

Заключение. По результатам анализа научно-методической литературы нами было выявлено, что здоровье студенческой молодёжи ухудшается с каждым годом, что обусловлено возрастанием учебной нагрузки, гиподинамией, стрессовыми факторами и недостаточно сформированной мотивационной составляющей к занятиям физической культурой и спортом. Одной из оздоровительных технологий является северная (скандинавская) ходьба, представляющая собой циклическую нагрузку аэробного характера. Данный вид циклической нагрузки включает в работу около 90% мышц и, что очень важно, равномерно распределяет нагрузку по всему телу, которая благоприятно оказывается на состояние студентов, как психическое, так и физическое. Поэтому нами была разработана программа, включающая в себя северную ходьбу и массаж, которая показала свою эффективность, так как произошли достоверные улучшения таких исследуемых показателей, как ЧСС, ЧДД, САН и индекс Аксеновой.

Литература

1. Астахов, А. В. Определение интенсивности тренировочной нагрузки при занятиях скандинавской ходьбой / А. В. Астахов, Н. И. Добейко // Вестник Калужского университета. – 2017. – № 1. – С. 25–27.
2. Крысиюк, О. Б. Северная ходьба как оздоровительная технология (первый российский опыт) / О.Б. Крысиюк, А.В. Волков. – Адаптивная физическая культура. – №3. – С.47–50.
3. Рубен, А. С. Оптимизация психофизического состояния студентов Смоленского государственного университета спорта средствами северной ходьбы / А. С. Рубен, Е.М. Федоскина // В сборнике: Университетский спорт: здоровье и процветание нации. Материалы XIV Международной научной конференции студентов и молодых ученых. Чайковский, 2025. – С. 201–207.
4. Кузнецова, Н.В. Скандинавская ходьба как компонент здорового образа жизни / Н. В. Кузнецова // Физическая культура и спорт в современном обществе: мат. Всер. науч. – практ. конф. Хабаровск, 2018. – С. 155–158
5. Федорова, Н. И. Северная ходьба в системе адаптивной физической культуры / Н.И. Федорова, Е.М. Федоскина. – Смоленск, 2023. – С.45–51.
6. Федоскина, Е. М. Северная ходьба в системе АФК как учебно-педагогическая дисциплина в вузе / Е.М. Федоскина, Н.И. Федорова // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов: Материалы III Международной научно-практической конференции. – Минск, 2025. – С. 371–376.

УДК 159.923.2:796/799

ВЛИЯНИЕ УМЕРЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА САМОВОСПРИЯТИЕ ЧЕЛОВЕКА

А.И. Серебряков, А.А. Шипенин

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь
e-mail: molokow24@gmail.com

Аннотация. Исследование выявило низкий уровень физической активности среди молодежи: лишь 20,8 % занимаются систематически. Было доказано, что регулярные умеренные нагрузки влияют на ключевые аспекты самовосприятия, значимые для профилактики суицидов: развивают саморегуляцию и дисциплину, улучшают эмоциональную регуляцию и снижают чувство одиночества.

Ключевые слова: умеренные физические нагрузки, самовосприятие, профилактика суицидов.

THE IMPACT OF MODERATE PHYSICAL ACTIVITY ON HUMAN SELF-PERCEPTION

A.J. Serebryakov, A.A. Shipenin

Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Republic of Belarus

Abstract. The study revealed a low level of physical activity among young people: only 20,8% are engaged systematically. It has been proven that regular moderate exercise affects key aspects

of self-perception that are important for suicide prevention: it develops self-regulation and discipline, improves emotional regulation and reduces feelings of loneliness.

Keywords: moderate physical activity, self-perception, suicide prevention.

Негативизм по отношению как к самому себе, так и к окружающим в современном обществе приобрел крайне широкие масштабы. Причем подобная тенденция отчетливо прослеживается среди молодого поколения, что выражается в высоком уровне самоубийств. Так, за 2021 год на Беларусь, по данным ВОЗ, приходилось около 15,6 смерти на 100 тысяч человек от суицида по общему половому показателю. У наших ближайших соседей – Российской Федерации – этот показатель составлял 21,4 смерти на 100 тысяч человек. Большинство из них – лица от 15 до 29 лет [1]. Указанная статистика предельно ясно дает понять факт нарушения самовосприятия и психологического благополучия в рассматриваемой возрастной группе. В связи с этим особую актуальность приобретает поиск доступных и эффективных методов коррекции негативного самовосприятия. Одним из таких потенциальных инструментов, обладающих мощным, но недооцененным позитивным влиянием на психику, являются регулярные умеренные физические нагрузки.

Цель исследования – определить уровень нагрузки современной молодежи и, основываясь на этой статистике, доказать положительное влияние умеренных физических нагрузок на самовосприятие человека, а также определить их роль в профилактике суицидов.

Материал и методы. Материалами исследования выступили данные ВОЗ о коэффициенте смертности от самоубийств на 100 тысяч человек населения за 2021 год, научная статья А.Д. Поповой и Л.М. Лукьяновой «Влияние физических нагрузок на нервную систему человека», исследование Л.Н. Рютиной и А.В. Дьяковой «Влияние физической культуры на умственную работоспособность», результаты анонимного онлайн-анкетирования среди молодежи на тему уровня их физической нагрузки, а также эмоционального состояния. При написании работы использовались общенаучные методы исследования.

Результаты и их обсуждение. Ключевую роль в формировании самовосприятия играет высшая нервная деятельность человека. Нервная система не только отвечает за работу всего организма, но и является основой высшей психической деятельности человека, включая оценку самого себя. Физическая активность представляет собой одну из основных причин функционального совершенствования нервной системы, что связано с потоком импульсов от мышц и органов чувств в центральную нервную систему, что, по сути, является ее тренировкой. В результате систематических занятий происходит реорганизация функций и мобилизация ресурсов нервной системы на всех уровнях, что выражается и в явных физических показателях, и в уравновешенности нервных процессов, а также снижении возбудимости центральной нервной системы [2]. Кроме того, физические нагрузки могут направленно влиять на мозг человека, активизируя его отдельные участки. Умеренная, не разрушающая физическая активность, в том числе, стимулирует развитие нервных клеток мозга, а также ускоряет развитие нейронных отростков. Этот эффект оказывается не только на участках мозга, ответственных за двигательные функции организма, но и распространяется на другие области мозга, связанные, в том числе, с памятью, мышлением и обучением [3].

Для самовосприятия данные физиологические изменения имеют прямое следствие. Повышение уравновешенности и снижение возбудимости нервной системы на уровне субъекта воспринимается как рост стрессоустойчивости и эмоциональной стабильности. Человек начинает более спокойно и рационально реагировать на внешние вызовы и внутренние переживания, что создает прочный фундамент для адекватной и позитивной самооценки. Более того, физические упражнения благотворно влияют на вегетативную нервную систему, нормализуя артериальное давление и сердечный ритм [2], что ощущается в качестве снижения тревожности тела и улучшения общего самочувствия, которое целиком связано с восприятием себя.

Значимый аспект влияния физических нагрузок – способность к эффективному распределению ресурсов в жизни молодого человека. На этапе становления личности, характеризующемся кризисом идентичности и нестабильностью, регулярные тренировки добавляют в жизнь порядок и дисциплину, создавая ощущение контроля над жизнью, что является важнейшим фактором благополучия. Кроме того, спортивная деятельность, особенно в групповых форматах, выступает альтернативной социальной средой, которая имеет контраст с угнетающим форматом взаимодействия

с другими людьми, например, в социальных сетях. Она предоставляет возможности для позитивной социализации, основанной на общих интересах и взаимной поддержке, что позволяет снизить чувство одиночества и формирует фундамент для здорового самовосприятия. Таким образом, физическая культура становится не просто компенсацией малоподвижного образа жизни, а практикой, напрямую способствующей построению целостного и адекватного самосознания, что, в конце концов, может привести к снижению уровня самоубийств на душу населения.

В целях получения более точной информации по психофизическому состоянию молодого населения, а также положительному влиянию спортивных мероприятий на их жизнь нами было решено провести исследование в формате анонимного онлайн-опроса среди молодежи, в котором приняли участие 24 человека. Анкетирование состояло из десяти вопросов, которые было решено разделить на пять блоков:

1. *Демографический* (вопросы № 1 «Укажите ваш пол» и № 2 «Укажите ваш возраст»);

2. *Уровень и значимость физической активности* (вопросы № 3 «Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями целенаправленно, для поддержания формы?» и № 6 «Являются ли физические нагрузки и спорт значимой частью вашей жизни?»);

3. *Эмоциональное состояние и стрессоустойчивость* (вопросы № 4 «Насколько правильно следующее утверждение: в любой конфликтной ситуации я действую с холодной головой», № 5 «Как часто вы испытываете неприятные эмоции (раздражение, страх, неуверенность)?» и № 10 «Как часто вы испытываете положительные эмоции (радость, спокойствие, уверенность в себе и своих силах)?»);

4. *Самодисциплина* (вопросы № 7 «Насколько правильно следующее утверждение: я всегда довожу дело до конца?» и № 9 «Чувствуете ли вы себя более дисциплинированным и организованным, когда ваша жизнь включает в себя регулярные физические нагрузки?»);

5. *Социальный аспект* (вопрос № 8 «Как вы считаете, могут ли групповые занятия спортом или фитнесом снижать чувство одиночества и способствовать позитивному общению?»).

Опрос прошли 13 представителей мужского пола и 11 – женского в возрастном диапазоне от 18 до 21 года. Основываясь на их ответах, мы выделили три группы, отличающиеся схожими закономерностями касательно физической активности, самовосприятия и эмоционального состояния. Однако, перед тем как непосредственно перейти к анализу данных групп, необходимо сделать небольшую оговорку: тенденция, характерная для всех респондентов, – осознание позитивного влияния физических нагрузок на дисциплину и самоорганизацию, но, несмотря на это, практика занятий физкультурой сильно колеблется. Также наблюдается противоречие между высокой частотой положительных эмоций у многих респондентов и одновременным распространением негативных эмоций, что может говорить об общей эмоциональной нестабильности. Помимо прочего, большинство признает социальную пользу групповых занятий спортом.

Перейдем непосредственно к группам:

1. *Активные*. Ключевой чертой представителей этой группы является развитая саморегуляция, что выражается в их отношении к нагрузкам как к неотъемлемой части жизни. Это напрямую связано с их высокой самооценкой в области настойчивости: большинство из них подчеркивает, что всегда доводят дело до конца или, по крайней мере, редко отходят от планов. Все они подтверждают, что физические нагрузки делают их более дисциплинированными и организованными. Несмотря на это, их эмоции не так позитивны, как можно было бы предположить. Хотя многие из них отмечают, что постоянно испытывают положительные эмоции, но это не означает отсутствия трудностей. Двое (что характерно, мужчина и женщина) заявили, что часто испытывают неприятные эмоции. Это значит, что физическая активность не делает их невосприимчивыми к неприятным эмоциям, но, судя по всему, предоставляет им инструмент для управления таким состоянием, не позволяя негативизму взять верх. В конфликтах эти люди, по их мнению, могут вести себя хладнокровно, но не в каждой подобной ситуации, что указывает на рациональный, но не бесчувственный подход к стрессу. В эту группу вошли 5 респондентов, из которых 4 – мужчины и 1 – женщина.

2. *Понимающие пользу, но нерегулярные*. Эта группа представляет собой наиболее четко выраженное противоречие, которое выражается в понимании пользы физических нагрузок (а также веры в пользу, что немаловажно), но также и в отсутствии желания к их систематическому воплощению. Практически все они, за редким исключением, признают, что нагрузки делают их более

дисциплинированными. Однако на деле их поведение в подобном плане характеризуется нерегулярностью или полным отсутствием активности. Возможно, именно это противоречие является причиной специфического эмоционального фона. Так, для большинства из них характерна смесь как отрицательных эмоций, которые респондентами из этой группы переживаются временами, так и положительных эмоций, которые проживаются часто. Эта двойственность создает картину общей эмоциональной нестабильности и цикличности, где периоды подъема сменяются периодами раздражительности и неуверенности. Их самооценка в области настойчивости колеблется от средней до высокой, что следует из необходимости приучить себя к регулярным занятиям. В эту группу вошло большинство – 13 респондентов, из которых 7 – женщин, и 6 – мужчин.

3. *Пассивные негативисты*. Третья и последняя группа наиболее разнообразна, ее ключевая характеристика – отстраненность. Представители данной группы не только не занимаются, но и не считают физические нагрузки значимой частью своей жизни, а некоторые прямо отрицают их влияние на дисциплину или не могут их оценить в связи с тем, что не нагружают себя целенаправленно. При этом психологические портреты респондентов сильно различаются, образуя два подтипа: к первому подтипу относятся те, кто никак не активен физически, но при этом демонстрирует высокую самооценку своей настойчивости и стрессоустойчивости. Эмоциональный уровень различен, но самовосприятие никак не зависит от их неспортивности. Можно сказать, что эти люди нашли другие способы формирования самодисциплины и стрессоустойчивости. Второму подтипу присущи частое переживание негативных эмоций и редкое переживание позитивных. Представители этой группы не верят в социальную пользу спорта и отрицают его как инструмент, способствующий развитию дисциплины. Это личности с наиболее явными признаками негативного самовосприятия. Для них физическая активность не является ни ценностью, ни потенциальным решением проблем. В третью группу вошли 6 респондентов, группа по половому составу разделена поровну.

Таким образом, основываясь на результатах проведенного тестирования, можно сделать следующий вывод: физкультура и умеренные физические нагрузки являются мощным инструментом для саморегуляции и самодисциплины, что подтверждают слова участников опроса, большинство из которых заявляет, что благодаря физическим нагрузкам у них развиваются волевые качества, а также повышается уровень дисциплины и самоорганизации. Касаемо эмоций: физические нагрузки не могут до конца обеспечить отсутствие негативных переживаний у респондентов, ведь это не универсальный щит от негативизма. Нагрузка – инструмент для управления поведением человека. Более того, эффективный инструмент для изменения подхода к проблеме, благодаря чему человек не дает негативным эмоциям взять верх над его сознанием. Одновременно выделяется ряд людей, для которых характерна высокая самооценка и, в целом, реальное самовосприятие и при этом полное отсутствие целенаправленных нагрузок, а также уверенность в том, что физические нагрузки не способствуют психическому саморазвитию человека. Это может говорить о нахождении ими других способов саморазвития. Следовательно, физическая активность не воспринимается ими как единственный и безальтернативный способ самосовершенствования.

Заключение. Статистический анализ уровня физической нагрузки выявил следующую тенденцию: лишь 20,8 % респондентов систематически занимаются физической культурой. Наибольшую группу составляют те, кто понимает пользу физических действий, однако для систематизации этого ничего не предпринимает (54,2 %). К группе «пассивных», демонстрирующих полное отсутствие целенаправленной активности, относится 25 %. Эти данные имеют особую значимость в контексте профилактики суицидов, поскольку именно в группе пассивных респондентов выявлен наиболее выраженный негативный психологический профиль.

К тому же была обнаружена сильная корреляция между регулярными занятиями и развитием волевых качеств. Так, 75 % участников опроса подтвердили, что физические нагрузки повышают их дисциплину и организованность. Указанный аспект имеет фундаментальное значение для профилактики суицидов, поскольку ощущение контроля над собственной жизнью является ключевым фактором преодоления кризисных состояний. Установлено значимое влияние физической активности на эмоциональную регуляцию. Хотя активные респонденты были подвержены негативным переживаниям, они демонстрировали развитые навыки управления эмоциональным состоянием, что свидетельствует о психологической устойчивости в периоды

эмоциональных кризисов. Особенно показательно сравнение с подгруппой «негативистов», среди которых наблюдается «смесь» из частых негативных и редких позитивных эмоций. Кроме того, значимой частью выступает социальный аспект, позитивное влияние которого, в свою очередь, отмечает большинство анкетируемых. Групповые занятия спортом позволяют сменить обстановку, что создает альтернативную социальную среду, основанную на поддержке и общих интересах, а это особенно важно в контексте снижения чувства одиночества.

Таким образом, адекватное самовосприятие через развитие саморегуляции, эмоциональной устойчивости и социальной интеграции формирует комплексный защитный психологический профиль. Полученные данные убедительно доказывают, что систематическая физическая активность должна рассматриваться как значимый компонент комплексных программ по профилактике суицидов среди молодежи, поскольку она воздействует на ключевые факторы суицидального риска: нарушение самовосприятия, эмоциональную нестабильность и социальную дезинтеграцию.

Литература

1. Коэффициент смертности от самоубийств (на 100 000 тысяч населения) официальная оценка // World Health Organization. – URL: <https://data.who.int/ru/indicators/i/F08B4FD/16BBF41> (дата обращения: 08.09.2025).
2. Попова, А. Д. Влияние физических нагрузок на нервную систему человека / А. Д. Попова, Л. М. Лукьянова // Cyberleninka. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-nervnuyu-sistemu-cheloveka/viewer> (дата обращения: 08.09.2025).
3. Рютина, Л. Н. Влияние физической культуры на умственную работоспособность / Л. Н. Рютина, А. В. Дьякова // Cyberleninka. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-umstvennyu-rabotosposobnost-1/viewer> (дата обращения: 12.09.2025).

УДК 796.012.38

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УДАРА ТОЕКИК СТУДЕНТОВ ВУЗА, ПРАКТИКУЮЩИХСЯ В ХУПТАКРАУ

A.S. Сидоренко

*Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения,
Российская Федерация*

e-mail: sidspb@list.ru

Аннотация. Интерес молодых людей к новым самобытным видам физической активности способствует распространению в студенческой среде хуптакрау, азиатской разновидности футбола, предполагающей развитую координацию движений в комплексе с высоким уровнем техники владения и обработки мяча. Проблемы хуптакристов с освоением ударов повышенной сложности существенно тормозят общий уровень игры и делают её менее интересной. В данной работе автор рассматривает технические особенности выполнения одного из самых сложных ударов в хуптакрау toekick и методику его тренировки.

Ключевые слова: физическая культура, студенты вуза, новые виды спорта, хуптакрау, toekick.

IMPROVING THE TOEKICK STRIKING TECHNIQUE OF UNIVERSITY STUDENTS PRACTICING IN HOOPTAKRAW

A.S. Sidorenko

*Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation (SUA),
Russian Federation*

Abstract. The interest of young people in new original types of physical activity contributes to the spread of hooptakraw, an Asian type of football, among students, which involves developed coordination of movements in combination with a high level of ball control and handling technique. The problems of hooptakraw players with mastering more complex kicks significantly slow down the overall