежела-

тельным побочным эффектам, поэтому прием БАДов должен быть сбалансированным и соответствовать индивидуальным потребностям организма.

4. Комплексный подход. БАДы эффективны только в сочетании со здоровым образом жизни, сбалансированным питанием, достаточным отдыхом и физической активностью.

Биологически активные добавки могут стать важной поддержкой в борьбе с хронической усталостью и стрессом, помочь организму адаптироваться к нагрузкам и восстанавливаться после кризисных ситуаций. Однако их эффективность и безопасность зависят от правильного выбора и применения. Ответственный подход к приему БАДов, а также консультация с медицинским специалистом помогут достичь желаемых результатов без вреда для здоровья.

### **Библиографический список**

1. Фосфатидилсерин // Википедия – Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Фосфатидилсерин> (дата обращения: 15.03.2025).

2. Тирозин // Википедия – Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Тирозин> (дата обращения: 15.03.2025).

3. Левокарнитин // Википедия – Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Левокарнитин> (дата обращения: 15.03.2025).

4. Профилактика стресса у студентов // Сборник статей УГМУ [Электронный ресурс]. URL: [https://elib.usma.ru/bitstream/usma/21246/1/USMU\\_Sbornik\\_statei\\_2024\\_117.pdf](https://elib.usma.ru/bitstream/usma/21246/1/USMU_Sbornik_statei_2024_117.pdf) (дата обращения: 15.03.2025).

УДК523,9 - 7: 61

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1040

Сулейманова А. Р., студент

Научный руководитель: Шмакова Т. П., старший преподаватель

Новосибирский государственный аграрный университет

Suleymanova A. R., student

Research Advisor: Shmakova T. P., Senior Lecturer

Novosibirsk State Agricultural University

### **Влияние инсоляции на организм человека**

#### The effect of insolation on the human body

В данной статье рассматривается влияние солнечных лучей на организм человека. Рассмотрены как положительные, так и отрицательные аспекты солнечного воздействия, а также методы защиты от ультрафиолетового излучения. Приведены варианты из множества методов по предотвращению негативных последствий длительного нахождения на солнце.

Ключевые слова: инсоляция, ультрафиолет, защита кожи, защита глаз, влияние солнечных лучей

This article examines the impact of sunlight on the human body. Both the positive and negative aspects of solar exposure are discussed, along with methods of protection against ultraviolet radiation. The article presents various approaches to preventing the harmful effects of prolonged sun exposure.

Keywords: insolation, ultraviolet, skin protection, eye protection, inf

Солнце является одним из основных источников энергии на Земле и играет важную роль для нашего организма. Солнечные лучи содержат витамин D, который играет важную роль в обмене кальция и фосфора, необходимых для здоровья костей и зубов. Также их воздействие способствует улучшению настроения и производству серотонина, что помогает бороться со стрессом и депрессией, обеспечивает поддержание работы иммунной системы [1]. Естественное освещение играет важную роль в регуляции циркадных ритмов, способствуя нормализации биоритмов, улучшению качества сна и общего самочувствия. Однако чрезмерная инсоляция, которой мы зачастую неосознанно подвергаемся, может привести к негативным последствиям, включая

различные осложнения и заболевания, поэтому не стоит пренебрегать мерами предосторожности.

Ультрафиолетовое (УФ) излучение оказывает негативное воздействие на органы зрения. Хотя человеческий глаз обладает естественными механизмами защиты, такими как зрачковый рефлекс и пигментные слои роговицы и хрусталика, длительное и интенсивное воздействие. Избыточное влияние УФ-лучей на органы зрения может привести к ряду патологий:

1. Фотокератит и фотоконъюнктивит. Эти состояния представляют собой ожоги роговицы и конъюнктивы, вызванные воздействием УФ-излучения. Они характеризуются покраснением глаз, болевыми ощущениями, слезотечением и слезотечением. Подобные поражения часто встречаются у людей, работающих на солнце без защиты или подвергающихся воздействию отраженного света.

2. Катаракта. Ультрафиолетовые лучи типа UV-B ускоряют процессы помутнения хрусталика, что с возрастом приводит к развитию катаракты. Всемирная организация здравоохранения отмечает, что длительное воздействие УФ-излучения является одной из главных причин возникновения катаракты, особенно в регионах с высоким уровнем солнечной радиации.

Согласно оценкам, около 15 млн человек в мире страдают слепотой по причине катаракты; порядка 10% таких случаев могут быть вызваны воздействием УФ-излучения [2].

3. Макулодистрофия. УФ-лучи могут способствовать повреждению сетчатки, в частности макулярной области, что приводит к дегенеративным изменениям и ухудшению центрального зрения. Ультрафиолетовое излучение может провоцировать образование развитие птериgiuma – разрастания конъюнктивы, которое со временем может ухудшить зрение.

Кожа также подвержена негативному влиянию, длительное и интенсивное воздействие может привести к следующим последствиям:

1. Фотостарение. Одной из главных причин преждевременного старения кожи является ультрафиолетовое излучение. Оно разрушает коллаген и эластин – белки, отвечающие за упругость и эластичность кожи. В результате кожа становится дряблой, появляются морщины и пигментные пятна.

2. Гиперпигментация. УФ-лучи стимулируют выработку меланина – пигмента, который отвечает за загар. Однако избыточное накопление меланина может привести к неравномерному окрашиванию кожи, появлению пигментных пятен и веснушек, особенно у людей с чувствительной кожей.

3. Ослабление защитного барьера кожи. Воздействие солнечного излучения может привести к обезвоживанию кожи и снижению её способности

удерживать влагу. Это делает кожу более чувствительной к внешним раздражителям, вызывает сухость и шелушение.

4. Развитие онкологических заболеваний. Длительное и частое воздействие ультрафиолета увеличивает риск мутаций в клетках кожи, что может привести к развитию базальноклеточной карциномы, плоскоклеточного рака и меланомы – наиболее агрессивного вида рака кожи.

Воздействие ультрафиолетового (УФ) излучения Солнца или искусственных источников, таких как оборудование для искусственного загара, является ведущей причиной развития рака кожи. В 2020 г. во всем мире было диагностировано более 1,5 млн случаев рака кожи и зарегистрировано более 120 000 обусловленных им случаев смерти [2].

5. Солнечные ожоги и тепловой удар. Чрезмерное пребывание на солнце без защиты может вызвать ожоги разной степени тяжести, а также перегрев организма, который опасен для здоровья. Ультрафиолетовое излучение (УФ) оказывает постоянное влияние на кожу, даже если человек не находится под прямыми солнечными лучами. Оно проникает через облака, окна и отражается от различных поверхностей, что делает его воздействие значимым в любое время года. Даже в пасмурные дни до 80% УФ-лучей проникают через облака и оказывают влияние на кожу. Асфальт, стеклянные витрины и металлические поверхности отражают солнечный свет, увеличивая его воздействие на кожу.

Методы защиты кожи в повседневной жизни:

- Использование солнцезащитных средств. Кремы с SPF (sun protection factor) 30 и выше обеспечивают защиту от УФ-излучения. Важно обновлять средство каждые 2–3 часа, особенно при длительном пребывании на улице в солнечный день.

- Защита губ и век. УФ-лучи негативно воздействуют на нежную кожу губ и век, поэтому рекомендуется использовать солнцезащитные бальзамы и носить солнцезащитные очки.

- Правильный уход за кожей. Средства с антиоксидантами (витамины С и Е) помогают нейтрализовать вредное воздействие ультрафиолета, а увлажняющие компоненты предотвращают обезвоживание.

- Ограничение пребывания на солнце в пиковые часы. С 11:00 до 16:00 солнечная активность наиболее высокая, поэтому в это время лучше избегать длительного нахождения на улице без дополнительной защиты.

Органы зрения и кожа особенно чувствительны к УФ-лучам, поэтому они нуждаются в надежной защите. Для предотвращения негативного воздей-

ствия солнечного спектра на глаза не стоит пренебрегать следующими мерами:

- Ношение солнцезащитных очков с UV-фильтрами. Качественные очки должны блокировать 99-100% ультрафиолетового излучения (UV-A и UV-B).
- Использование широкополых головных уборов. Шляпы и козырьки помогают дополнительно защитить глаза от прямого солнечного света.
- Ограничение времени пребывания на солнце. В особо солнечные часы (с 11:00 до 16:00) следует минимизировать воздействие ультрафиолета на глаза.
- Применение контактных линз с UV-защитой. Некоторые модели контактных линз имеют встроенные УФ-фильтры, однако их использование не заменяет ношение очков.
- Защита глаз от ультрафиолетового излучения важна для сохранения здоровья зрительной системы и предотвращения серьезных офтальмологических заболеваний.

Солнечное излучение является важным фактором, влияющим на здоровье человека. Оно способствует выработке витамина D, улучшает настроение и поддерживает работу биоритмов. Однако длительное пребывание на солнце без защиты может привести к серьёзным негативным последствиям. Воздействие ультрафиолетовых лучей происходит ежедневно, даже если человек не загорает и не находится под прямыми солнечными лучами. Регулярное использование солнцезащитных средств, правильный уход и забота об уязвимых органах помогут снизить риск различных осложнений и заболеваний.

### **Библиографический список**

1. О пользе и вреде солнечных лучей для человека // Управление Роспотребнадзора по г. Москве. 29 мая 2024. URL: <https://77.rospotrebнадzor.ru/index.php/press-centr/press-relizy/12914-o-polze-i-vrede-solnechnykh-luchey-dlya-cheloveka-29-05-2024> (дата обращения: 6 апреля 2025).
2. Всемирная организация здравоохранения. Ультрафиолетовое излучение: информационный бюллетень. 21 июня 2022. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/ultraviolet-radiation> (дата обращения: 6 апреля 2025).

УДК 378

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1041

Усольцева Е. Д., студент

Научный руководитель: Духанин Д. С., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Usoltseva E. D., student

Research Advisor: Dukhanin D. S., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Анализ влияния вредных привычек на организм человека**

#### Analysis of the influence of bad habits on the human body

В данной статье рассматривается влияние вредных привычек, таких как курение, злоупотребление алкоголем, наркомания и неправильное питание, на здоровье человека. Анализируются механизмы негативного воздействия этих привычек на различные системы организма, включая сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и пищеварительную системы. Статья основана на современных данных научных исследований и статистики, подтверждающих связь между вредными привычками и развитием хронических заболеваний, таких как рак, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и другие. Также освещаются последствия для психического здоровья, включая депрессию и тревожные расстройства. Кроме того, в работе рассматриваются социальные и экономические аспекты, связанные с вредными привычками, включая затраты на лечение и влияние на продуктивность труда. В заключении предлагаются рекомендации по формированию здорового образа жизни и преодолению зависимости, а также подчеркивается важность профилактических мер и образовательных программ для повышения осведомленности населения о последствиях вредных привычек.

Ключевые слова: вредные привычки, контроль, комплексный подход

This article examines the impact of bad habits such as smoking, alcohol abuse, drug addiction and poor nutrition on human health. It analyzes the mechanisms of the negative impact of these habits on various body systems, including the cardiovascular, respiratory, nervous and digestive systems. The

article is based on modern scientific research and statistics confirming the link between bad habits and the development of chronic diseases such as cancer, cardiovascular disease, diabetes and others. It also highlights the consequences for mental health, including depression and anxiety disorders. In addition, the work considers the social and economic aspects associated with bad habits, including the cost of treatment and the impact on labor productivity. In conclusion, recommendations are offered for the formation of a healthy lifestyle and overcoming addiction, and the importance of preventive measures and educational programs to raise public awareness of the consequences of bad habits is emphasized.

Keywords: bad habits, control, integrated approach, professional approach

Курение, алкоголизм и наркомания – серьезные угрозы для здоровья россиян, требующие постоянного внимания и активной борьбы. Эти вредные привычки напрямую связаны с развитием тяжелых заболеваний и снижением качества жизни. Статистика подтверждает масштаб проблемы: 22% взрослого населения России курят, а 58% употребляют алкоголь, причем значительная часть подвержена "тяжелому эпизодическому пьянству". Борьба с этими зависимостями – это вклад в здоровье нации и создание более здорового общества [1].

Факторы, негативно влияющие на здоровье, такие как злоупотребление алкоголем, табакокурение и наркотическая зависимость, часто рассматриваются как вредные привычки. Однако, их воздействие выходит далеко за рамки индивидуальных предпочтений, оказывая существенное влияние на общественное здоровье. Эти факторы способствуют снижению средней продолжительности жизни, увеличению показателей смертности и повышению риска рождения потомства с врожденными патологиями. Кратковременная адаптация к стрессовым ситуациям, достигаемая посредством употребления психоактивных веществ, не компенсирует долгосрочные негативные последствия. Алкоголизм, наркомания и токсикомания являются причинами преступности, агрессивного поведения и оказывают пагубное влияние на репродуктивное здоровье. Социальная опасность наркомании обусловлена снижением физической и умственной работоспособности зависимого, его полной концентрацией на поиске и употреблении наркотических веществ. Наркомания влечет за собой значительные материальные и моральные издержки, являясь причиной несчастных случаев, правонарушений и роста преступности. Наркозависимые создают неблагоприятные условия для своих семей, подвергаются физической и моральной деградации, становятся бременем для общества,

вовлекают в употребление наркотиков других лиц, особенно молодежь, и преждевременно умирают [2].

Вредные привычки – это серьезная угроза здоровью и полноценной жизни. Они не просто досадные мелочи, а факторы, которые лишают человека возможности реализовать свой потенциал, ухудшают самочувствие и приводят к преждевременному старению и болезням. Особенно опасны пристрастия, сформировавшиеся в юном возрасте. К ним относятся как очевидные вещи, вроде курения, алкоголя и наркотиков, так и менее заметные, но не менее разрушительные: зависимость от гаджетов, неправильное питание, недостаток сна, игромания и другие. Эти привычки, формирующиеся под влиянием личных качеств и окружения, наносят вред не только самому человеку, но и его близким. Поэтому важно вовремя осознать проблему и приложить усилия для избавления от них, проявляя заботу о себе и окружающих [3].

Путь к избавлению от вредных привычек начинается с осознания проблемы. Если человек не видит вреда в своих действиях, считая их нормой, то шансы на излечение значительно снижаются. Одного лишь запугивания страшными последствиями употребления алкоголя, табака или наркотиков недостаточно для того, чтобы люди отказались от вредных привычек. Требуется комплексный подход, реализуемый на государственном уровне. Необходима поддержка развития спорта, создание мест занятости для детей и подростков, использование горячих линий и телефонов психологической помощи, открытие современных наркологических центров. СМИ должны активно пропагандировать здоровый образ жизни, формируя у молодежи понимание, что быть "в моде" – значит заниматься спортом, а не пить и курить. Только комплексные меры, сочетающие индивидуальную работу с человеком и системные изменения в обществе, способны обеспечить эффективную борьбу с вредными привычками [4].

Чтобы уберечь школьников от алкоголизма, курения и наркомании, необходимо проводить специальные интерактивные занятия. Важно, чтобы эти мероприятия были не просто информативными, но и эмоционально вовлекающими. Привлечение психологов, наркологов и людей, преодолевших зависимость, позволит создать сильное впечатление на школьников. Их личные истории и примеры станут мощным аргументом в пользу здорового образа жизни и помогут избежать трагических ошибок [5].

Вредные привычки оказывают значительное влияние на здоровье человека, способствуя развитию множества заболеваний и повышая риск преждевременной смерти. Профилактика и борьба с этими привычками, включая образовательные кампании и программы поддержки, являются важными ша-

гами к улучшению общественного здоровья. Формирование здорового образа жизни и осведомленности о последствиях вредных привычек играют ключевую роль в снижении их распространенности и улучшении качества жизни населения.

В конечном счете, решение начать курить, употреблять алкоголь или наркотики принимает сам человек. Именно от его личного выбора зависит, как сложится его жизненный путь – сможет ли он стать полноценным, успешным членом общества или, напротив, погрязнуть в пагубных зависимостях. Конечно, профилактическая работа и поддержка окружающих играют важную роль. Но ключевым фактором остается сознательное решение самого индивида – сказать «нет» вредным привычкам и взять ответственность за свою жизнь в свои руки. Только так человек сможет реализовать свой потенциал и занять достойное место в социуме. Практика предотвращения вредных привычек действительно может помочь людям принять правильное решение: даже если после профилактических мероприятий, будь то беседа с психологом или просмотр социальной рекламы, всего один человек скажет "нет" вредным привычкам – это уже будет показателем того, что вся проделанная работа была не напрасной. Каждый спасенный от пагубных зависимостей человек – это огромная победа. Профилактика вредных привычек играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни, особенно среди молодежи. Пусть изменение происходит постепенно, но даже малые шаги в правильном направлении дорогого стоят и вдохновляют продолжать эту важную работу.

Занятие спортом – это здоровая и полезная привычка, которая может принести множество выгод для организма. Регулярные физические упражнения могут улучшить общее физическое состояние, укрепить иммунную систему, повысить выносливость, способствовать улучшению настроения и снижению стресса. Они также могут снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, диабета и других хронических заболеваний. Важно помнить, что занятия спортом должны сочетаться с рациональным питанием и достаточным отдыхом для достижения наилучших результатов.

### **Библиографический список**

1. Вредные привычки [Электронный ресурс]. URL: <https://med135.ru/fotogallery/vrednye-privychki>. Заглавие экрана.
2. Вредные привычки и их последствия [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://gdp3.medgis.ru/materials/view/vrednye-privychki-i-ih-posledstviya-3502>. Заглавие экрана.

3. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека [Электронный ресурс]. URL: <https://polyclinic1.ru/zdorove/zdorovyij-obraz-zhizni/vrednyie-privyichki-i-ix-vliyanie-na-zdorove-cheloveka>. Заглавие экрана.

4. Вредные привычки и их социальные последствия [Электронный ресурс]. URL: <http://umk-spo.biz/articles/obgeshitie/besedy-lekcii/vred-priv>. Заглавие экрана.

5. Национальный институт злоупотребления алкоголем и алкоголизма. Алкоголь: факты и статистика (2021).

УДК 796.011.1

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1042

Филимонова Д. А., студент

Научный руководитель: Кривко О. А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна  
и искусств имени А.Д. Крячкова

Filimonova D. A., student

Research Advisor: Krivko O. A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Влияние физической активности на психологическое здоровье студентов**

#### The Impact of Physical Activity on the Psychological Health of Students

В статье представлены результаты исследования влияния физической активности на психологическое здоровье студентов, полученные посредством изучения литературы, а также проведения опроса среди студентов на данную тему. Цель исследования – выявление связи между физической активностью и психологическим здоровьем студентов. Актуальность данной статьи подчеркивает важность физической активности для поддержания психологического здоровья студентов, особенно в условиях сидячего образа жизни, характерного для учебного процесса.

Ключевые слова: физическая активность, психологическое здоровье, эмоциональное состояние студентов

The article presents the results of a study of the impact of physical activity on students' psychological health, obtained through a literature review and a survey among students on this topic. The purpose of the study is to identify the relationship between physical activity and students' psychological health. The relevance of this article emphasizes the importance of physical activity for maintaining students' psychological health, especially in the context of a sedentary lifestyle typical of the educational process.

Keywords: physical activity, psychological health, emotional state of students

Физическая активность – это любые движения тела, которые происходят при работе мышц и ведут к расходу энергии. Это может быть как специально

организованная деятельность (спорт, тренировки), так и повседневные действия (прогулки, уборка, работа в саду). Регулярная физическая активность способствует укреплению иммунной системы, снижению риска многих хронических заболеваний, таких как диабет, гипертония, ожирение и болезни сердца, а также улучшает психологическое здоровье человека, его настроения, повышает уровень энергии, снижает стресс и борется с депрессией [1].

Психологическое здоровье – это состояние психики, при котором человек чувствует себя эмоционально сбалансированным, способен эффективно справляться с жизненными трудностями, поддерживает гармоничные отношения с окружающими и ощущает внутреннюю удовлетворенность и смысл жизни. Оно включает в себя такие аспекты, как психоэмоциональная стабильность, адекватное восприятие реальности, способность адаптироваться к изменениям и стрессам, а также наличие устойчивости к трудностям [2].

Поддерживать психологическое здоровье необходимо, так как оно напрямую связано с физическим состоянием человека. Стресс и эмоциональные перегрузки могут провоцировать развитие различных заболеваний, включая сердечно-сосудистые заболевания, расстройства пищевого поведения, бессонницу и другие психосоматические проблемы.

Психологическое здоровье помогает строить гармоничные отношения с другими людьми. Когда человек психологически здоров, он лучше справляется с поставленными задачами, проявляет большую мотивацию и инициативу в различных сферах жизни, будь то учеба, работа или хобби. Психологическое здоровье способствует улучшению когнитивных функций, концентрации, творческого потенциала и продуктивности.

Психологическое здоровье является одним из составляющих здоровья студентов. Студенческий возраст – это период значительных изменений, как в личностном, так и в социальной сфере. Молодые люди сталкиваются с новыми обязанностями, требованиями и стрессовыми ситуациями, которые могут оказывать влияние на их психоэмоциональное состояние. Студенческая жизнь часто сопряжена с повышенными нагрузками, как учебными, так и социальными. Кроме того, студенты испытывают проблемы в адаптации к жизни вдали от дома, одиночество или нехватку социальной поддержки. Для поддержания психологического здоровья студентами используются различные способы для борьбы с психологическими переживаниями и стрессом, они зависят от индивидуальных предпочтений и доступных ресурсов и носят как конструктивный, так и деструктивный характер.

К конструктивным методам относят: медитацию, общение и социальную поддержку, занятие творчеством и хобби, психологическую помощь и консультирование у психолога, планирование и управление временем.

К деструктивным методам относят: злоупотребление. Студентам и молодым людям свойственно использовать алкоголь, наркотики или курение как способ временно снять стресс и переживания.

Питкин В.А.—преподаватель физической культуры со стажем более 37 лет провел исследования в данной области и выяснил, что физическая активность оказывает глубокое, многогранное влияние на психологическое здоровье человека [3]. Во время занятия физической активностью происходит выработка эндорфинов — нейрорхимических веществ, которые обладают обезболивающим и расслабляющим эффектом. Например, занятия бегом, плаванием или йогой помогают снизить уровень кортизола, гормона стресса, а также улучшить качества сна, с помощью выработки мелатонина — гормона, который регулирует цикл сна и бодрствования.

Регулярные занятия стимулируют выработку не только эндорфинов, но и серотонина, который считается "гормоном счастья". Этот нейромедиатор играет ключевую роль в регулировании настроения, и его уровень повышается при физической активности. Исследования показывают, что умеренные физические нагрузки могут быть столь же эффективными, как и некоторые антидепрессанты при лечении легких форм депрессии.

Физическая активность не только улучшает психоэмоциональное состояние, но и способствует улучшению когнитивных функций, таких как память, внимание и концентрация, помогает развивать стрессоустойчивость и способность справляться с трудными ситуациями, выработать определенную дисциплину, терпимость к боли и усталости, а также устойчивость к эмоциональным и физическим нагрузкам.

В рамках углубления изучения темы влияния физической активности на психологическое здоровье человека был проведен онлайн опрос студентов 2 курса университета НГУАДИ, обучающихся на специальности «Коммуникационный дизайн». Студенты данной специальности в силу ее особенностей ведут продолжительный сидячий образ жизни. Подобный образ жизни не только пагубно влияет на физическое, но и на психологическое здоровье человека. Опрос, проведенный среди учащихся, позволил выяснить их отношение к спорту и его влияние на психологическое состояние.

Отношение к физической активности. Большинство респондентов (78,9%) относятся к физической активности положительно, а 21,1% выразили негативное отношение (рис. 1). Среди предпочтительных видов активности лидирует ходьба (26,3%), затем йога, пилатес и активные игры (15,8%). Танцы и полный отказ от активности набрали по 10,5% (рис. 2).

Как вы относитесь к физической активности?  
19 ответов

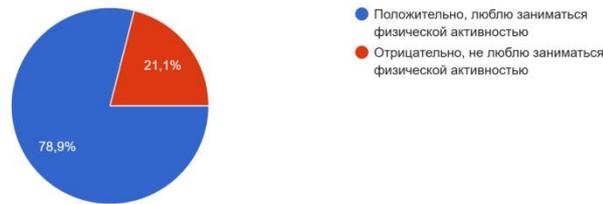


Рисунок 1. Отношение студентов к физической активности

Какой именно физической активностью вы любите заниматься больше?  
19 ответов

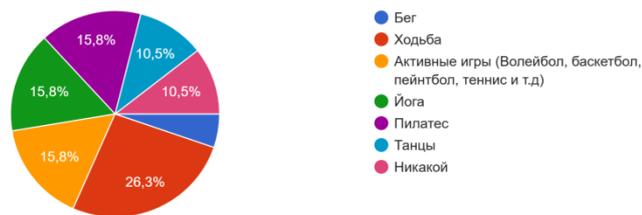


Рисунок 2. Любимая физическая активность студентов

Связь физической активности с психологическим здоровьем. Все участники (100%) уверены, что спорт положительно влияет на психологическое состояние (рис. 3). Кроме того, 84,2% отметили, что он помогает справляться со стрессом (рис. 4).

Как вы считаете физическая активность может влиять на психологическое здоровье человека?  
19 ответов

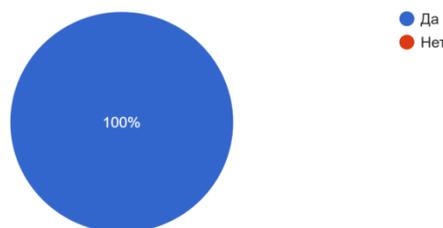


Рисунок 3. Влияние физической активности на психологическое здоровье человека

Может ли физическая активность помочь вас справиться со стрессом, переживаниями?  
19 ответов

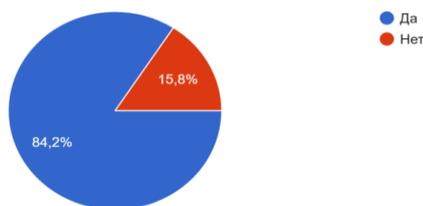


Рисунок 4. Может ли физическая активность помочь справиться со стрессом и переживаниями

Физическая активность вне университета. Около 47,4% студентов занимаются спортом вне учебных занятий, но большинство (52,6%) ограничиваются только университетской программой (Рис.5).

Занимаетесь ли вы физической активностью вне занятий физкультуры в университете?  
(Тренажерный зал, секции и т.д.)  
19 ответов

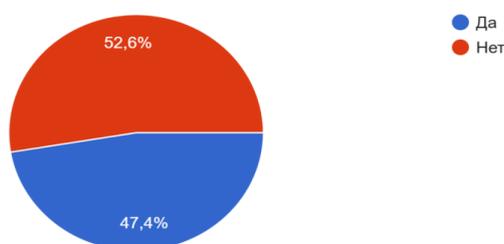


Рисунок 5. Физическая активность вне университета

Мотивация и ощущения после занятий. Основные причины занятий спортом: поддержание формы (68,4%), укрепление здоровья (63,2%) и необходимость зачёта (36,8%). Интересно, что лишь 26,3% рассматривают активность как способ снятия стресса (Рис.6). После занятий 94,7% ощущают усталость, но также присутствуют воодушевление (57,9%) и уверенность (36,8%) (рис. 7).

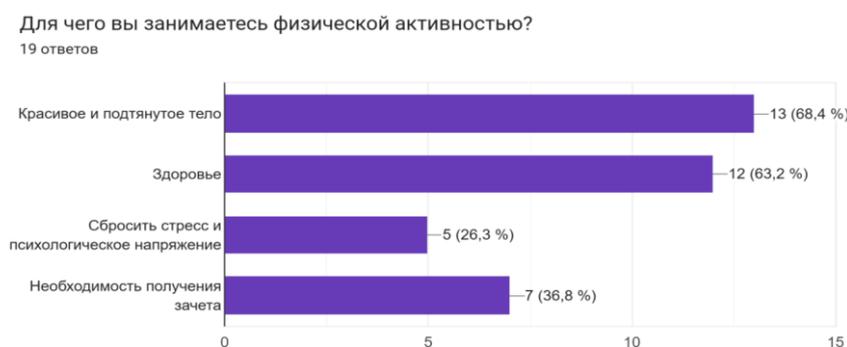


Рисунок 6. Мотивация

Какие чувства вы испытываете после занятия физической активностью?  
19 ответов

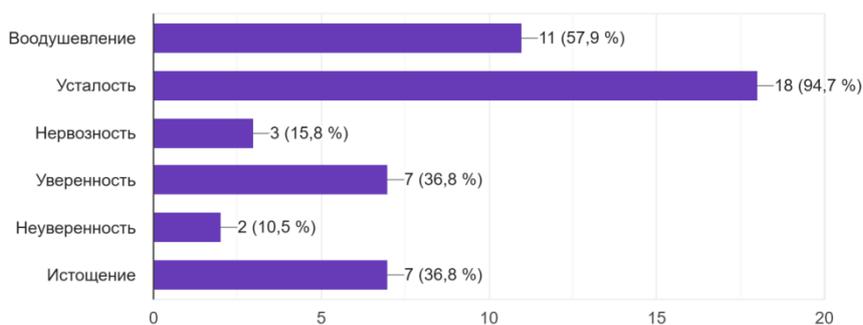


Рисунок 7. Ощущения после занятий

Физическая активность и нервная система. Большинство студентов (52,6%) считают, что занятия помогают поддерживать психологическое здоровье, 21,1% хотели бы попробовать, но не ощущают необходимости, а 10,5% относятся к спорту негативно (Рис.8).

Считаете ли вы нужным заниматься физической активностью именно с целью разгрузки нервной системы?  
19 ответов

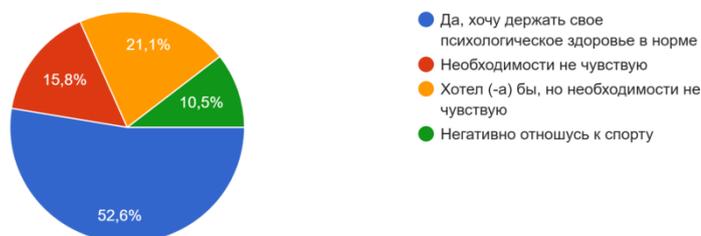
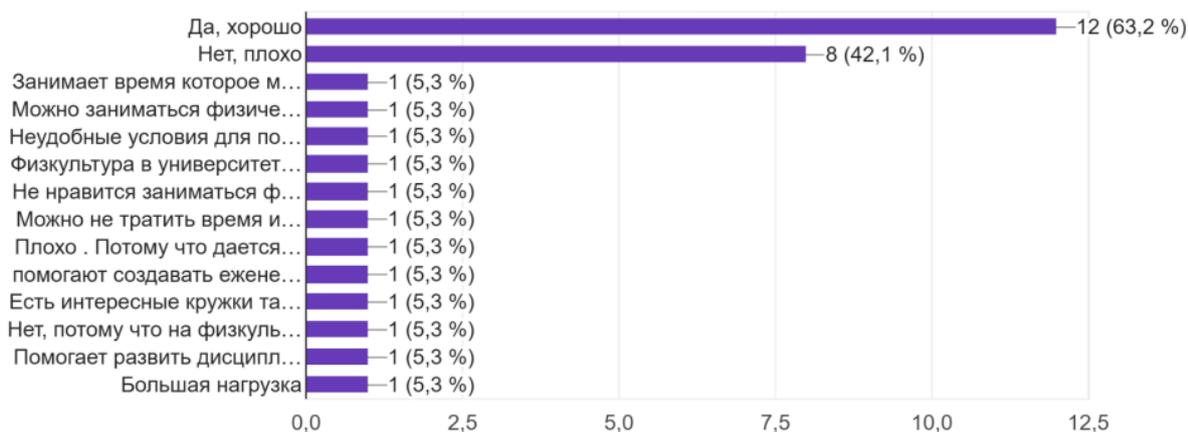


Рисунок 8. Физическая активность и нервная система

Физическая культура в университете: за и против. Большинство (63,2%) поддерживают наличие физической культуры в вузе, отмечая её пользу для организма и возможность заниматься спортом без траты дополнительного времени. Однако 42,2% считают её обременительной из-за высокой нагрузки и отсутствия свободы выбора. Студенты отмечают, что занятия могли бы быть более индивидуализированными (Рис.9).

Как вы считаете, это хорошо или плохо, что в нашем университете есть занятия физической культурой? Пожалуйста аргументируйте свой ответ в поле "Другое".  
19 ответов



Рисунок—9. Физическая культура в университете: за и против

Анализ опроса показал, что физическая активность по мнению студентов может влиять на их психологическое состояние как положительно, так и отрицательно. Наибольшее количество учащихся НГУАДИ практикуют занятие физической активностью с целью разгрузки нервной системы, но все-таки

они больше преследуют иные цели, такие как: «красивое и подтянутое тело», «здоровье», ну и конечно же «необходимость получения зачета», если рассматривать этот вопрос с точки зрения учебного процесса. Некоторые студенты посещают спортивные залы и различные кружки. Так как в нашем университете преобладает женский коллектив, студенты отдают предпочтения таким физическим активностям, как танцы, йога и пилатес. Проанализировав вопрос 9, выяснилось, что некоторая часть обучающихся негативно относится к занятиям физической культуры в университете, в большей степени это обусловлено тем, что им хотелось бы выбрать самим, каким именно видом физической активности они хотят заниматься. Некоторые опрошенные упомянули, что нагрузка на занятиях для них слишком тяжелая. Данный вопрос очень индивидуален, но заниматься физической активностью нужно. В силу нашей профессии в наших буднях преобладает сидячий образ жизни, который пагубно влияет не только на физическое, но и на психологическое здоровье. Длительная работа за компьютером перегружает нервную систему нашего организма. Важно заниматься хотя бы минимальной физической активностью, такой как ходьба. Именно по этой причине в университете введены занятия физической культурой, потому что не каждый студент сможет сам дисциплинированно заниматься ей в свое свободное время.

### **Библиографический список**

1. Физическая активность // Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
2. Психическое здоровье // Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
3. Питкин В.А. Влияние физической культуры на психическое здоровье человека // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023. № 8. С. 260–264.

УДК 796.011.1

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1043

Филюкова А. Л., студент

Научный руководитель: Кривко О. А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Filyukova A. L., student

Research Advisor: Krivko O. A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Блокирование и коррекция последствий «сидячего образа жизни» студента.**

Blocking and correcting the consequences of a student's "sedentary lifestyle"

В статье рассматривается проблема «сидячего образа жизни» студентов, которая становится все более значимой в условиях современного образовательного процесса. В статье описывается негативное влияние малоподвижного образа жизни на физическое и психическое здоровье студентов, а также его отношение к общему благосостоянию и учебной деятельности. В результате анализа проведенной информации были выявлены эффективные методы блокирования и коррекции последствий «сидячего образа жизни», направленные на улучшение физической активности и повышение качества жизни молодежи. Статья предлагает практические рекомендации, которые могут быть полезны как студентам, так и преподавателям, стремящимся создать более здоровую учебную среду. Дополнительно подчеркивается важность формирования культуры активного образа жизни среди молодежи, что может эффективно способствовать созданию условий для гармоничного развития личности.

Ключевые слова: блокирование, коррекция, сидячий образ жизни, студент

The article examines the problem of students' "sedentary lifestyle", which is becoming increasingly important in the context of the modern educational process. The article describes the negative impact of a sedentary lifestyle on the physical and mental health of students, as well as its relationship to general well-being and academic activities. As a result of the analysis of the conducted information, effective methods of blocking and correcting the effects of a

“sedentary lifestyle” were identified, aimed at improving physical activity and improving the quality of life of young people. The article offers practical recommendations that can be useful to both students and teachers seeking to create a healthier learning environment. Additionally, the importance of forming a culture of active lifestyle among young people is emphasized, which can effectively contribute to creating conditions for the harmonious development of personality.

Keywords: blocking, correction, “sedentary lifestyle”, student

Современный мир представляет собой сложное и многогранное явление, оказывающее разнообразное влияние на людей. С одной стороны, в стремительно развивающихся странах стало возможным лечение болезней, которые раньше считались неизлечимыми, однако с другой стороны, прогресс технологий может приводить к деградации здоровья людей. В сложной цепочке стоит отметить проблему «сидячего образа жизни» студентов.

В целях понимания актуальности данной проблемы было проведено тестирование в группе из 28 человек. На вопрос «Примерно сколько часов в день Вы находитесь в «сидячем положении?» 18% опрошенных отметили вариант 2-4 часа, 29% студентов проводят в «сидячем положении» 4–8 часов и 53% проголосовали за вариант более 10 часов. На вопрос: «Ощущаете ли Вы последствия малоподвижного образа жизни?» 91% студентов ответили: «да, ощущаю», 7% утверждают, что не ощущают последствий данного образа жизни и 2% затрудняются ответить. На вопрос: «Занимаетесь ли Вы физическими активностями для блокировки последствий «сидячего образа жизни?» 32% студента проголосовали за вариант: «да», 5% проголосовали за вариант: «да, но для другой цели». 63% не занимаются физическими упражнениями. По итогу опроса было выявлено, что 53% студента более 10 часов в день находятся в сидячем положении. При этом 63% не занимаются физическими упражнениями. Соответственно в дальнейшем это приведет к ухудшению как физического, так и психического состояния.

«Сидячий образ жизни» характеризуется низким уровнем физической активности, длительным пребыванием в одной позе и ограниченной подвижностью. К причинам данной проблемы относится учебная нагрузка – студенты часто сталкиваются с высоким уровнем загруженности во время учебы, что заставляет их проводить много часов за книгами и компьютерами. Также к причинам относится технологический прогресс – распространение технологий, таких как ноутбуки, смартфоны и планшеты, способствует увеличению времени, проведенного в «сидячем положении» [1]. Следующая причина – это финансовое положение студентов – посещение во многих качественных

спортивных пространствах доступно только по платному абонементу, а не каждый студент готов платить. Ещё одна из причин – это неправильное распределение времени – многие студенты не умеют эффективно планировать свое время, что приводит к нерациональному использованию свободных минут. Знание этих факторов поможет найти подходы к их решению и внести позитивные изменения в образ жизни студентов, способствующие улучшению их здоровья и качества жизни. Также важно не только знать, но и осознавать суть проблемы и применять данные знания на практике.

Проблема «сидячего образа жизни», в свою очередь, влечет за собой ухудшение здоровья. К основным недугам, с которыми сталкиваются студенты являются проблемы с опорно-двигательным аппаратом: такой образ жизни приводит к болям в спине, шее, а также к развитию различных заболеваний, таких как остеохондроз. Мышцы спины ослабевают, что вызывает болевые ощущения и дискомфорт. Следующее последствие это снижение физической активности: неактивный образ жизни снижает уровень активности, что ограничивает возможности в профессиональной сфере, особенно в профессиях, которые требуют физической формы или хорошего состояния здоровья. Также «сидячий образ жизни» в студенчестве может вести к долгосрочным проблемам со здоровьем, что отразится на качестве жизни в более зрелом возрасте, включая увеличение вероятности хронических заболеваний [2]. Немаловажное последствие связано с психологическими проблемами. Недостаток физических упражнений и общения может вести к депрессивным состояниям. Физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, поэтому их отсутствие снижает общее психоэмоциональное состояние. Данный образ жизни негативно сказывается и на когнитивных функциях. Пониженная физическая активность снижает уровень концентрации, что затрудняет усвоение материала и выполнение учебных заданий. И так же метаболические расстройства: когда человек проводит много времени в «сидячем положении», уровень основного обмена веществ (количество калорий, сжигаемых в состоянии покоя) может значительно снижаться. Это происходит из-за того, что мышцы не активны, а значит, не требуют большого количества энергии для поддержания своей функции. Эти расстройства могут проявлять себя в различных формах, таких как инсулиновая резистентность, преддиабет и диабет 2 типа, ожирение и дислипидемия.

Данный образ жизни студентов имеет множество негативных последствий для здоровья, психоэмоционального состояния и социальной жизни. Поэтому важно не только осознавать эти риски, но и предпринимать активные шаги, чтобы вносить физическую активность в повседневную жизнь.

Однако озвученная проблема не является безнадежной – ее можно и нужно решать. Коррекция и блокирование негативных последствий малоподвижности требуют комплексного подхода, включающего регулярные физические нагрузки: студенты могут выделять время для занятий спортом не менее 3 раз в неделю, включая аэробную активность (бег, плавание, танцы) и силовые тренировки. Важно внедрять короткие перерывы на физические упражнения во время учебы. Например, каждые 45 минут проводить 5-10 минут на разминку. Это поможет не только улучшить физическое состояние, но и снизить уровень стресса. Уделить внимание специальным упражнениям для осанки: студенты могут выполнять простые упражнения на растяжку и укрепление мышц. Это улучшит кровообращение и уменьшит напряжение в мышцах. Важно правильно организовать рабочее место: при возможности следует использовать стоячие столы или столы, которые можно регулировать по высоте, позволяя чередовать положение сидя и стоя. Необходимо следить за тем, чтобы рабочее место соответствовало стандартам эргономики. Это включает в себя правильное расположение стула, стола и экрана компьютера. Данные действия значительно снизят физическую нагрузку на организм. Забота о психическом здоровье: участие в групповых занятиях, занятиях спортом и хобби способствует улучшению психоэмоционального состояния студентов и уменьшает стресс. Грамотный распорядок дня: важно правильно распределять дела в течение дня и заблаговременно выделять время на спорт. В этом может помочь следующие методы тайм-менеджмента: приоритизация задач, планирование по системе целей SMART, техника «Помодоро» и так далее [3]. Внедрение этих методов может значительно улучшить общее состояние здоровья студентов и повысить их продуктивность. Создание сбалансированного и активного образа жизни – это ключ к успешной учебе и хорошему самочувствию.

«Сидячий образ жизни» студентов является актуальной проблемой, имеющей серьезные последствия для физического и психологического здоровья. Однако, принимая во внимание разнообразные методы коррекции и блокирования негативных последствий, можно значительно улучшить качество жизни и здоровье молодежи. Важно помнить, что забота о собственном здоровье – это не только обязанность, но и необходимая составляющая успешной учебы и активной жизни.

Студенты должны осознавать негативные последствия своего образа жизни и принимать меры для их минимизации. Правильная организация дня, физическая активность и активные перерывы – вот ключевые моменты для создания здорового образа жизни.

## Библиографический список

1. Блокирование и коррекция последствий «сидячего образа жизни» студента 3 курса лечебного факультета башкирского государственного медицинского университета / Шубин Л.Л., Гайнанова Д.Х., Софонова А.С., Киршина А.Д., Мамонтова А.Д. // Авиценна. 2024. № 108. С. 44–49.
2. Как снизить негативные последствия сидячего образа жизни – рассказывает врач // INVITRO [Электронный ресурс]. URL: [https://www.invitro.ru/moscow/about/press\\_relizes/kak-snizit-negativnye-posledstviya-sidyachego-obraza-zhizni-rasskazyvaet-vrach](https://www.invitro.ru/moscow/about/press_relizes/kak-snizit-negativnye-posledstviya-sidyachego-obraza-zhizni-rasskazyvaet-vrach).
3. Гриценко К.А. Последствия малоподвижного образа жизни / Клиника Восстановления Человека доктора Гриценко [Электронный ресурс]. URL: <https://institut-clinic.ru/posledstviya-malopodvizhnogo-obraza-zhizni>.

УДК 615.825.1

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1044

Фингильштейн Д. В., студент

Научный руководитель: Кривко О. А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна  
и искусств имени А.Д. Крячкова

Fingilshtein D.V., student

Research Advisor: Krivko O. A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Фитнес как ключ к эмоциональному благополучию**

#### Fitness as a Key to Emotional Well-Being

В статье рассматривается связь между фитнесом и эмоциональным благополучием, подчеркивается важность физической активности для психического здоровья. Исследуются механизмы, через которые регулярные тренировки способствуют снижению уровня стресса, улучшению настроения и повышению общей жизненной удовлетворенности. Обсуждаются различные виды физической активности, включая кардионагрузки, силовые тренировки и йогу, а также их влияние на выработку эндорфинов и других нейромедиаторов. Кроме того, статья анализирует психологические аспекты фитнеса, такие как повышение самооценки и создание социальных связей через занятия спортом. В заключение подчеркивается необходимость интеграции фитнеса в повседневную жизнь как эффективного инструмента для поддержания эмоционального здоровья и улучшения качества жизни. В статье рассматривается связь между фитнесом и эмоциональным благополучием, подчеркивая важность физической активности для психического здоровья. Исследуются механизмы, через которые регулярные тренировки способствуют снижению уровня стресса, улучшению настроения и повышению общей жизненной удовлетворенности.

Ключевые слова: фитнес, эмоциональное состояние, стресс, физическая активность

This article examines the relationship between fitness and emotional well-being, highlighting the importance of physical activity for mental health. It explores the mechanisms through which regular exercise reduces stress levels,

improves mood, and increases overall life satisfaction. It discusses different types of physical activity, including cardiovascular exercise, strength training, and yoga, and their effects on the release of endorphins and other neurotransmitters. It also examines the psychological aspects of fitness, such as increased self-esteem and the creation of social connections through exercise. It concludes by emphasizing the need to integrate fitness into everyday life as an effective tool for maintaining emotional health and improving quality of life. This article examines the relationship between fitness and emotional well-being, highlighting the importance of physical activity for mental health. It explores the mechanisms through which regular exercise reduces stress levels, improves mood, and increases overall life satisfaction.

Keywords: fitness, emotional state, stress, physical activity

Фитнес и эмоциональное благополучие находятся в тесной взаимосвязи, это подтверждают множество научных исследований и практический опыт. Частая физическая активность не только укрепляет тело, но и играет ключевую роль в поддержании психического здоровья. Во-первых, занятия спортом способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые способны улучшить настроение и снизить уровень стресса. Регулярные тренировки помогают организму справляться с негативными эмоциями и повышают общее чувство удовлетворенности жизнью. Во-вторых, физическая активность служит эффективным средством борьбы с тревожностью и депрессией. Исследования показывают, что люди, занимающиеся фитнесом, чаще испытывают положительные эмоции и имеют более низкий уровень тревожных расстройств. Это связано с тем, что упражнения помогают сбалансировать уровень серотонина и дофамина, отвечающих за настроение. Кроме того, занятия спортом создают возможность для социальной активности. Групповые тренировки или участие в спортивных мероприятиях способствуют формированию новых связей и укреплению существующих отношений. Социальная поддержка является важным фактором для эмоционального благополучия, так как общение с единомышленниками помогает справляться с трудностями и повышает общее качество жизни. Также стоит отметить, что регулярные физические нагрузки способствуют улучшению сна. Качественный сон играет важную роль в психическом здоровье, поскольку он помогает организму восстанавливаться и справляться с ежедневными стрессами. Люди, занимающиеся фитнесом, часто отмечают улучшение качества сна и общее повышение энергии в течение дня. Наконец, фитнес может стать важной частью рутины, позволяющей людям лучше контролировать свою жизнь. Установление режима тренировок и достижение спортивных целей приносит чувство удовле-

творения и повышает уверенность в себе. Это создает положительный эффект на самооценку и общее эмоциональное состояние. Таким образом, связь между фитнесом и эмоциональным благополучием очевидна. Физическая активность не только укрепляет тело, но и является важным инструментом для достижения психического здоровья и гармонии в жизни [1].

Механизмы, через которые фитнес оказывает положительное влияние на психическое здоровье человека:

Выброс эндорфинов и их влияние на здоровье человека.

Данные гормоны активно вырабатываются в процессе занятия фитнесом. Эндорфины являются регуляторами настроения и самочувствия человека, так же они снижают стресс и имеют мощное анальгезирующее средство, то есть снимают болевые ощущения. Эндорфины вызывают эйфорию, что дает чувство легкости и энергичности после тренировки [2].

Регулирование кортизола и его влияние на организм.

Регулярные физические упражнения играют значительную роль в регулировании уровня кортизола, который часто называют «гормоном стресса». Постоянно высокий уровень этого гормона в организме может привести к таким негативным состояниям, как тревожность, депрессия и общее ухудшение эмоционального состояния. Занятия фитнесом действуют как естественный регулятор, помогая поддерживать нормальные уровни кортизола в крови. Этот механизм имеет важное значение для стабилизации эмоционального фона, улучшая устойчивость к стрессу и общее психологическое здоровье. Таким образом, физическая активность становится эффективным средством для управления стрессом и поддержания положительного эмоционального состояния [2].

Повышение самооценки и уверенности в себе.

Достижение фитнес-целей, будь то рост силовых показателей, улучшение выносливости или повышение общей физической формы, оказывает значительное влияние на самооценку человека. Этот процесс не ограничивается только физическими изменениями, но затрагивает и глубокие аспекты личности, формируя более позитивное восприятие себя [2].

Преодоление физических трудностей во время тренировок и наблюдение за прогрессом своего тела создают прочный фундамент для развития уверенности в себе. Эта уверенность выходит за пределы спортзала и естественным образом распространяется на другие сферы жизни – карьеру, личные отношения и творческие проекты. Человек начинает верить в свои способности, ставить перед собой более амбициозные цели и успешно их достигать, что, в свою очередь, способствует дальнейшему укреплению самооценки и улучшению эмоционального состояния в целом [2].

Уход от негативных мыслей и снижение тревожности.

Сосредоточенность на выполнении упражнений во время тренировки является эффективным способом отвлечься от негативных мыслей и проблем. Это можно сравнить с активной медитацией в движении, которая не только помогает очистить разум и сосредоточиться на текущем моменте, но и развивает навыки осознанности. Регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня тревожности, переключая внимание с беспокойных мыслей на конкретные действия и ощущения в теле. Кроме того, преодоление физических трудностей во время тренировок укрепляет уверенность в собственных силах и способности справляться с жизненными вызовами [2].

Примеры лучших веток фитнеса, которые помогают добиться эмоционального равновесия. Кардионагрузки – Ускоряют кровообращение и несомненно насыщают мозг кислородом. Данный вид тренировок поднимает настроение, дарит прилив бодрости, и снижают уровень стресса. Силовые тренировки – ощущение прогресса и силы повышают самооценку и уверенность человека в себе, а от этого напрямую зависит его эмоциональное благополучие, так же силовые тренировки способствуют выработке тестостерона, который дает прилив бодрости и энергичности. Йога и медитативные практики – помогает снять стресс благодаря спокойным, плавным движениям и глубокому дыханию. Йога учит расслабляться и приводит в норму эмоциональный фон. Аэробика, танцы и прочие групповые тренировки помогают социализироваться и чувствовать себя частью команды [2].

Мнение одного из ученых о фитнесе. Доктор Чарльз Рэнсфорд – известный специалист в области фитнеса и здоровья, который сделал значительный вклад в популяризацию физической активности и правильного питания. Он часто подчеркивает важность комплексного подхода к фитнесу, который включает как физические упражнения, так и аспекты психического здоровья. Рассмотрим основные идеи доктора Рэнсфорда о фитнесе.

Интеграция физической активности в повседневную жизнь. Доктор Рэнсфорд акцентирует внимание на том, что физическая активность должна быть частью повседневной жизни, а не чем-то, что нужно делать только в спортзале. Он предлагает находить возможности для движения в обычных делах – ходьба, использование лестницы вместо лифта и т. д.

Разнообразие тренировок. Он рекомендует разнообразные виды физической активности, включая кардионагрузки, силовые тренировки, гибкость и баланс. Это помогает не только развивать разные группы мышц, но и предотвращать скуку от однообразных тренировок.

Нужно слушать свое тело. Доктор Рэнсфорд подчеркивает важность прислушивания к своему телу. Если вы чувствуете усталость или боль, это сигнал о том, что стоит сделать перерыв или изменить программу тренировок.

Психическое здоровье. Он также говорит о важности психического здоровья в контексте фитнеса. Физическая активность способствует выработке эндорфинов и улучшению настроения, что может помочь в борьбе с депрессией и тревожностью

Правильное питание. Важным аспектом его подхода является правильное питание. Он рекомендует сбалансированное питание, богатое витаминами и минералами, чтобы поддерживать уровень энергии и общее состояние здоровья

Долгосрочные цели. Доктор Рэнсфорд советует устанавливать реалистичные долгосрочные цели и подходить к фитнесу как к образу жизни, а не как к временной программе

Эти принципы помогают людям не только достичь своих фитнес-целей, но и улучшить общее качество жизни. Если у вас есть конкретные вопросы о его методах или подходах, дайте знать.

Таким образом, подводя итоги опроса можно сделать вывод, что фитнес играет важную роль в жизни студентов, влияя на их физическое здоровье, эмоциональное состояние и социальные навыки. Регулярные занятия физической активностью помогают им справляться со стрессом, повышают качество жизни и способствуют личностному развитию. Важно помнить, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и общее благополучие, которое включает в себя как физическую, так и психологическую составляющую. Поэтому интеграция фитнеса в повседневную жизнь студентов является необходимым шагом к достижению гармонии и успеха в учебе и жизни.

### **Библиографический список**

1. Спорт для настроения: как тренировки делают нас счастливее // ddxfitness.ru [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ddxfitness.ru/blog/training/sport-dlya-nastroeniya-kak-trenirovki-delayut-nas-schastlivee>.

2. Почему регулярные тренировки помогают улучшить настроение // Фитнес-Студия «Форма» [Электронный ресурс]. URL: <https://ffs.by/o-nas/novosti/pochemu-regulyarnye-trenirovki-pomogayut-uluchshit-nastroenie>.

УДК 796

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1045

Холикова А. А., студент

Научный руководитель: Локтев К. И., преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Kholikova A. A., student

Research Advisor: Loktev K. I., Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Двигательная активность как средство профилактики при заболеваниях дыхательных путей**

Physical activity as a preventive measure for respiratory tract diseases

В этой работе исследуется влияние физической активности на респираторную систему, а также предлагаются практические советы по интеграции упражнений в ежедневный распорядок. Физическая активность – значимый элемент профилактики болезней дыхательных путей, укрепляющий иммунитет, улучшающий легочную вентиляцию и оптимизирующий газообмен в теле. Особенно важна эта тема в период весенних заболеваний, когда погода переменчива. Регулярные занятия спортом помогают снизить риск развития хронических респираторных заболеваний, включая астму и хроническую обструктивную болезнь легких. Особую значимость физическая активность приобретает в осенне-зимний и весенне-летний периоды, когда возрастает уязвимость к инфекциям и аллергическим реакциям. Наряду с этим, отказ от курения и активный образ жизни играют важную роль в поддержании здоровья органов дыхания.

Ключевые слова: физическая активность, упражнения, дыхательная система, профилактика болезней

This article will examine the mechanisms through which physical activity affects the respiratory system, as well as provide recommendations for the implementation of physical exercise in everyday life. Physical activity is an important factor in the prevention of respiratory diseases. It helps strengthen the immune system, improves ventilation of the lungs and ensures a more efficient exchange of gases in the body. Physical activity is especially relevant

in the autumn-winter and spring-summer periods, when the risk of infections and allergic reactions increases. This topic is especially relevant at the present time, the spring season of diseases, when the weather is not constant. Regular exercise helps to reduce the likelihood of developing chronic respiratory diseases such as asthma and chronic obstructive pulmonary disease. In addition, quitting smoking and leading an active lifestyle also play a key role in maintaining the health of the respiratory system.

Keywords: physical activity, exercise, respiratory system, disease prevention

Несмотря на достижения современной медицины и появление новых антимикробных препаратов, пневмония по-прежнему остается серьезной и распространенной проблемой, занимая одно из первых мест среди причин смертности от инфекций. Бактериальная пневмония часто развивается как осложнение после респираторных заболеваний, таких как грипп, простуда или COVID-19. Вирусная этиология составляет приблизительно половину всех случаев. Заболевание обычно начинается внезапно, часто после переохлаждения, и сопровождается лихорадкой, ознобом, затрудненным дыханием и кашлем. Возможна боль в груди при вдохе [2].

Для диагностики необходимо провести рентгенографию грудной клетки, а в некоторых случаях – компьютерную томографию легких. Профилактика включает отказ от курения, поддержание здорового образа жизни, закаливание и выполнение дыхательной гимнастики. Закаливающие процедуры, такие как контрастный душ, помогают укрепить иммунитет, а дыхательные упражнения способствуют улучшению вентиляции легких.

В Древней Руси здоровье считалось важной составляющей красоты. С древних времен существовали банные обряды для поддержания гигиены и восстановления сил [1].

В России становление науки о лечебной физкультуре началось с основания Московского университета в 1755 году. Медицинские профессора, такие как Нестор Максимович Амбодик-Максимович и Матвей Яковлевич Мудров, рекомендовали использование физических упражнений и природных факторов для лечения и профилактики различных заболеваний. Григорий Антонович Захарьин, продолжатель традиций Мудрова, обучал студентов методам водолечения.

Значительный вклад в развитие лечебной физкультуры внесли советские ученые, в том числе Н. А. Семашко и В. В. Гориневский. После революции 1917 года получили развитие система здравоохранения и массовое физическое воспитание. Николай Семашко, занимавший пост наркома здравоохра-

нения РСФСР, поднял вопрос о применении ЛФК для борьбы с профессиональными заболеваниями и повышения работоспособности населения [3].

Лечебная физкультура (ЛФК) – это медицинская дисциплина, изучающая методы лечения и профилактики заболеваний с помощью физических упражнений. Также это раздел физической культуры, рассматривающий использование физических упражнений для восстановления здоровья и трудоспособности. ЛФК является самостоятельной научной областью, объединяющей лечебную физическую культуру и спортивную медицину [1].

Физкультура направлена на профилактику и лечение заболеваний, формирование здорового образа жизни, в то время как спорт ориентирован на достижение высоких спортивных результатов. Лечебная физкультура (ЛФК) сочетает в себе лечебные и воспитательные аспекты, формируя осознанное отношение к физическим упражнениям, прививая гигиенические навыки и вовлекая в процессы закаливания. В этом контексте ЛФК тесно связана с педагогикой и гигиеной, способствуя развитию силы, выносливости, координации и закаливанию организма [2].

ЛФК является неотъемлемой частью современной медицины, особенно в травматологии, ортопедии и неврологии, и включает в себя различные формы, такие как дыхательная гимнастика, обучение ходьбе после травм и разработка движений после иммобилизации.

ЛФК применяется в форме гигиенической и лечебной гимнастики, подвижных игр, ходьбы и спортивных развлечений, оказывая общеукрепляющее и лечебно-профилактическое воздействие на организм. Игры стимулируют интерес к движениям, а спортивные развлечения строго дозируются в зависимости от состояния здоровья и внешних условий [2].

Противопоказания к ЛФК включают тяжелое состояние пациента, риск кровотечений и нестерпимую боль. Основным методом ЛФК является лечебная гимнастика, включающая физические упражнения, адаптированные к задачам лечения и состоянию пациента.

Средства ЛФК включают гимнастические упражнения, занятия в воде, ходьбу и тренировки на тренажерах. При заболеваниях органов дыхания применяются общетонизирующие и специальные (дыхательные) упражнения, направленные на укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки и выведение мокроты [2].

Важно учитывать, что неравномерность вентиляции легких требует применения специальных дыхательных упражнений, направленных на улучшение вентиляции различных участков легких. Также необходимо учитывать особенности дыхания и изменять соотношение между вдохом и выдохом в зависимости от состояния пациента [1].

Лечебная физкультура применяется в различных формах: гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, подвижные игры, различные формы ходьбы, спортивные развлечения. Гигиеническая гимнастика – комплекс физических упражнений, оказывающий общеукрепляющее воздействие на организм.

Противопоказаниями к применению лечебной физкультуры являются:

1. общее тяжелое состояние больного;
2. опасность внутреннего кровотечения;
3. нестерпимая боль при выполнении физических упражнений.

Основной терапевтический метод ЛФК – это лечебная гимнастика, то есть специально подобранные для лечения физические упражнения. Основное средство ЛФК – физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами лечения, с учетом этиологии, патогенеза, клинических особенностей, функционального состояния организма, общей физической работоспособности. Форма лечебной физической культуры – это та организационная форма, в рамках которой применяются средства лечебной физкультуры и осуществляются методы ЛФК.

Средства ЛФК – это действующие лечебные факторы, такие как гимнастические физические упражнения, физические упражнения в воде, ходьба, занятия на тренажерах. В занятиях лечебной физической культурой при заболеваниях органов дыхания применяются общетонизирующие и специальные (в том числе дыхательные) упражнения.

Упражнения общеукрепляющего характера, воздействуя на весь организм, положительно влияют и на дыхательную функцию. Для активизации дыхательной системы применяют упражнения средней и высокой интенсивности, а в случаях, когда такая стимуляция нежелательна, используют упражнения с низкой нагрузкой. Важно помнить, что сложные координационные движения могут нарушить дыхательный ритм, который восстанавливается только после многократного повторения. Слишком быстрый темп выполнения упражнений вызывает учащение дыхания и усиленную вентиляцию легких, что приводит к избыточному выведению углекислого газа (гипокапнии) и снижает работоспособность [2].

Специализированные упражнения направлены на укрепление дыхательных мышц, улучшение подвижности грудной клетки и диафрагмы, способствуют рассасыванию плевральных спаек, отхождению мокроты, уменьшению застойных явлений в легких и оптимизации дыхательного механизма, а также координации дыхания и движений [3].

Выбор упражнений зависит от клинической картины. Например, для растяжения диафрагмальных спаек в нижних отделах грудной клетки рекомен-

дуются наклоны туловища в здоровую сторону в сочетании с глубоким вдохом, а для боковых отделов – наклоны в сочетании с глубоким выдохом. Техники толчкообразного выдоха и дренажные положения способствуют удалению скопившейся слизи и гноя из дыхательных путей. При снижении эластичности легочной ткани для улучшения вентиляции применяются упражнения с удлинённым выдохом, а также те, что повышают подвижность грудной клетки и диафрагмы [2].

Во время выполнения специальных упражнений на вдохе происходит расширение грудной клетки в трех направлениях. Вентиляция легких происходит неравномерно: лучше всего вентилируются области, прилегающие к наиболее подвижным участкам грудной клетки и диафрагмы, хуже – верхушки легких и участки около корня легкого. Положение лежа на спине ухудшает вентиляцию задних отделов легких, а положение лежа на боку ограничивает движения нижних ребер [1].

Учитывая неравномерность вентиляции легких, особенно выраженную при заболеваниях дыхательной системы, специальные дыхательные упражнения используются для улучшения вентиляции определенных участков легких. Улучшение вентиляции верхушек легких достигается углубленным дыханием без дополнительных движений руками, при положении рук на поясе. Улучшение вентиляции задних отделов легких обеспечивается усилением диафрагмального дыхания, которое можно сочетать с подъемом головы, разведением плеч, подъемом рук в стороны или вверх, а также с разгибанием туловища. Дыхательные упражнения, улучшающие вентиляцию легких, незначительно повышают потребление кислорода [6].

Форсирование выдоха достигается изменением положения тела: наклоном головы, сведением лопаток, опусканием рук, сгибанием туловища или подъемом ног. При необходимости снизить нагрузку на пораженное легкое, применяют щадящие дыхательные упражнения в положениях, ограничивающих подвижность грудной клетки на стороне поражения (например, лежа на больном боку). Дыхательные упражнения позволяют произвольно регулировать частоту дыхания.

Наиболее часто используются упражнения на произвольное замедление дыхания. Это снижает скорость воздушного потока и уменьшает сопротивление в дыхательных путях. Учащение дыхания, напротив, увеличивает скорость воздуха, но одновременно возрастает сопротивление и нагрузка на дыхательные мышцы. При необходимости усилить вдох или выдох, во время выполнения упражнений следует намеренно изменять соотношение времени вдоха и выдоха, удлиняя выдох при необходимости его усиления [3].

При болезнях легких нарушается функция внешнего дыхания из-за снижения эластичности легочной ткани, ухудшения газообмена между кровью и альвеолами, а также уменьшения проходимости бронхов. Последнее может быть вызвано спазмом бронхов, утолщением их стенок или механической обструкцией из-за избытка мокроты.

В полноценном дыхательном процессе участвуют грудная и брюшная полости. Выделяют три типа дыхания: верхнегрудное, нижнегрудное и диафрагмальное.

Верхнегрудное дыхание характеризуется минимальным поступлением воздуха в легкие при максимальном напряжении. Нижнегрудное (реберное) дыхание сопровождается расширением грудной клетки в стороны при вдохе. Диафрагма при этом растягивается и поднимается, тогда как при полноценном дыхании она должна опускаться. При реберном дыхании наблюдается сильное втягивание нижней части живота, что неблагоприятно для органов брюшной полости. Диафрагмальное (брюшное) дыхание проявляется интенсивным опусканием диафрагмы в брюшную полость. При этом грудная клетка расширяется преимущественно в нижних отделах, обеспечивая вентиляцию только нижних долей легких.

В процессе обучения дыхательной гимнастике пациент осваивает все разновидности дыхательных техник.

Задачи лечебной физкультуры (ЛФК) включают в себя общее укрепление организма, оптимизацию функции внешнего дыхания посредством обучения контролю над дыханием, снижение интоксикации, стимуляцию иммунной системы, ускорение резорбции воспалительных процессов, ослабление бронхоспазма, увеличение отхождения мокроты и стимуляцию внесердечных факторов кровообращения [4].

Противопоказаниями к занятиям ЛФК являются дыхательная недостаточность III степени, абсцесс легкого до прорыва в бронхи, кровохарканье или риск его возникновения, астматический статус, полный ателектаз легкого и скопление большого количества жидкости в плевральной полости.

При острой пневмонии задачи ЛФК направлены на максимальное вовлечение здоровой легочной ткани в процесс дыхания, усиление крово- и лимфообращения в пораженной доле легкого и предотвращение развития ателектазов [5].

Современный образ жизни, облегченный технологиями, парадоксально привел к тому, что естественные навыки человека стали восприниматься как нечто исключительное. В то же время, физическая активность, укрепляя здо-

ровые и развивая физические способности, приобретает все большую ценность.

Разнообразие физических упражнений способствует поддержанию хорошей физической формы и здорового образа жизни. Бег, лыжный спорт, коньки, плавание и гребля не только развивают мускулатуру, но и укрепляют позвоночник, снижая риск заболеваний. Занятия спортом могут быть направлены на активный отдых и укрепление здоровья, а не только на достижение спортивных результатов.

Лечебная физкультура используется в лечебных и профилактических целях, при этом активное участие пациента в процессе лечения, самостоятельно выполняющего упражнения и контролирующего их правильность, является ключевым. ЛФК способствует укреплению здоровья и повышению качества жизни.

### **Библиографический список**

1. Мошков В.Н. Общие основы лечебной физкультуры. 3-е изд. – М.: Медицина, 1963.

2. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж: Учебно-методическое пособие для медицинских работников – М.: Советский спорт, 2001.

3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник -М.: Медицина, 1999.

4. Попов С.Н., Иванова Н.Л. К 75-летию Кафедры Лечебной Физической Культуры, Массажа и Реабилитации РГУФК/ Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации № 3, 2003.

5. Дубровский В.И. Движения для здоровья. – М.: Знание, 1989.

6. Евдокимов С.Г. Криминалистические признаки хищения : учебное пособие. СПб., 1998. С. 4–5.

УДК 796

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1046

Чайзат Б. Н., студент

Научный руководитель: Кривко О. А., старший преподаватель  
Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна  
и искусств имени А.Д. Крячкова

Chaizat B. N., student

Research Advisor: Krivko O. A., Senior Lecturer  
Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании**

The role of physical culture and sports in spiritual education

В условиях современного общества, где физическая активность становится важной составляющей здорового образа жизни, спорт способствует не только физическому развитию, но и укреплению духа. Данная статья рассматривает связь между физической культурой, спортом и духовным развитием. Были проанализированы, как занятия физической активностью могут способствовать формированию духовных качеств, а также как спорт может служить платформой для воспитания высоких моральных стандартов. Исследование показывает, что командные виды спорта развивают социальные навыки и духовные ценности, а занятия физической активностью способствуют улучшению эмоционального состояния и формированию таких качеств, как дисциплина и упорство. В итоге, физическая культура и спорт выступают важными инструментами для духовного и нравственного воспитания, способствуя гармоничному развитию личности в современном мире.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, духовное развитие, интеграция, дисциплина, командный дух, гармоничное развитие.

In modern society, where physical activity is becoming an important component of a healthy lifestyle, sport contributes not only to physical development, but also to strengthening the spirit. This article examines the relationship between physical culture, sports and spiritual development. They analyzed how physical activity can contribute to the formation of spiritual qualities, as well as how sports can serve as a platform for fostering high moral standards. The study shows that team sports develop social skills and spiritual

values, while physical activity contributes to improving emotional well-being and the formation of qualities such as discipline and perseverance. As a result, physical culture and sport are important tools for spiritual and moral education, contributing to the harmonious development of personality in the modern world.

Keywords: physical education, sports, spiritual development, integration, discipline, team spirit, harmonious development

Физическая культура и спорт – это два взаимосвязанных понятия, которые играют важную роль в жизни общества. Физическая культура представляет собой систему знаний, умений и навыков, связанных с физическим воспитанием и оздоровлением человека. Она включает в себя не только занятия спортом, но и различные формы физической активности, направленные на развитие тела и укрепление здоровья. Спорт, в свою очередь, является одной из важнейших составляющих физической культуры и представляет собой организованные физические соревнования, где участники стремятся к достижению высоких результатов.

Духовное воспитание включает в себя формирование нравственных ценностей, развитие личности и духовных качеств, таких как сострадание, терпимость и ответственность.

С XIX века спорт начинает оформляться как организованная система, появляются первые спортивные клубы, федерации и турниры. В 1896 году были возобновлены Олимпийские игры в современном формате, что стало важной вехой в истории спорта. XX век стал свидетелем массового распространения спорта, его коммерциализации и интеграции в повседневную жизнь [1].

Спорт в разных культурах часто служит средством объединения людей, формирования общих ценностей и идентичности. Он может быть использован как инструмент для достижения духовного роста и морального воспитания.

Примеры исторических личностей, которые сочетали спорт и духовные практики:

1. Сократ – хотя он не был спортсменом в современном понимании, философия Сократа подчеркивала важность гармонии между телом и духом. Его идеи о физическом воспитании оказали влияние на дальнейшее развитие концепций физической культуры.

2. Брюс Ли – выдающийся мастер боевых искусств, который сочетал физическую практику с философскими учениями восточной культуры. Он под-

черкивал важность внутреннего развития и самосовершенствования через занятия спортом.

3. Махатма Ганди – известный индийский лидер, который активно пропагандировал физическую активность как часть своей философии ненасилия и духовного развития. Он занимался йогой и другими физическими практиками, которые способствовали его духовному росту.

Эти примеры показывают, как различные исторические личности использовали спорт как средство для достижения духовного роста и формирования моральных ценностей, подчеркивая взаимосвязь между физической культурой и духовным развитием.

Физическая культура играет значительную роль в формировании личности, оказывая влияние на различные аспекты развития человека.

Регулярные занятия спортом способствуют улучшению физического состояния, что, в свою очередь, повышает уверенность в себе и самооценку. Человек, который заботится о своем здоровье и физической форме, чаще испытывает положительные эмоции.

Во время тренировок и соревнований человек сталкивается с различными трудностями, что способствует формированию умения справляться с неудачами и преодолевать трудности.

Занятия спортом требуют постановки целей и их достижения. Это формирует у человека умение планировать свои действия, работать на результат и не сдаваться перед лицом препятствий [2].

Спорт объединяет людей с общими целями. Участие в командных играх развивает умение работать в группе, учитывать интересы других и достигать успеха вместе. Это качество особенно важно в современном обществе, где сотрудничество и взаимодействие становятся ключевыми для достижения общих целей.

Спорт – это не только физическая активность, но и глубокая духовная практика, которая может влиять на внутренний мир человека. Рассмотрим ключевые аспекты, связанные с духовным измерением спорта.

Многие виды спорта, такие как танцы, гимнастика или фигурное катание, требуют художественного подхода. Спортсмены могут использовать свои движения для передачи эмоций и настроений.

Для некоторых людей спорт становится способом медитации и достижения внутреннего покоя. Физическая активность помогает сосредоточиться на настоящем моменте и освободиться от лишних мыслей.

Физическая активность оказывает значительное влияние на психоэмоциональное состояние:

- Снижение стресса: Упражнения способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают справляться со стрессом и тревогой. Это создает чувство удовлетворения и радости.
- Улучшение настроения: Регулярные тренировки могут значительно повысить уровень серотонина, что способствует улучшению общего психоэмоционального состояния и снижению депрессивных симптомов.
- Уверенность в себе: Достижения в спорте, будь то улучшение результатов или победы в соревнованиях, способствуют повышению самооценки и уверенности в своих силах.

Взаимосвязь между физической культурой и духовностью проявляется в улучшении здоровья и психоэмоционального состояния, развитии осознанности через практики, такие как йога и медитация, формировании моральных ценностей, создании социальных связей и достижении целей, что приводит к чувству удовлетворения и смысла в жизни [3].

- Успешные программы:

- Программа "Спорт как средство духовного воспитания", реализуемая в некоторых школах, где физическая культура включает уроки о морали и этике.

- В Новосибирске проводятся различные марафоны и забеги, которые могут включать в себя не только физические испытания, но и аспекты командной работы и поддержки, что способствует духовному единству участников.

- Опыты организаций:

- Организуются выездные ретриты, где участники могут заниматься йогой, медитацией и другими практиками на природе. Такие мероприятия проводятся различными центрами и инструкторами.

- Действуют различные группы и сообщества, которые проводят встречи для обсуждения тем саморазвития, духовности и физической активности. Это могут быть как открытые лекции, так и закрытые группы поддержки.

- Мнения экспертов:

- Психологи и эксперты по физической культуре в России подчеркивают, что сочетание спорта и духовности помогает развивать внутреннюю гармонию и устойчивость у молодежи.

- Спортсмены отмечают, что практики осознанности и медитации приносят улучшение в их спортивных результатах и психическом состоянии.

В рамках исследовательской работы был осуществлён опрос среди студентов.

Цель данного опроса заключалась в исследовании влияния физической культуры и спорта на духовное воспитание студентов.

Опрос проводился среди студентов с использованием анкеты, состоящей из закрытых и открытых вопросов. Вопросы были направлены на выявление мнений о роли спорта в их жизни, а также о том, какие качества и ценности развиваются благодаря занятиям физической культурой. В опросе приняли участие 25 студентов, что позволило собрать разнообразные мнения и опыт.

Результаты опроса показали следующие ключевые выводы:

- **Активность студентов:** Большинство респондентов активно занимаются спортом, что положительно сказывается на их эмоциональном состоянии. Студенты отметили, что физическая активность помогает им справляться со стрессом и улучшает общее настроение.
- **Командные виды спорта:** Командные виды спорта были выделены как важный инструмент для формирования социальных навыков. Студенты отметили, что участие в таких видах спорта способствует развитию командного духа, взаимопонимания и сотрудничества, что является основой для формирования духовных ценностей.
- **Развитие дисциплины и упорства:** Опрос показал высокую связь между занятиями спортом и развитием таких качеств, как дисциплина и упорство. Респонденты отметили, что регулярные тренировки требуют самоорганизации и настойчивости, что в свою очередь позитивно влияет на другие сферы их жизни.
- **Спорт как средство духовного воспитания:** Студенты уверены, что спорт может способствовать духовному воспитанию, развивая моральные ценности и социальную ответственность. Многие респонденты подчеркнули, что занятия спортом помогают им осознать важность честности, уважения к соперникам и ответственности за свои действия.

Данный опрос подтверждает важность интеграции физической культуры в процесс духовного воспитания студентов. Результаты показывают, что спорт не только способствует физическому развитию, но и играет значительную роль в формировании гармоничной личности. Командные виды спорта развивают социальные навыки и духовные ценности, а занятия физической активностью способствуют улучшению эмоционального состояния и формированию таких качеств, как дисциплина и упорство. Это подчеркивает необходимость создания условий для активного участия студентов в спортивной жизни, что будет способствовать их всестороннему развитию.

Таким образом, физическая культура и спорт – это не просто занятия для поддержания физической формы, но и важные инструменты для духовного воспитания личности. Они помогают формировать устойчивые моральные ценности и развивают социальные навыки. В современном мире, где духовное воспитание становится все более актуальным, роль спорта и физической культуры нельзя недооценивать.

### **Библиографический список**

1. История возникновения клубного движения в России [Электронный ресурс]. URL: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/files/ioe/documents/9I7PVA72-NN6W9VOWLD2S.pdf> (дата обращения: 07.02.2025).
2. Ленская И.Ф. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. E-Scio. 2023. № 6 (81). С. 282–289.
3. Черкашин И.А. Интеграция духовного и физического воспитания в формировании личности // Сибирский педагогический журнал. 2006. № 6. С. 115–120.

УДК796.05

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1047

Чипиженко П. А., студент

Научный руководитель: Кривко О. А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Chipizhenko P. A., student

Research Advisor: Krivko O. A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Меры и способы профилактики при сколиозе**

#### Measures and methods of prevention in scoliosis

В данной статье рассматриваются меры и способы работы с заболеванием сколиоз, включая его диагностику и профилактику. Сколиоз – это заболевание, характеризующееся боковым искривлением позвоночника, которое может возникать в любом возрасте, но чаще всего диагностируется у детей и подростков. Это заболевание может иметь серьезные последствия для здоровья, включая болевой синдром, ухудшение функции дыхательной системы и снижение качества жизни. Для эффективного управления сколиозом необходимо рассмотреть комплекс мер и способов, направленных на его профилактику и лечение. Ключевыми аспектами являются регулярные занятия лечебной физкультурой (ЛФК), которые помогают укрепить мышечный корсет и улучшить осанку. Важно также применение ортопедических корсетов в случаях прогрессирующего искривления, что способствует стабилизации состояния. Коррекция образа жизни, включая организацию рабочего пространства и соблюдение правильной позы при сидении и стоянии, играет значительную роль в профилактике. Цель статьи – предоставить комплексный обзор подходов к управлению сколиозом и улучшению качества жизни людей, страдающих от этого заболевания.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, профилактика, лечебная физическая культура, сколиоз

This article discusses measures and ways to work with the disease scoliosis, including its diagnosis and prevention. Scoliosis is a disease characterized by a lateral curvature of the spine that can occur at any age, but is

most often diagnosed in children and adolescents. This disease can have serious health consequences, including pain, deterioration of the respiratory system and a decrease in the quality of life. For effective management of scoliosis, it is necessary to consider a set of measures and methods aimed at its prevention and treatment. The key aspects are regular physical therapy sessions, which help strengthen the muscular corset and improve posture. It is also important to use orthopedic corsets in cases of progressive curvature, which helps to stabilize the condition. Lifestyle correction, including the organization of the workplace and proper sitting and standing posture, plays a significant role in prevention. The purpose of the article is to provide a comprehensive overview of approaches to managing scoliosis and improving the quality of life of people suffering from this disease.

Keywords: musculoskeletal system, prevention, physical therapy, scoliosis

Опорно-двигательный аппарат (ОДА) представляет собой костно-мышечную систему, которая является единым комплексом, состоящим из костей, суставов, связок и мышц, а также их нервных образований. Эта система обеспечивает поддержку тела и позволяет человеку или животному перемещаться в пространстве, а также выполнять движения отдельных частей тела, таких как голова и конечности. Пассивной частью ОДА является скелет, который служит прочной основой тела и защищает внутренние органы от различных механических воздействий, например, ударов. Кости скелета соединены с поперечнополосатыми (скелетными) мышцами, чья деятельность управляется центральной нервной системой через нервные окончания. Мышцы составляют активную часть ОДА и благодаря их согласованной работе обеспечиваются разнообразные движения. Для поддержания тела в стоячем или сидячем положении, а также для передвижения (например, при ходьбе, беге, плавании, ползании и прыжках) требуется активное напряжение мускулатуры [1].

Сколиоз – это заболевание, характеризующееся боковым искривлением позвоночника, которое может иметь различные степени тяжести и влияние на здоровье. По статистике, сколиоз встречается у 2-3% населения, с наибольшей распространенностью среди детей и подростков в возрасте от 10 до 15 лет. Идиопатический сколиоз, причина которого остается неизвестной, составляет около 80% всех случаев. Согласно исследованиям, девочки страдают от сколиоза в три раза чаще, чем мальчики, особенно в более тяжелых формах заболевания. Угол искривления позвоночника классифицируется по степени: до 20 градусов обычно не требует лечения, от 20 до 40 градусов может потребовать наблюдения или ношения корсета, а угол более 40 градусов часто требует хирургического вмешательства. Примерно 10-15% детей с идиопатическим

сколиозом нуждаются в активном лечении. У взрослых людей с тяжелым сколиозом (угол искривления более 70 градусов) могут возникать серьезные осложнения, такие как респираторные проблемы и сердечно-сосудистые заболевания. Около 30-50% взрослых с искривлением позвоночника сообщают о болях в спине и других симптомах. Прогноз для большинства людей с умеренными формами сколиоза, как правило, благоприятный во время обследований и периодического лечения. Однако сколиоз может вызвать долгосрочные проблемы со здоровьем, что подчеркивает важность ранней диагностики и комплексного подхода к лечению в этой ситуации [2].

Сколиоз – это сложное заболевание, и его появление может быть связано с множеством факторов. Наиболее распространенной формой является идиопатический сколиоз, причина которого остается неизвестной, но предполагается, что он может быть связан с генетическими факторами, так как в семьях с историей заболевания чаще встречаются случаи искривления позвоночника. Травмы и заболевания позвоночника могут привести к приобретенному сколиозу. Например, переломы позвоночника или инфекционные заболевания, такие как остеомиелит, могут привести к изменению структуры и формы позвоночника. Некоторые исследования также указывают на влияние окружающей среды и образа жизни, включая недостаток физической активности и неправильную осанку, хотя эти факторы не являются основными причинами заболевания. Следует отметить, что сколиоз может появиться в любом возрасте, но чаще всего он появляется у детей и подростков в период активного роста [3].

Таким образом, появление сколиоза может быть связано с множеством факторов – от генетических и врожденных аномалий до травм и неврологических заболеваний, что подчеркивает необходимость комплексного подхода к диагностике и лечению этого состояния.

Профилактика сколиоза является важным аспектом, особенно для детей и подростков, так как именно в этом возрасте заболевание чаще всего диагностируется. Основные меры профилактики включают в себя регулярные физические упражнения, правильную осанку, а также соблюдение ряда рекомендаций по организации рабочего и учебного пространства.

Во-первых, физическая активность играет ключевую роль в профилактике сколиоза. Регулярные занятия спортом, такими как плавание, гимнастика и йога, помогают укрепить мышцы спины и улучшить гибкость позвоночника. Упражнения, направленные на развитие мышечного корсета, способствуют поддержанию правильной осанки и снижают риск развития искривлений. Важно также избегать чрезмерных нагрузок на позвоночник, особенно в период роста.

Во-вторых, правильная осанка – это еще один важный аспект профилактики. Дети и подростки должны быть обучены сидеть и стоять с прямой спиной, избегая наклонов и перекосов. При сидении за столом необходимо следить за тем, чтобы ноги были на полу, а спина была поддержана.

В-третьих, организация рабочего и учебного пространства имеет большое значение. Стол и стул должны быть правильно подобраны по высоте, чтобы избежать излишнего напряжения мышц спины. Регулярные перерывы во время учебы или работы за компьютером помогут снизить нагрузку на позвоночник.

Кроме того, рекомендуется проводить регулярные медицинские осмотры для раннего выявления признаков сколиоза. Это особенно важно для детей в возрасте 6-18 лет, когда происходит активный рост организма. В случае выявления первых признаков искривления позвоночника необходимо обратиться к врачу для дальнейшего наблюдения и возможного лечения. Также стоит учитывать влияние обуви на здоровье позвоночника. Неправильная обувь, особенно с высоким каблуком или жесткой подошвой, может способствовать неправильной осанке и увеличивать риск развития сколиоза. Рекомендуется выбирать удобную обувь с хорошей амортизацией и поддержкой свода стопы [3].

Организация лечебной физкультуры (ЛФК) при сколиозе является важной частью комплексного лечения и профилактики данного заболевания. Правильно подобранные упражнения помогают укрепить мышечный корсет, улучшить осанку и замедлить прогрессирование искривления позвоночника.

Прежде всего, перед началом занятий ЛФК необходимо провести диагностику и оценку состояния. Это включает в себя определение степени сколиоза, выявление сопутствующих заболеваний и индивидуальных особенностей организма. На основе полученных данных врач или специалист по ЛФК разрабатывает индивидуальную программу упражнений.

Занятия ЛФК при сколиозе обычно делятся на несколько этапов:

1. Разминка: начинается с легкой разминки для подготовки мышц и суставов к нагрузке. Это может включать в себя общие движения, такие как наклоны, повороты и вращения, а также дыхательные упражнения для улучшения вентиляции легких.

2. Основная часть: включает в себя комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц спины, живота и ягодиц, а также растяжение мышц, которые могут быть укорочены из-за неправильной осанки. Упражнения могут быть статическими (например, удержание определенных позиций) и динамическими (например, движения с использованием собственных весов или легких гантелей). Важно акцентировать внимание на упражнениях для коррекции осанки, таких как:

- Упражнения для укрепления мышц-разгибателей спины.

- Упражнения на растяжение грудных и поясничных мышц.
- Упражнения для укрепления мышц-антагонистов (например, мышцы груди и живота).

3. Коррекционные упражнения: Эти упражнения направлены на исправление асимметрии и коррекцию искривлений. Они могут включать в себя специальные позы из йоги или пилатеса, а также использование фитболов и эспандеров для создания дополнительного сопротивления.

4. Завершение занятия: завершается комплекс расслабляющими упражнениями и растяжкой, что помогает снизить напряжение в мышцах и улучшить общее самочувствие.

Важно помнить, что занятия должны проводиться под руководством квалифицированного педагога или физиотерапевта, который сможет корректировать технику выполнения упражнений и контролировать состояние. Также необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека, чтобы избежать перегрузок и травм. Дополнительно рекомендуется проводить занятия в комфортной обстановке, с использованием специального оборудования (например, гимнастических ковриков, мячей), а также следить за регулярностью тренировок – оптимально заниматься 2-3 раза в неделю. В заключение, организация ЛФК при сколиозе требует индивидуального подхода и тщательной подготовки. Комплексное выполнение упражнений помогает не только улучшить физическое состояние пациента, но и способствует повышению его уверенности в себе и улучшению качества жизни.

### **Библиографический список**

1. ЛФК при сколиозе: практическое руководство по лечению и реабилитации // Центр здоровья Devon-Medical [Электронный ресурс]. URL: <https://devon-medical.ru/blog-dm/lfk-pri-skolioze-prakticheskoe-rukovodstvo-po-lecheniju-i-reabilitacii/> (14.04.2025).

2. Амплетов С.В. Статистика по распространению сколиоза у детей // Клиника позвоночника доктора Разумовского [Электронный ресурс]. URL: <https://medklinika.spb.ru/o-kompanii/stati/statistika-po-rasprostranenyu-skoli> (12.04.2025).

3. Калюжнова И.А. Лечебная физкультура. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 349 с.

4. Сквознова Т.М. Комплексная коррекция статических деформаций у подростков с дефектами осанки и сколиозами I и II степени : дис.... д-ра мед. наук. Москва, 2008. 281 с.

УДК 378.04

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1048

Ясенская П. Ю., студент

Научный руководитель: Хайбуллина Д. Р., заведующая кафедрой  
Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна  
и искусств имени А.Д. Крячкова

Yasenskaya P. Y., student

Research Advisor: Khaibullina D. R., Head of Department  
Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Фоновая физическая культура: анализ и оценка студентов НГУАДИ**

#### Physical activity First-year students of NSUADA

В статье представлены результаты исследования фоновой физической активности студентов первого-третьего курсов Новосибирского государственного университета архитектуры дизайна и искусств им. А.Д. Крячкова. Целью работы являлся анализ уровня фоновой физической активности студентов как потенциального инструмента для снижения негативного влияния гиподинамии.

Ключевые слова: фоновая физическая культура, гиподинамия, дефицит движения, активность, студенты

The article presents the results of a study of the background physical activity of first- and third-year students of the Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts named after A.D. Kryachkov. The aim of the work was to analyze the level of background physical activity of students as a potential tool to reduce the negative impact of physical inactivity.

Keywords: background physical education, physical inactivity, lack of movement, activity, students

Современное общество стремительно меняется под влиянием научно-технического прогресса и индустриализации. Эти процессы, несомненно, принесли человечеству множество благ, значительно повысив уровень комфорта и качества жизни. Сервисы доставки, онлайн-магазины, развитая транспортная инфраструктура – все это, безусловно, делает нашу жизнь удобнее и одновременно снижает уровень нашей естественной физической

активности. Актуальной проблемой для современного общества является гиподинамия и дефицит двигательной активности. Гиподинамия в современном обществе является одним из основных факторов, разрушающих здоровье, и стоит наряду с алкоголем, курением и стрессом. Если в индустриальном обществе физическая активность была неотъемлемой частью повседневной жизни, то сейчас она все чаще становится осознанным выбором, требующим дополнительных усилий и времени.

Согласно новым данным ВОЗ, в 2022 г. почти треть (31%) взрослого населения во всем мире – примерно 1,8 млрд человек – не соблюдает рекомендуемые уровни физической активности [6]. «Недостаток физической активности – скрытая угроза здоровью населения и значимая причина повышения бремени хронических заболеваний». Дефицит двигательной активности – это не просто снижение физических возможностей, это серьезный фактор риска для здоровья. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признает гиподинамию одним из ведущих глобальных факторов риска неинфекционных заболеваний, а также проблем с психическим здоровьем, таких как депрессия и тревожные расстройства. В частности, исследования ВОЗ показывают, что недостаточная физическая активность является причиной примерно 21–25% случаев рака молочной железы и толстой кишки, 27% случаев диабета и около 30% случаев ишемической болезни сердца [8]. Более того, гиподинамия негативно влияет на когнитивные функции, снижает работоспособность и общее качество жизни.

В сложившейся ситуации особую значимость приобретает поиск эффективных способов интеграции физической активности в обыденность. Решением может стать внедрение «фоновой физической культуры» – подхода, который предполагает естественное включение движения в различные аспекты повседневной рутины.

Именно фоновая физическая культура, благодаря своей регулярности и постепенности, является одним из основных элементов профилактики гиподинамии и укрепления здоровья. – Это обыденная физическая активность, встроенная в повседневную жизнь, например: физические упражнения в режиме дня, не связанные с большой физической нагрузкой, которые компенсируют двигательный дефицит.

Виды фоновой физической культуры:

1) Гигиеническая физическая культура, которая включает в себя занятия физическими упражнениями в режиме повседневного быта, не связанные со значительными нагрузками. Повседневный домашний быт является важной частью фоновой физической культуры. Это может быть попутная тренировка – а именно, пеший путь до работы/учебы; уборка квартиры без помощи гадже-

тов; самостоятельный поход в магазин без использования доставки на дом; пешая экскурсия, прогулка; использование лестницы вместо лифта.

2) Рекреативная физическая культура включает в себя использование физических упражнений и видов спорта в упрощённых формах для отдыха и развлечений: активный туризм, походы выходного дня, физкультурно-спортивные развлечения, игры на пляже, гребля, туристические походы и др.

Особенно остро проблема дефицита движения стоит перед студенческой молодежью из-за их сидячего образа жизни. Целью проведенного анкетирования стало выявление образа жизни и уровня интеграции фоновой физической активности в повседневную жизнь студентов НГУАДИ, а также определение барьеров и возможностей для ее увеличения.

В опросе приняли участие 132 студента, из которых 90,2% составили женщины, 9,8% мужчины.

Большинство студентов (58,3%) тратит время на подготовку к занятиям ежедневно. Примерно 37,3% студентов занимаются подготовкой около 5 часов в день. В среднем кол-во учебных лекций в неделю составляет 15–17ч. Также 36,6% студентов совмещают работу с учебной деятельностью. Как следствие, основной причиной, препятствующей внедрению фоновой активности, студенты единогласно называют общую занятость – 37,8%. Некоторые выделили отсутствие привычки и забывчивость – 25,2% Также 21,3% опрошенных предпочитают сидячий отдых (рис 1).

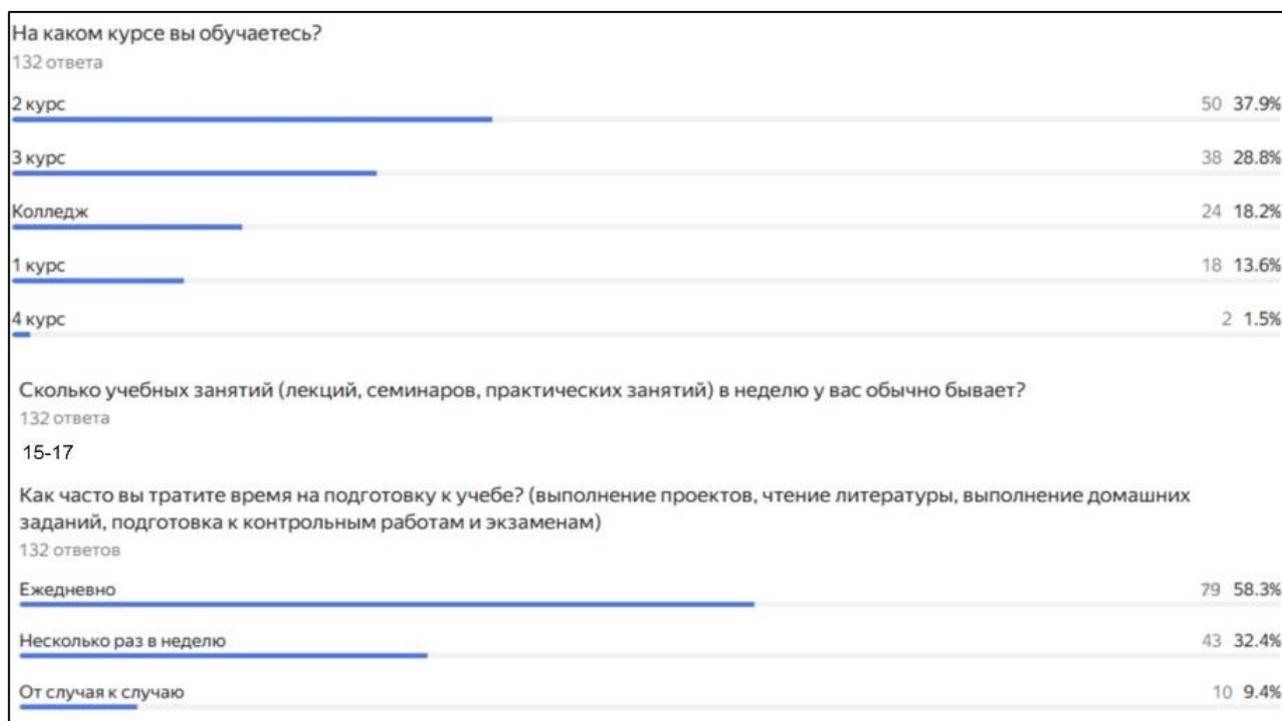


Рисунок 1, ч. 1. Статистика опроса. Часть 1

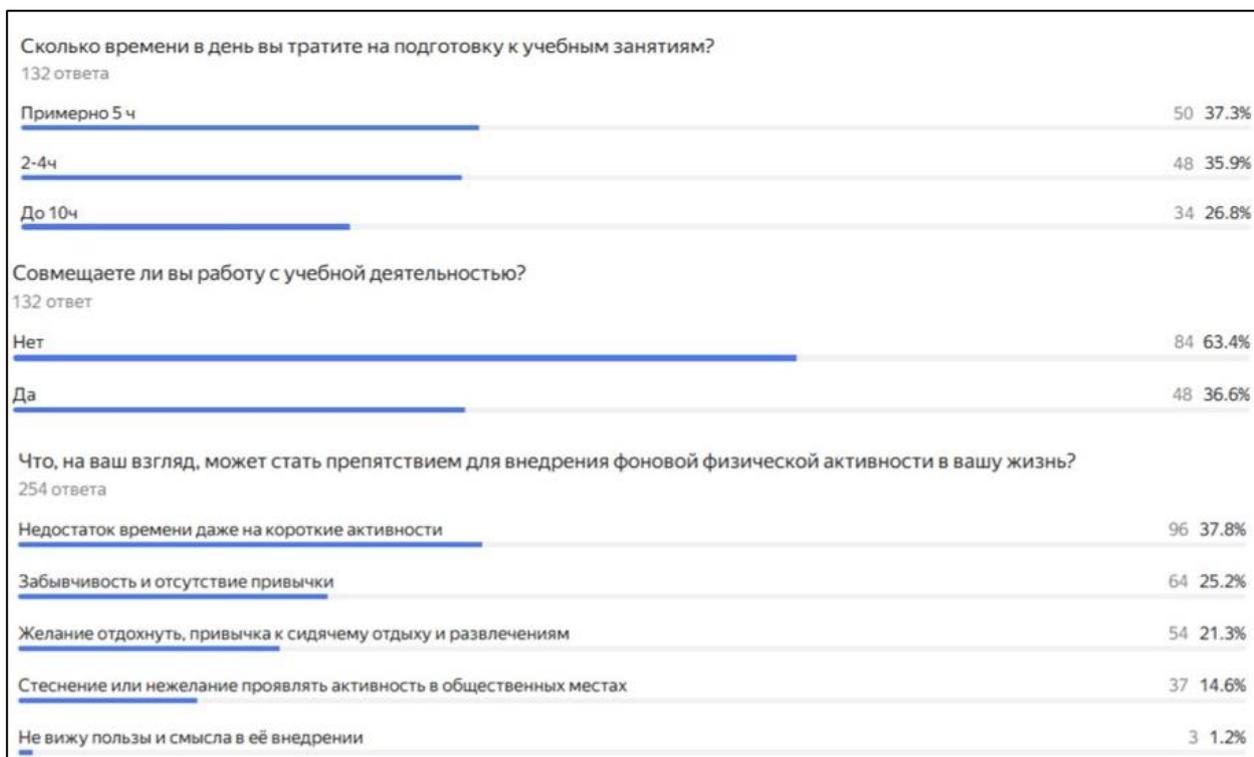


Рисунок 1, ч. 2. Статистика опроса. Часть 2

Несмотря на общую занятость опрошенных, проведенный анализ демонстрирует некоторое присутствие фоновой физической культуры в повседневной жизни студентов НГУАДИ. Ходьба до университета и обратно является элементом активности для 29% опрошенных. Ручной труд без использования гаджетов-помощников в уборке своих жилых помещений присутствует у 18,7%. Немаловажным аспектом является использование гаджетов и сервисов для поддержки физической активности на постоянной основе у 27% опрошенных. Около 40,1% студентов используют их периодически (рис 2).

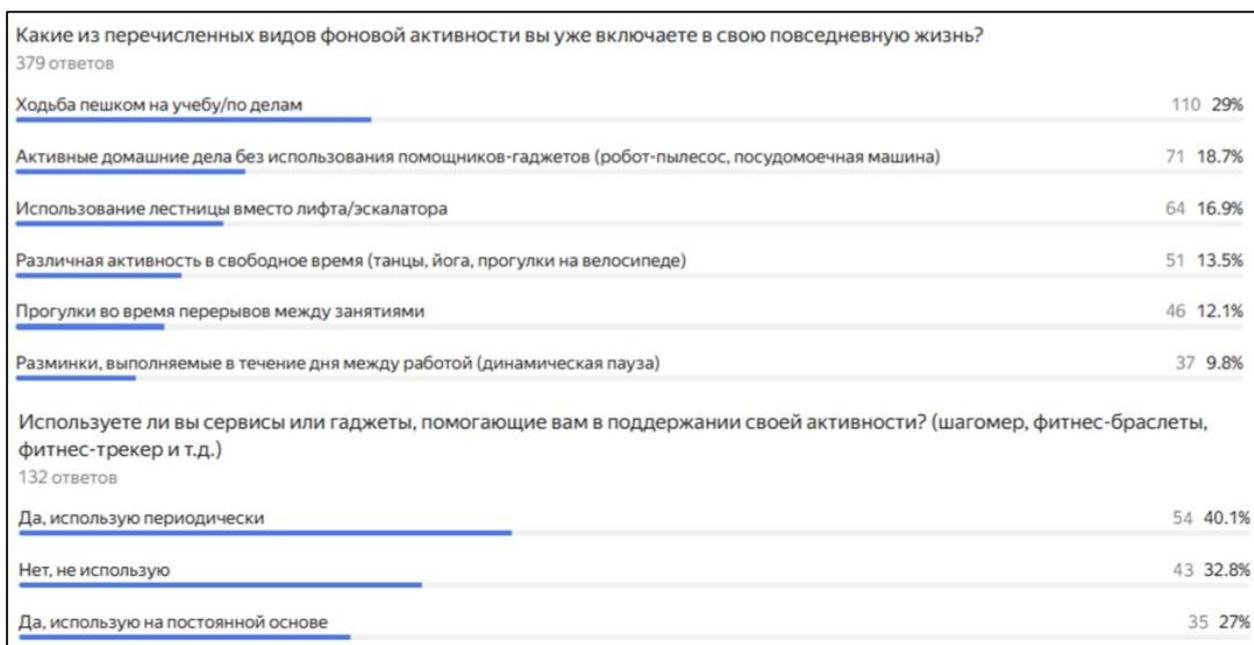


Рисунок 2. Статистика опроса. Часть 3

Результаты опроса демонстрируют поляризацию мнений студентов относительно фоновой физической активности. С одной стороны, более половины опрошенных (55.3%) выражают желание повысить ее уровень, что является позитивным сигналом и указывает на осознание проблемы и стремление к улучшению своего физического состояния. С другой стороны, значительная часть студентов либо не задумывалась об этом вопросе (25%), либо полностью удовлетворена текущим уровнем (19.7%). (рис 3)

Это подчеркивает необходимость в повышении осведомленности и формировании понимания важности фоновой физической культуры в жизни человека.

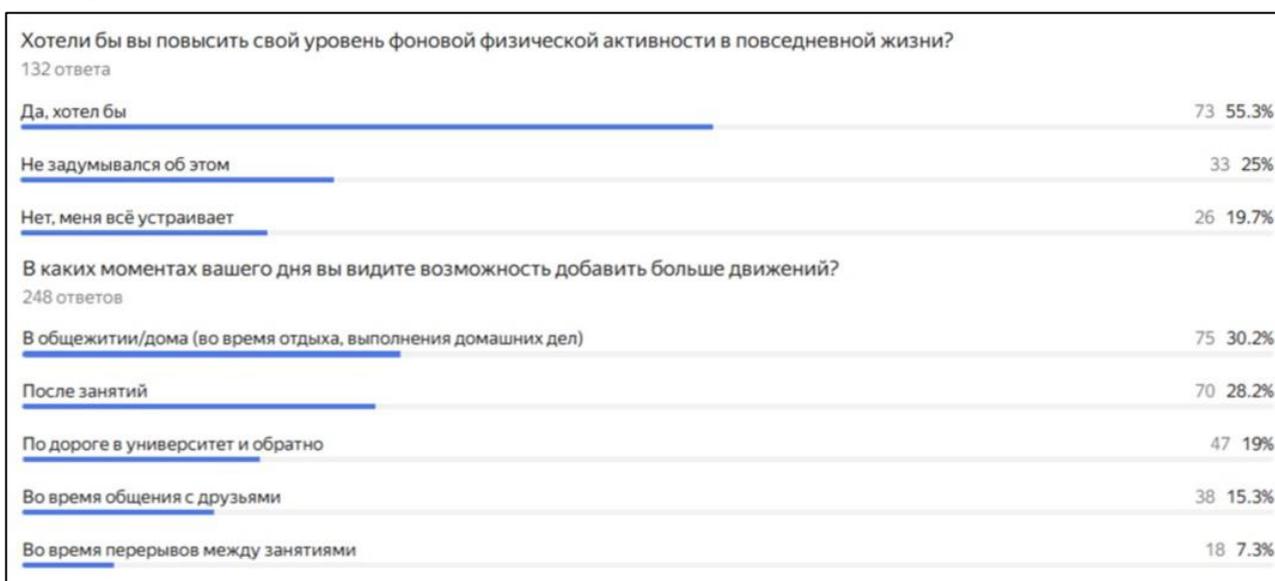


Рисунок 3. Статистика опроса. Часть 4

Фоновая физическая культура – это простой и эффективный способ борьбы с распространившимся в 21 веке малоподвижным образом жизни. Это способ поддерживать здоровье и физическую форму, доступный каждому.

Фоновые компоненты физической культуры могут существенно содействовать поддержанию уровня функциональных возможностей организма и его полноценную работу; оптимизации динамики оперативной работоспособности, ее восстановлению после утомительной деятельности; формированию позитивного эмоционального состояния человека. Тем самым создается благоприятный фон нормального функционального состояния организма, хорошего самочувствия и последующего развертывания напряженной деятельности. Понимание ее важности и внедрение в повседневность – это фундаментальный шаг к здоровой и активной жизни в современном мире.

## Библиографический список

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
2. Коваленко Т.Г., Смеловская Е.Л., Агафонова Л.В. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов : учебное пособие. – Волгоград: Издательство ВолГУ, 2002. – 92 с.
3. Гигиенические факторы, способствующие укреплению здоровья и повышению работоспособности : учеб.-метод. пособие / сост. Ф. С. Миронов. – Благовещенск, 2015 – 48 с.
4. Григорович Е.С. и др. Производственная гимнастика для умственного труда : метод. реком. / Е.С.Григорович, А.М.Трофименко, И.Н.Малуха. – Мн.: МГМИ, 2000 – 39 с.
5. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: «Академия», 2002. – 240 с.
6. Почти 1,8 млрд взрослых подвергаются риску заболеваний по причине недостаточной физической активности // Всемирная организация здравоохранения : официальный сайт [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/ru/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity> (дата обращения: 20.03.2025).
7. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT; Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. 2012 Jul 21;380(9838):219-29. doi: 10.1016/S0140-6736(12)61031-9. PMID: 22818936; PMCID: PMC3645500.
8. More active people for a healthier world // World Health Organization : официальный сайт [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/initiatives/gappa> (дата обращения: 20.03.2025).