

ВЛИЯНИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОСАНКУ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ НЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ГРУПП.*Саруханов Арсен Альбертович**Старший преподаватель кафедры физической культуры
Кокандского государственного университета*

Abstract. The article presents a theoretical and analytical review of the impact of functional training on the physical and psycho-emotional state of students in non-specialized groups at higher education institutions. Current trends in the decline of physical activity under conditions of educational digitalization and increasing academic workload are examined. The physiological mechanisms of adaptation to complex physical loads are analyzed, including neuromuscular regulation, autonomic balance, and stress response processes. The characteristics of functional training are considered as an integrative form of physical activity that simultaneously develops strength endurance, coordination abilities, and overall work capacity. Its role in preventing hypodynamia, postural disorders, and psycho-emotional tension among students is substantiated. The study concludes that incorporating functional training into university physical education programs is advisable as an effective means of strengthening health, enhancing adaptive capacity, and fostering sustainable motivation for regular physical activity.

Keywords: *functional training; physical education; students; hypodynamia; adaptation; stress; neuromuscular regulation; physical work capacity; psycho-emotional state; physical activity.*

Современный этап развития высшего образования характеризуется существенным изменением структуры учебной деятельности. Увеличение объёма цифрового контента, дистанционных форм обучения и самостоятельной работы студентов сопровождается снижением общей двигательной активности и увеличением времени, проводимого в статическом положении. Подобная трансформация образа жизни обучающихся формирует устойчивые предпосылки к развитию гиподинамии — состояния, при котором недостаточная мышечная активность приводит к снижению функциональных возможностей организма [1]. Гиподинамия рассматривается не только как соматическая проблема, но и как фактор, оказывающий влияние на психофизиологическое состояние личности. Длительное ограничение двигательной активности сопровождается нарушением регуляции сердечно-сосудистой системы, снижением тонуса скелетной мускулатуры, ухудшением обменных процессов и ослаблением адаптационных механизмов. В теории онтокинезиологии подчеркивается, что двигательная активность является фундаментальным условием полноценного биологического развития человека и поддержания его функционального потенциала [1].

Особое значение двигательная активность приобретает в студенческом возрасте, когда формируются устойчивые поведенческие стереотипы, определяющие дальнейший образ жизни. Недостаток движения в этот период может способствовать закреплению малоподвижных моделей поведения и снижению мотивации к физической активности. Согласно положениям теории физического воспитания, физическая культура должна

выполнять не только образовательную, но и профилактическую функцию, формируя у студентов устойчивую потребность в систематических занятиях [4].

Физиологическая основа влияния физической нагрузки на организм связана с механизмами адаптации. В рамках концепции стресса Г. Селье организм рассматривается как динамическая система, реагирующая на воздействие внешних факторов активацией неспецифических адаптационных реакций. Умеренная физическая нагрузка выступает в роли физиологического стрессора, стимулирующего развитие адаптационного потенциала. При регулярном воздействии формируется стадия резистентности, характеризующаяся повышением устойчивости к неблагоприятным факторам среды. Отсутствие же адекватной двигательной стимуляции может приводить к снижению общей реактивности организма и нарушению регуляторных механизмов.

С позиции физиологии функциональных систем физическая нагрузка активизирует комплексные нейрогуморальные реакции, направленные на поддержание гомеостаза. Повышается активность симпатoadренальной системы, усиливается кровоснабжение работающих мышц, возрастает потребление кислорода. При систематических занятиях наблюдается оптимизация регуляторных процессов, снижение избыточной симпатической активации и повышение тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы [7]. Данный эффект имеет принципиальное значение для стабилизации психоэмоционального состояния студентов.

Психоэмоциональные нагрузки, характерные для образовательного процесса, сопровождаются активацией гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы и повышением уровня кортизола. Хроническое эмоциональное напряжение при недостатке двигательной активности может приводить к истощению адаптационных резервов. Исследования в области психофизиологии состояний человека подтверждают, что регулярная физическая активность способствует нормализации гормонального фона, снижению тревожности и повышению устойчивости к стрессу [2]. В трудах по психодиагностике функциональных состояний отмечается положительное влияние умеренных физических нагрузок на когнитивную продуктивность и концентрацию внимания [4].

В контексте указанных механизмов функциональный тренинг представляет собой перспективную форму двигательной активности, сочетающую разнообразные компоненты физической подготовки. Его методическая специфика заключается в использовании многосуставных упражнений, направленных на развитие межмышечной координации, устойчивости корпуса и общей силовой выносливости. В отличие от изолированных упражнений, функциональные движения вовлекают крупные мышечные группы и способствуют формированию целостной двигательной структуры.

Системный характер функционального тренинга согласуется с положениями общей теории спорта, согласно которым физическая подготовка должна обеспечивать комплексное развитие двигательных качеств [5]. Упражнения, включающие приседания, выпады, наклоны, тяговые и жимовые движения, активизируют стабилизирующие мышцы позвоночника и тазового пояса. Это особенно актуально в условиях преобладания статических поз, характерных для учебной деятельности.

Нейрофизиологические аспекты функционального тренинга связаны с совершенствованием проприоцептивной регуляции. Упражнения на баланс и стабилизацию корпуса стимулируют рецепторы мышц и суставов, улучшая сенсомоторную координацию. В результате повышается

точность движений, формируются устойчивые двигательные стереотипы и снижается риск травматизации. Данные процессы имеют значение не только для физической активности, но и для общей регуляции двигательной сферы.

Функциональный тренинг также способствует развитию силовой выносливости — способности выполнять работу умеренной интенсивности в течение продолжительного времени. Для студентов неспециализированных групп это качество является одним из ключевых, поскольку оно связано с общей работоспособностью и переносимостью учебных нагрузок. Согласно данным физиологии человека, систематические умеренные силовые нагрузки улучшают митохондриальную активность и повышают энергетический потенциал мышечной ткани [7].

Дополнительным аспектом является влияние физической активности на нейропластичность. Двигательная стимуляция способствует активации процессов нейрогенеза и улучшению межнейронных связей, что отражается на когнитивных функциях. Хотя данные процессы чаще рассматриваются в клиническом и возрастном контексте, их значение для студенческой молодежи также очевидно: повышение концентрации внимания и устойчивости к умственным нагрузкам напрямую связано с уровнем физической активности.

Существенным преимуществом функционального тренинга является его вариативность и адаптивность. Интенсивность упражнений может изменяться в зависимости от уровня подготовленности студентов, что позволяет соблюдать принцип индивидуализации нагрузки. Поэтапное усложнение упражнений соответствует фундаментальным положениям теории физической подготовки и обеспечивает безопасность тренировочного процесса [5].

Следует подчеркнуть, что эмоциональный компонент занятий играет значимую роль в формировании устойчивой мотивации. Динамичный характер функциональных комплексов, смена упражнений и возможность отслеживания прогресса способствуют формированию положительного отношения к физической активности. В теории и методике физической культуры указывается, что эмоциональная вовлеченность повышает приверженность к занятиям и способствует формированию устойчивой потребности в движении [9].

Проведенный теоретико-аналитический обзор позволяет рассматривать функциональный тренинг как научно обоснованную и методически перспективную форму организации двигательной активности студентов неспециализированных групп высших учебных заведений. В условиях трансформации образовательной среды, роста интеллектуальных нагрузок и распространения малоподвижного образа жизни физическое воспитание перестаёт быть вспомогательным компонентом учебного процесса и приобретает стратегическое значение для сохранения здоровья и поддержания работоспособности обучающихся.

Анализ физиологических механизмов адаптации показывает, что систематическая двигательная активность, построенная по принципам функционального тренинга, способствует оптимизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению нейромышечной координации и укреплению опорно-двигательного аппарата. Комплексное воздействие многосуставных упражнений активизирует как поверхностные, так и глубокие мышечные структуры, формируя устойчивые двигательные стереотипы и повышая устойчивость организма к статическим перегрузкам, характерным для учебной деятельности. Тем самым функциональный тренинг выполняет профилактическую функцию, снижая риск формирования мышечного дисбаланса, нарушений осанки и хронического утомления.

Не менее значимым является влияние функционального тренинга на психоэмоциональную сферу студентов. Включение умеренной и дозированной физической нагрузки в структуру учебной недели способствует регуляции стресс-реакции, стабилизации вегетативного баланса и повышению общей стрессоустойчивости. Физическая активность выступает как естественный механизм психофизиологической разрядки, позволяющий компенсировать когнитивное и эмоциональное напряжение, возникающее в процессе обучения. Улучшение концентрации внимания, снижение уровня тревожности и формирование более устойчивого эмоционального фона создают предпосылки для повышения академической продуктивности и качества усвоения учебного материала.

Интегративный характер функционального тренинга представляет собой его ключевое методическое преимущество. В отличие от традиционных форм занятий, ориентированных преимущественно на развитие отдельных физических качеств, функциональный подход обеспечивает одновременное развитие силы, выносливости, координации и стабилизации корпуса. Такая многокомпонентность соответствует современным представлениям о целостности двигательной деятельности и позволяет рационально использовать ограниченное учебное время. Кроме того, вариативность упражнений и возможность индивидуализации нагрузки способствуют повышению мотивации студентов и формированию устойчивой приверженности к регулярной физической активности.

В контексте модернизации системы высшего образования функциональный тренинг может рассматриваться как эффективный инструмент обновления содержания дисциплины «Физическая культура». Его внедрение предполагает не механическое включение отдельных упражнений, а построение целостной методической модели, основанной на принципах постепенности, системности и индивидуализации. Важным условием эффективности является профессиональная подготовка преподавателя, обеспечивающая корректный подбор упражнений, контроль техники и оптимальное дозирование нагрузки.

Таким образом, функциональный тренинг обладает значительным потенциалом в решении актуальных задач физического воспитания студентов неспециализированных групп. Он способствует укреплению соматического здоровья, повышению адаптационного ресурса организма и оптимизации психоэмоционального состояния, формируя у обучающихся культуру движения как неотъемлемый элемент повседневной жизни. Перспективы дальнейших исследований могут быть связаны с углублённым анализом долгосрочных эффектов функционального тренинга, его влияния на когнитивные показатели и разработкой методических рекомендаций по интеграции данной модели в образовательные стандарты высшей школы.

Список использованных источников:

1. Бальсевич, В. К. (2000). *Онтокинезиология человека*. Москва: Теория и практика физической культуры.
2. Ильин, Е. П. (2011). *Психофизиология состояний человека*. Санкт-Петербург: Питер.
3. Леонова, А. Б. (2007). *Психодиагностика функциональных состояний человека*. Москва: Издательство Московского университета.
4. Лях, В. И. (2012). *Теория и методика физического воспитания*. Москва: Просвещение.
5. Матвеев, Л. П. (2010). *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты*. Москва: Советский спорт.

6. Платонов, В. Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. Киев: Олимпийская литература.
7. Солодков, А. С., & Сологуб, Е. Б. (2005). *Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная*. Москва: Олимпия Пресс.
8. Фомин, Н. А. (2003). *Физиологические основы двигательной активности*. Москва: Физкультура и спорт.
9. Холодов, Ж. К., & Кузнецов, В. С. (2016). *Теория и методика физической культуры и спорта*. Москва: Академия.
10. Sarukhanov A. A. «THE USE OF GAME-BASED METHODS IN TEACHING TRACK AND FIELD ELEMENTS TO FIRST-YEAR UNIVERSITY STUDENTS». *International multi disciplinary journal for research & development*; Volume 12, issue 10 (2025) 379-383.
11. Albertovich, S. A., Akhrorjanovich, A. B., & Islamjonovich, U. K. (2023). Importance of the laws of education and training in the skins of physical culture. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTER DISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 12(02), 85-88.
12. Sarukhanov A. A. THE IMPACT OF MORNING EXERCISES ON THE ACADEMIC AND PHYSICAL PERFORMANCE OF STUDENTS. *American Academic publishers*, volume 05, issue 10, 2025; 1763-1765.

