

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА РАЗВИТИЕ ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

**Аннотация.** В статье подробно рассматривается влияние регулярных физических нагрузок на развитие ключевых качеств личности, таких как выносливость, стрессоустойчивость и концентрация внимания. Исследование проведено на основе индивидуального опыта автора, что позволяет детально проанализировать, как физическая активность влияет на физическое и психоэмоциональное состояние. В течение 5 недель фиксировались частота и продолжительность тренировок, а также субъективные оценки самочувствия, уровня стресса и способности к концентрации. Анализ данных показал, что увеличение интенсивности и регулярности занятий спортом способствует значительному улучшению общего самочувствия, снижению уровня стресса и повышению когнитивных способностей. Регулярные тренировки продолжительностью от 40 до 60 минут оказывали положительное воздействие даже при начальной низкой физической подготовке, демонстрируя постепенную адаптацию организма. Физическая активность повышает работоспособность и помогает справляться с эмоциональными перегрузками. Динамика изменений подтверждает, что регулярные физические нагрузки оказывают существенное влияние на качество жизни. Результаты подчеркивают необходимость внедрения физической активности в повседневную жизнь, особенно для студентов и людей с высокой учебной или рабочей нагрузкой. В будущем это может быть дополнено исследованием на более широкой выборке участников.

**Ключевые слова:** физическая активность, студенты, выносливость, стрессоустойчивость, концентрация внимания

**GARIFULLINA Anastasia Olegovna,**  
KGEU faculty member

**YAKOVLEVA Sofya Sergeevna,**  
KGEU 3rd year student

## THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE DEVELOPMENT OF IMPORTANT QUALITIES OF STUDENTS

**Annotation.** The article examines in detail the impact of regular physical activity on the development of key personality traits such as endurance, stress resistance and concentration. The study was conducted on the basis of the author's individual experience, which allows us to analyze in detail how physical activity affects the physical and psycho-emotional state. During 5 weeks, the frequency and duration of training were recorded, as well as subjective assessments of well-being, stress levels and ability to concentrate. Data analysis has shown that an increase in the intensity and regularity of sports contributes to a significant improvement in overall well-being, reducing stress levels and improving cognitive abilities. Regular workouts lasting from 40 to 60 minutes had a positive effect even with initial low physical fitness, demonstrating a gradual adaptation of the body. Physical activity increases performance and helps to cope with emotional

**Key words:** physical activity, students, endurance, stress resistance, concentration of attention.

### Введение

Физические нагрузки играют важную роль в гармоничном развитии личности. Для студентов, которые сталкиваются с высокой учебной нагрузкой, стрессом и напряженным графиком, физическая активность становится неотъемлемой частью общего здорового образа жизни. Известно, что постоянное нервно-психическое перенапряжение и хроническое умственное переутомление без физической разрядки вызывают снижение работоспособности организма.[4] Регулярные занятия спортом помогают не только поддерживать физическую форму, но и развивать такие важные качества, как выносливость, стрессоустойчивость, концентрация внимания, уверенность в себе и общая психологическая устойчивость.

### Актуальность

В современном обществе наблюдается тенденция к снижению физической активности среди молодежи, что приводит к увеличению числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. Особую обеспокоенность вызывает тот факт, что студенты, занятые учебой и подготовкой к экзаменам, часто пренебрегают физической активностью, что негативно сказывается как на их физическом, так и на психическом здоровье. Учитывая данные Всемирной организации здравоохранения, рекомендующей молодым людям уделять не менее 150 минут в неделю умеренной физической активности, вопрос влияния физических нагрузок на развитие важных качеств студентов становится чрезвычайно актуальным.

### Цель исследования

Целью данного исследования является анализ влияния физических нагрузок на развитие ключевых качеств студентов, таких как выносливость, концентрация внимания и стрессоустойчивость.

### Методы исследования

Для оценки влияния физической активности на развитие я применила следующие методы:

1. Ведение дневника физической активности и самочувствия группы студентов: 15 человек записывали данные о физических нагрузках, уровне стресса, концентрации и общем самочувствии ежедневно в течение 8 недель.

2. Оценка выносливости: с помощью теста Купера (бег на 12 минут) и динамики выполнения комплекса кардиотренировок (включая бег и высокоинтенсивные интервальные тренировки).

3. Психологическое тестирование: для оценки концентрации внимания и стрессоустойчивости проводили тесты Струпа и использовали субъективные шкалы стресса.

### Период исследования

Исследование проводилось в течение 5 недель, в ходе которых студенты постепенно увеличивали интенсивность и продолжительность тренировок.

### Результаты исследований

Средняя оценка самочувствия, стресса, концентрации каждого участника в течение недели до начала исследования (тренировок).

Таблица 1- Результаты исследований

| Участник | Средняя оценка самочувствия за неделю (1-10), где 1- плохо, 10- отлично | Средний уровень концентрации за неделю (1-10), где 1- плохо, 10- отлично | Средний уровень стресса за неделю (1-10), где 1- низкий, 10 - высокий |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1        | 6                                                                       | 5                                                                        | 8                                                                     |
| 2        | 5                                                                       | 6                                                                        | 6                                                                     |
| 3        | 6                                                                       | 5                                                                        | 7                                                                     |
| 4        | 6                                                                       | 4                                                                        | 6                                                                     |
| 5        | 7                                                                       | 5                                                                        | 4                                                                     |
| 6        | 5                                                                       | 6                                                                        | 4                                                                     |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 7  | 4 | 5 | 7 |
| 8  | 5 | 5 | 8 |
| 9  | 6 | 6 | 7 |
| 10 | 7 | 4 | 6 |
| 11 | 7 | 6 | 5 |
| 12 | 6 | 6 | 7 |
| 13 | 5 | 5 | 8 |
| 14 | 5 | 5 | 7 |
| 15 | 6 | 4 | 5 |

**Дневник физической активности и самочувствия.**

В таблице ниже представлены данные о продолжительности и частоте тренировок участни-

ков, а также о средней оценке самочувствия, уровня стресса и концентрации каждого участника после тренировки в течение недели.

**Таблица 2- Дневник физической активности и самочувствия**

| Участник | Частота тренировок (в неделю) | Продолжительность тренировки | Средняя оценка самочувствия (1-10), где 1- плохо, 10- отлично | Средний уровень концентрации (1-10), где 1- плохо, 10- отлично | Уровень стресса (1-10), где 1- низкий, 10 - высокий |
|----------|-------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1        | 1                             | 40 мин                       | 5                                                             | 6                                                              | 4                                                   |
| 2        | 1                             | 50 мин                       | 7                                                             | 8                                                              | 5                                                   |
| 3        | 2                             | 60 мин                       | 6                                                             | 8                                                              | 3                                                   |
| 4        | 3                             | 50 мин                       | 7                                                             | 7                                                              | 2                                                   |
| 5        | 1                             | 40 мин                       | 6                                                             | 6                                                              | 4                                                   |
| 6        | 1                             | 50 мин                       | 7                                                             | 8                                                              | 5                                                   |
| 7        | 2                             | 60 мин                       | 6                                                             | 8                                                              | 3                                                   |
| 8        | 3                             | 50 мин                       | 7                                                             | 7                                                              | 2                                                   |
| 9        | 1                             | 40 мин                       | 5                                                             | 6                                                              | 4                                                   |

|    |   |        |   |   |   |
|----|---|--------|---|---|---|
| 10 | 1 | 50 мин | 7 | 8 | 5 |
| 11 | 2 | 60 мин | 6 | 8 | 3 |
| 12 | 3 | 50 мин | 8 | 7 | 2 |
| 13 | 3 | 50 мин | 7 | 8 | 2 |
| 14 | 3 | 50 мин | 7 | 7 | 3 |
| 15 | 3 | 60 мин | 9 | 8 | 2 |

#### Оценка выносливости

По результатам теста Купера, в начале исследования (1 неделя) в среднем студенты пробежали 1600 метров за 12 минут. По мере увеличения частоты и продолжительности тренировок, в конце 5-й недели результат улучшился до 1850 метров.

#### Оценка стресса и концентрации

Результаты психологических тестов (тест Струпа и шкала стресса) показали следующие изменения:

- На первом этапе исследования (1-2 недели) большинство участников (70%) испытывало высокий уровень стресса и испытывало трудности с

концентрацией, особенно в условиях учебной нагрузки.

- С третьей недели студенты начали замечать значительное снижение уровня стресса, что подтверждается не только субъективными оценками, но и временем выполнения тестов на концентрацию. В тесте Струпа время реакции сократилось с 32 секунд в начале до 25 секунд (среднее время прохождения) в конце исследования, что свидетельствует об улучшении когнитивных процессов.

Диаграмма изменения показателей ниже демонстрирует динамику самочувствия, уровня стресса и концентрации по мере увеличения физической активности.

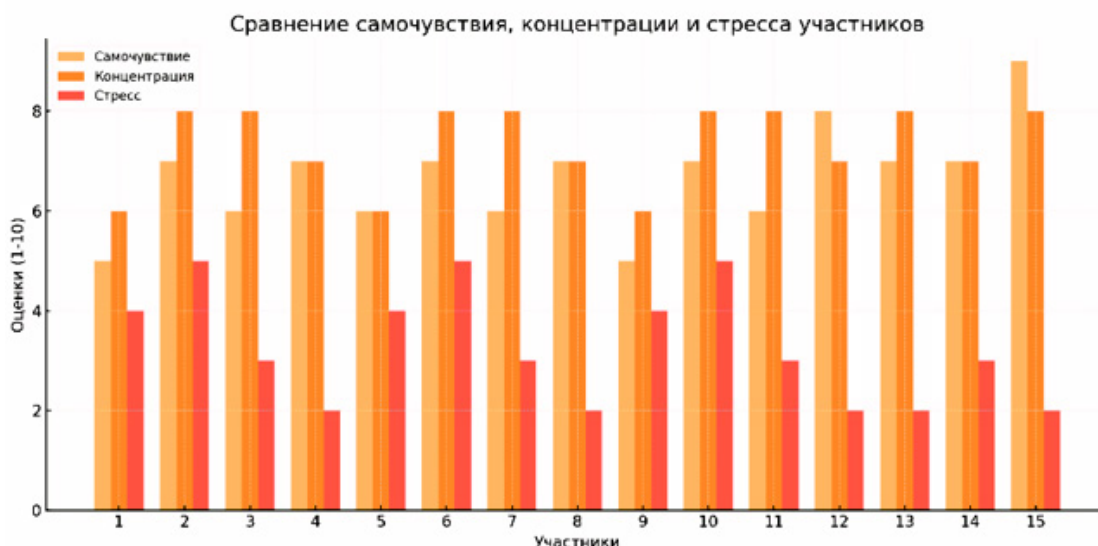


Рис. 1- Диаграмма изменения показателей

#### График улучшения выносливости

На графике представлено изменение дистанции, преодолеваемой за 12 минут группой сту-

дентов (средние показатели), что свидетельствует о росте выносливости за 5 недель.

Таблица 3- График улучшения выносливости

| Неделя | Дистанция (метры) |
|--------|-------------------|
| 1      | 1600              |
| 2      | 1600              |
| 3      | 1700              |
| 4      | 1750              |
| 5      | 1850              |

**Выводы**

Проведенное исследование показало, что регулярные физические нагрузки оказали положительное влияние на развитие ключевых качеств студента. С каждым этапом увеличения интенсивности тренировок респонденты отметили улучшение выносливости, повышение способности к концентрации и значительное снижение уровня стресса. Таким образом, результаты подтверждают положительное влияние физической активности на физическое и психоэмоциональное состояние.

**Список литературы:**

- [1] Всемирная организация здравоохранения. Руководство по физической активности: обновленные рекомендации. – Женева: ВОЗ, 2021.
- [2] Данилов, С. А. Исследование влияния физической культуры на развитие детей и подростков / С. А. Данилов, И. Ф. Ибрагимов // Современные исследования высшей школы : Сборник статей III Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 27 мая 2024 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2024. – С. 101-105. – EDN WZXRKA.
- [3] Зайцева, Н. А. Влияние физической культуры на развитие важных качеств инженера / Н. А. Зайцева, Н. В. Васенков // Тенденции развития

науки и образования. – 2023. – № 97-10. – С. 25-27. – DOI 10.18411/trnio-05-2023-535. – EDN FDSVNA.

[4] Матвеева, А. И. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье студентов / А. И. Матвеева, А. О. Гарифуллина // Вопросы педагогики. – 2020. – № 2-2. – С. 107-110. – EDN BKBCMM.

**Spisok literatury:**

- [1] Vsemirnaya organizaciya zdravooohraneniya. Rukovodstvo po fizicheskoj aktivnosti: obnovlennye rekomendacii. – ZHeneva: VOZ, 2021.
- [2] Danilov, S. A. Issledovanie vliyaniya fizicheskoy kul'tury na razvitie detej i podrostkov / S. A. Danilov, I. F. Ibragimov // Sovremennye issledovaniya vysshej shkoly : Sbornik statej III Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Petrozavodsk, 27 maya 2024 goda. – Petrozavodsk: Mezhdunarodnyj centr nauchnogo partnerstva "Novaya Nauka" (IP Ivanovskaya I.I.), 2024. – S. 101-105. – EDN WZXRKA.
- [3] Zajceva, N. A. Vliyanie fizicheskoy kul'tury na razvitie vazhnyh kachestv inzhenera / N. A. Zajceva, N. V. Vasenkov // Tendencii razvitiya nauki i obrazovaniya. – 2023. – № 97-10. – S. 25-27. – DOI 10.18411/trnio-05-2023-535. – EDN FDSVNA.
- [4] Matveeva, A. I. Vliyanie zanyatij fizicheskimi uprazhneniyami na zdorov'e studentov / A. I. Matveeva, A. O. Garifullina // Voprosy pedagogiki. – 2020. – № 2-2. – S. 107-110. – EDN BKBCMM.

