

Таким образом, система упражнений Пилатес может полностью решать проблемы по формированию у студентов здорового образа жизни, повышение двигательной активности путем совершенствования учебного процесса и разработки программ, которые не сложно выполнять самостоятельно, формируя ответственное отношение к своему здоровью [2].

Литература

1. Робинсон Л. Пилатес: путь вперед / Л. Робинсон, Г. Томсон. – Минск : ООО «Попурри», 2003. – 192 с.

2. Ковалева, М. Н. Занятия физической культурой для обучающихся основной медицинской группы (по системе упражнений Пилатес) : учеб.-метод. пособие / М. Н. Ковалева. – Вологда : Фонд развития филиала МГЮА имени О. Е. Кутафина в г. Вологде, 2020. – 54 с.

УДК 796.011.2

АЭРОБНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ, КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Гриб Е.В.¹, Попко И.А.²

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск ^{1,2}

gribus_77@mail.ru ¹, irina_popko@mail.ru ²

Аннотация. Представлены материалы по исследованию силы нервной системы при помощи теппинг-теста у студентов специальных медицинских групп всех факультетов 1-2 курса УО «Белорусский государственный медицинский университет».

Ключевые слова: студенты, специальная медицинская группа, вегетативная нервная система, теппинг-тест, типы нервной системы, оздоровительная ходьба, физическая активность.

Физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья и профилактике негативного влияния хронического стресса, который стал

неотъемлемой частью жизни молодежи. Учебные нагрузки медицинского университета, стрессовые состояния, сопровождающие студентов на занятиях и во время экзаменационной сессии, имеющиеся хронические заболевания – повышают риск нервного перенапряжения и снижают иммунитет. В таком состоянии студенты, особенно отнесенные по состоянию здоровья в специальной медицинской группе (СМГ), чаще болеют вирусными инфекциями, у них обостряются хронические заболевания.

Одним из наиболее значительных профилактических средств, влияние которого часто не оценивается как действенное безопасное – физическая активность, остается вне поля зрения медицинских работников, но должно обязательно реализовываться педагогами на занятиях физической культурой.

Многочисленные исследования показали, что физические упражнения способствуют улучшению когнитивных функций, таких как память, внимание и способность к обучению [1]. Умеренные аэробные нагрузки: оздоровительная (скандинавская) ходьба, плавание, велосипедные прогулки или занятия на велотренажере, стимулируют выработку нейротрофических факторов, который способствует росту и выживанию нейронов.

Физическая активность способствует снижению уровня кортизола – гормона стресса, а также повышает уровень эндорфинов и серотонина, которые отвечают за чувство счастья и удовлетворения. Это делает физические упражнения эффективным средством для борьбы с тревожностью и депрессией. Регулярные тренировки улучшают психоэмоциональное состояние и способствуют возможности преодолевать и противостоять стрессу.

Еще один механизм, который нельзя недооценивать, это возможность занятий спортом способствовать социальному взаимодействию и снижению чувства одиночества. Социальные связи играют важную роль в поддержании психического здоровья и могут оказывать положительное влияние на нервную систему. Но важно помнить, что чрезмерные физические нагрузки и неполное восстановление после них может привести к перетренированности, что

негативно скажется на нервной системе. А физические травмы и сопровождающий их хронический болевой синдром, в свою очередь, будут ограничивать физическую активность, что неминуемо приведет к ухудшению психоэмоционального состояния.

В данной работе предпринято исследование, направленное на определение влияния регулярных физических нагрузок на функциональное состояние вегетативной нервной системы с профилактирующей направленностью стрессиндуцированных состояний.

Цель исследования – теоретическое обоснование эффективности использования оздоровительной (скандинавской) ходьбы для снижения уровня лабильности нервной системы.

Исследование проводилось с группой студентов 1-2 курсов всех факультетов Белорусского государственного медицинского университета, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, (140 человек).

Все студенты в течение семестра в качестве аэробной физической нагрузки занимались оздоровительной дозированной ходьбой, а при неблагоприятных климатических условиях тренировались на тренажерах группы «кардио», а также использовали степ-аэробику. 16 студентов из этого числа посещали занятия оздоровительного и лечебного плавания.

Все студенты в начале и в конце осеннего учебного семестра для диагностики свойств нервной системы и устойчивости к стрессу прошли теппинг-тест по методу Ильина [2]. Оценивалась динамика максимального темпа движения кистей рук.

Для обработки результатов и определения характера психомоторной работоспособности испытуемых были проведены расчеты: подсчет количества точек, расставленных в каждом квадрате с последующим построением графиков (5-секундные промежутки времени отложены на оси абсцисс, а подсчитанное количество точек в каждом квадрате отложено на оси ординат). Полученные

данные позволили составить графики, типы которых интерпретировались в зависимости от состояния нервной системы:

- 1) выпуклого типа (свидетельствует о наличии сильной нервной системы);
- 2) ровного типа (нервная система средней силы);
- 3) нисходящего типа (слабая нервная система);
- 4) промежуточного и вогнутого типов (средне-слабая нервная система).

Анализ данных типов нервной системы представлен на рисунке. Так, у студентов I курса (32,49 %) и II курса (57,29 %) преобладает «промежуточный» тип нервной системы. Данный тип нервной системы является промежуточным состоянием между средней и слабой нервной системой – средне-слабая нервная система. «Выпуклый» тип нервной у 1 % студентов I курса, и у 8,9 % у студентов II курса.

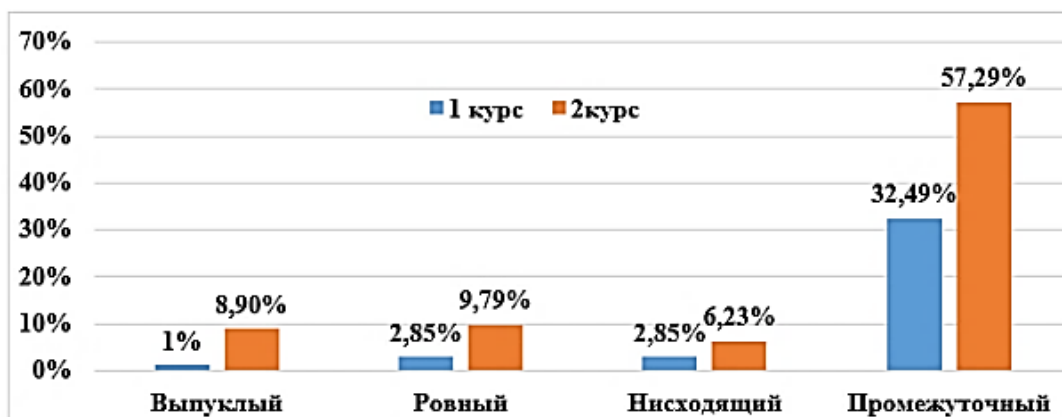


Рисунок – Сравнительный анализ типов нервной системы у студентов I и II курсов

Аналогичная тенденция отмечена с другими типами нервной системы. Так, «ровный» тип увеличился с 2,85 % на I курсе до 9,79 % – II курсе.

Представители с «нисходящим» типом нервной системы так же ко II курсу имели численное преимущество. Их увеличение составило 2,18 раза, на I курсе – 2,85 %, 6,23 % на II курсе, соответственно.

Отдельно следует отметить значительное увеличение количества студентов с «промежуточным» типом. На фоне увеличения типов с нисходящим графиком, такая тенденция может трактоваться как негативная, т.к. данный тип нервной

системы определяется как переходный между слабой и средней. Это, по нашему мнению, может объясняться сложностями с точки зрения психологических нагрузок переходного периода, какими является обучение на I университета. Ему свойственно изменение не только режима труда и отдыха, но и новые условия учебы, необходимость завязывания новых коммуникаций, переезд из дома родителей в условия общежития и связанные с этим вопросы организации быта.

Применение оздоровительной ходьбы (скандинавской), как физической нагрузки, оказывает многостороннее влияние на нервную систему, способствуя улучшению когнитивных функций, снижению уровня стресса и тревожности, улучшению качества сна.

Важно помнить, что для достижения максимального эффекта необходимо включать физическую активность в повседневную жизнь. Следует учитывать, что психологические негативные состояния в процессе обучения должны быть корректируемы дифференцированным подбором средств физической культуры, и особенно с возможным расслабляющим воздействием. К ним относятся оздоровительные прогулки по пересеченной местности – терренкур, плавание. Регулярное применение которых будет способствовать не только оказанию укрепляющего и тренирующего действия, но окажет восстановительное воздействие.

Литература

1. Соколова, М. Г. Нейротрофические факторы. Перспективы применения в клинической неврологии / М. Г. Соколова [и др.] // Вестник Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/neyrotroficheskie-factory-perspektivy-primeneniya-v-klinicheskoy-nevrologii> (дата обращения: 05.01.2025).

2. Ильина, М. Н. Об одном из условий диагностирования силы нервной систему по возбуждению с помощью теппинг-теста / М.Н. Ильина, Е. П. Ильин // Психофизиологические особенности спортивной деятельности – Л., 1975. – С. 183-186.

Академия управления при Президенте Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный экономический университет»

**УПРАВЛЕНИЕ В СФЕРЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ, ЭКОНОМИЧЕСКИЙ,
ПРАВОВОЙ, СОЦИАЛЬНЫЙ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ**

Сборник материалов
Республиканской научно-практической конференции

Минск, 29–30 января 2025 года

Научное электронное издание

Минск
2025