

спортсменов при прохождении тестов на допинг, контракты и переходы спортсменов между клубами или командами. И это лишь часть возможных направлений для исследований.

Таким образом, говоря о сочетании науки и спорта, можно сделать вывод, что наука спорту не помеха. Благодаря науке возможны научные открытия, позволяющие добиться лучших результатов и усовершенствовать в целом весь спортивный процесс. Без науки спорт не развивался бы настолько быстро, как это происходит в настоящее время.

Библиографический список

1. Применение современных технологий для корректировки тренировочного процесса / А.С. Матвеев, Д.В. Поленский, К.А. Шенин и др. // Молодой ученый. – 2022. – № 27 (422). – С. 184-187.

2. Ученый ИСТИС изобрел экзоскелет : новости ЮрГУ. – URL: <https://www.susu.ru/ru/news/2015/08/26/uchenyu-istis-izobrel-ekzoskelet>.

3. Панов, Е.В. Применение инновационных форм обучения по дисциплинам, преподаваемым на кафедре физической подготовки в образовательных организациях МВД России / Е.В. Панов, В.А. Филиппович, А.В. Дружинин // Правоохранительные органы: теория и практика. – 2021. – № 2 (41). – С. 154-156.

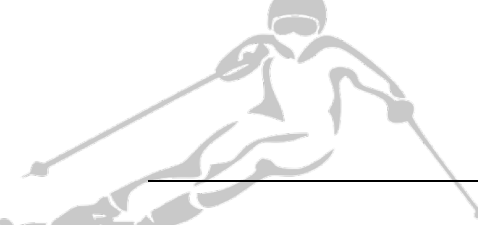
Дегтярева К.В., Клешко И.И.

Научный руководитель Т.Н. Клепцова

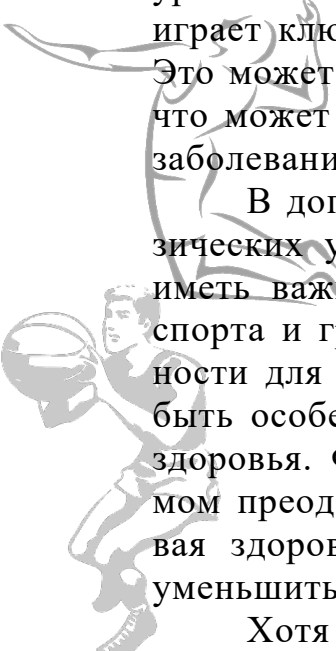
СВЯЗЬ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ

Известный факт – физические упражнения полезны для здоровья. Регулярная физическая активность может помочь предотвратить хронические заболевания, такие как ожирение, болезни сердца и диабет. Однако многие люди не осознают, что физические упражнения могут также оказывать глубокое влияние на психическое здоровье. Исследования показали, что физическая активность может уменьшить симптомы тревоги и депрессии, улучшить настроение и способствовать общему благополучию [1].

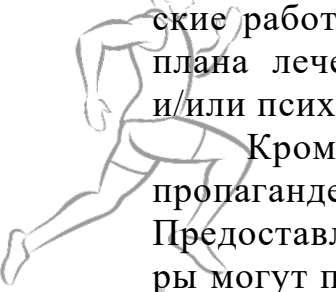
Одним из ключевых факторов является выделение эндорфинов, которые являются естественными химическими веществами, повышающими настроение. Эндорфины выделяются во время физической активности, что помогает снять стресс, уменьшить беспокойство и повысить настроение. Кроме того, физические упражнения снижают уровень кортизола (гормона стресса), который может негативно влиять на психическое здоровье, если его уровень хронически повышен [3].



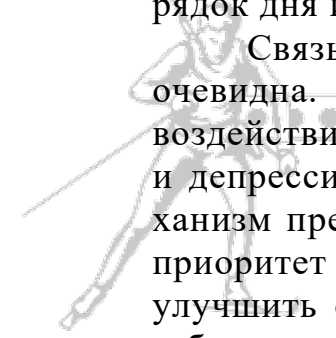
Еще один способ, с помощью которого физические упражнения могут принести пользу психическому здоровью, – это стимулирование роста новых клеток мозга. В частности, физическая активность повышает уровень белка под названием нейротрофический фактор мозга, который играет ключевую роль в обеспечении роста и выживания клеток мозга. Это может помочь улучшить когнитивные функции, память и внимание, что может быть особенно полезно для тех, кто борется с психическими заболеваниями [2].



В дополнение к физическим и биохимическим преимуществам физических упражнений, участие в физической активности также может иметь важные социальные преимущества. Например, командные виды спорта и групповые занятия физкультурой могут предоставить возможности для социального взаимодействия и чувства общности, что может быть особенно важно для тех, кто борется с проблемами психического здоровья. Физические упражнения также могут быть ценным механизмом преодоления стресса и других эмоциональных проблем. Обеспечивая здоровый выход эмоциям, физическая активность может помочь уменьшить чувство тревоги, разочарования и депрессию [2].



Хотя сами по себе физические упражнения не могут заменить традиционные формы лечения психических заболеваний, но могут стать ценным дополнением к терапии и медикаментам. Например, медицинские работники могут рекомендовать физические упражнения как часть плана лечения депрессии или тревоги в сочетании с медикаментами и/или психотерапией [1].



Кроме того, специалисты по фитнесу могут играть важную роль в пропаганде пользы физической активности для психического здоровья. Предоставляя образование и поддержку клиентам, тренеры и инструкторы могут помочь людям включить физические упражнения в свой распорядок дня и сделать их регулярной частью практики ухода за собой [3].

Связь между физическими упражнениями и психическим здоровьем очевидна. Регулярная физическая активность может оказать глубокое воздействие на психическое благополучие, уменьшая симптомы тревоги и депрессии, улучшая общее самочувствие и обеспечивая здоровый механизм преодоления стресса и других эмоциональных проблем. Отдавая приоритет физической форме и психическому здоровью, люди могут улучшить общее качество жизни и снизить риск развития хронических заболеваний.



Библиографический список

1. Виноградов, Г.П. Форсайт образовательных стандартов по физической культуре / Г.П. Виноградов, В.И. Григорьев, И.Г. Виноградов //

Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 39.

2. Яковлев, А.Н. Эффективность физкультурно-спортивной деятельности / А.Н. Яковлев // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры : материалы XXIII региональной научно-практической конференции с международным участием. – Челябинск : УралГУФК, 2013. – С. 244-245.

3. Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» : утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 02.01.2014 № 2-п. – URL: <http://static.government.ru/media/files/41d4b1a00210c7effc66.pdf>.

Еремеев Д.М.

Научный руководитель М.Д. Кудрявцев

РАЗМИНКА КАК НЕОБХОДИМАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Разминка – комплекс упражнений, предназначенный для перехода тела атлета в состояние готовности для физических нагрузок. Для эффективности мышечной деятельности во время физических упражнений необходим должный уровень возбудимости нервной системы.

Физиологический эффект разминочных упражнений заключается в степени инертности опорно-двигательного аппарата человека, то есть сложности функционирования на должном уровне после нахождения в расслабленном состоянии долгое время [1].

Резкая физическая нагрузка, если организм к ней не готов, может привести к негативным последствиям: болевым ощущениям, повреждениям мышц, связок, суставов, а также травмам. Восстановление организма после физической нагрузки также займет больше времени.

Выполнение разминочных упражнений приводит к повышению возбудимости и скорости передачи нервных сигналов. В результате физические и химические процессы в мускулатуре значительно ускоряются, улучшается обмен веществ. Повышение температуры тела приводит к тому, что мышечная ткань становится более растяжимой за счет уменьшения трения мышечных волокон. Ускорение химических процессов заключается в увеличении скорости распада веществ, расщепление которых дает энергию. При этом за счет потовыделения, вызванного разогревом тела, вывод продуктов распада веществ ускоряется [3].

Помимо физиологического эффекта, разминка также дает положительное влияние на психологическое состояние атлета. Физическая ак-