

нов радости, которые улучшают настроение, увеличивают уверенность в себе и общее самочувствие ребенка. Ведущие образовательные панели исследователей обнаружили, что поднятие настроения также способствует насыщению мозга кислородом и глюкозой, что ведет к улучшению мыслительных и памятных процессов.

Эксперты утверждают, что занятия физкультурой укрепляют нервную систему ребенка. Как показали исследования, дети, занимающиеся физическими упражнениями, имеют более высокий уровень концентрации внимания и уменьшенный уровень тревожности. Это способствует развитию памяти и логического мышления.

Помимо вышесказанного, занятия физической культурой учат детей самодисциплине и настойчивости. Для достижения желаемых результатов и достижения спортивных целей, дети вынуждены соблюдать определенный режим занятий, следить за правильным питанием и заботиться о здоровье. Эти привычки помогают формировать у детей определенную дисциплину и целеустремленность, а также ориентироваться во времени, что позитивно отражается на качестве мышления.

Другой важный аспект – физическая культура помогает стимулировать творческий потенциал старших дошкольников. Физические упражнения и спортивные занятия требуют от детей нестандартного и творческого мышления, что способствует активной работе мозга. Так, ребенок начинает лучше понимать, что вся его жизнь – это большая игра, в которой нужно играть с удовольствием и благополучно.

На занятиях физической культурой дети учатся работать в команде. Они общаются друг с другом, помогают и поддерживают друг друга. Эта социальная составляющая занятий в сочетании с физическими упражнениями и спортивными играми способствует развитию мышления и улучшает качество работы мозга.

Таким образом, занятия физической культурой положительно влияют на развитие мышления старших дошкольников. Физическая активность способствует улучшению кровоснабжения мозга, социальные и творческие аспекты занятий физкультурой способствуют развитию логического мышления, памяти, концентрации внимания и дисциплине. Отсутствие физических упражнений и недостаточная активность могут привести к инертности и ослаблению мыслительных процессов старших дошкольников. Поэтому занятия физической культурой являются неотъемлемой частью общего развития детей.

#### Список литературы

1. Величковский Б.М., Воронцова И.В., Иванцова Т.В. Физическая культура как фактор развития детей младшего школьного возраста // Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. 2013. № 10.

2. Григорьев Р.И. Физическая культура как средство интеллектуального развития детей // Физическое воспитание студентов. 2012. № 4.

3. Захарова О.И. Физическая культура и развитие познавательных процессов у детей // Физическое воспитание школьников: проблемы и пути решения. 2014. № 3.

4. Кабачков С.П. Влияние занятий физической культурой на развитие мышления детей дошкольного возраста // Физическое воспитание школьников: проблемы и пути решения. 2016. № 1.

5. Перельман Б.Л., Иванова Н.А. Занятия физической культурой и интеллектуальное развитие старших дошкольников // Воспитание и обучение детей. 2015. № 1.

### ВЛИЯНИЕ СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АРМРЕСТЛИНГЕ

Струнина А.О.

*Уральский федеральный университет имени  
первого Президента России Б.Н. Ельцина,  
Екатеринбург, e-mail: struninaarina9@gmail.com*

Армрестлинг – это вид спорта, который требует от спортсменов высокой силы, выносливости и техники. Одним из способов улучшить результаты в армрестлинге является использование статических упражнений. В этой статье мы рассмотрим влияние статических упражнений на результативность соревновательной деятельности в армрестлинге [2].

Статика – это особый вид упражнений, который отличается от динамических и дает уникальные результаты. В динамических упражнениях мышцы проходят через две фазы – сокращение и растяжение. В то время как в статических, или изометрических упражнениях, мышцы сокращаются без изменения длины.

Одним из главных преимуществ изометрических упражнений является активация большого количества «быстрых» мышечных волокон, отвечающих за силу. Также эти упражнения позволяют задействовать максимальное количество двигательных единиц за единицу времени, что способствует оптимальной стимуляции роста силы. Регулярные и правильно организованные изометрические тренировки могут привести к значительному приросту силовых показателей – до 5% в неделю или даже до 40% за 6-8 недель.

Ранее считалось, что мышцы только укрепляются в пределах того угла, на котором было приложено усилие, и поэтому считалось, что статические тренировки работают только на выбранном «рабочем угле». Однако недавние исследования показали, что изометрические упражнения тренируют мышцы не только под углом приложенного усилия, но и под углом плюс-минус 20 градусов.

В целом, статика – это отличный способ быстрого увеличения силы мышц и приобретения жесткости. Однако стоит помнить о максимальной

ных и субмаксимальных отягощениях, которые перегружают центральную нервную систему и суставы. Поэтому при подходе к статическим тренировкам нужно быть аккуратным, чтобы не перетренировать себя. И, к сожалению, этот метод тренировки нельзя использовать постоянно, так как он перестает быть эффективным после 8 недель применения. Поэтому после этого периода необходимо предоставить мышцам отдохнуть от статических тренировок [3].

Включение статических упражнений в тренировочный процесс армрестлера поможет улучшить его результаты. Упражнения, направленные на развитие силы и выносливости мышц рук, спины и плеч, позволяют увеличить силу сжатия и устойчивость при удержании соперника. Это, в свою очередь, повышает шансы на победу в поединках.

Кроме того, статические упражнения помогают улучшить координацию движений и устойчивость тела. Это так же важно в армрестлинге, где детали движения могут повлиять на исход поединка. Улучшается координация и стабильность, а также позволяет армрестлеру контролировать ситуацию во время схватки. Важно отметить, что для достижения оптимальных

результатов необходимо правильно выбирать упражнения и следить за их выполнением. Также необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и его тренировочную ситуацию. Только комплексный подход к тренировкам с использованием статических упражнений может привести к значительному улучшению показателей армрестлинга [1].

Статические упражнения положительно влияют на результативность соревновательной деятельности в армрестлинге. Они способствуют развитию силы, выносливости, координации, которые играют ключевую роль в успехе спортсменов. Для достижения оптимальных результатов в армрестлинге рекомендуется включать в тренировочный процесс статические упражнения.

#### Список литературы

1. Петухова Т.А., Колокатова Л.Ф., Чубаров М.М., Корнилов Ю.С. Армрестлинг в вузе: техника, тактика: учеб. пособие. Пенза: ПГУАС, 2013. 84 с.
2. Бодакин А.В., Корнеев Е.В., Рогов М.П. Основы армрестлинга: учебное пособие. М.: МГУП имени Ивана Федорова, 2014. 86 с.
3. Рахматов А.И. Методические особенности специальной физической подготовки в армрестлинге // Образование и воспитание. 2017. № 2 (12). С. 91-94.

### Психологические науки

#### ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ И УСПЕВАЕМОСТИ У СТУДЕНТОВ

Иванова Е.С., Медведева Н.И.

ФГБОУ ВО «Ставропольский государственный медицинский университет», Ставрополь,  
e-mail: ivaeva\_1999@mail.ru

В современном обществе на человека действует множество факторов, как позитивных, так и негативных и наиболее уязвимой группой являются студенты, в силу своих возрастных особенностей – у них еще остались подростковые черты – такие как бунтарство, чувство взрослости, несогласие и появились новые, юношеские – планирование будущего, готовность к самоопределению, установка на сознательное построение собственной жизни.

Обосновывая проблему исследования мы опирались на статистические данные по психологическому здоровью студентов – в период учебного процесса у многих наблюдается устойчивая тенденция к ухудшению психологического здоровья. Высокий уровень психологического и физического здоровья наблюдается всего лишь у 1,8% молодых людей, средний – 7,7%, низкий – 21,5% и очень низкий у 69,0% [6]. Нас заинтересовало как влияют эмоциональные состояния на показатели успеваемости.

В теоретическом обосновании нам помогли работы отечественных и зарубежных психо-

логов. Значимыми для нас были исследования Николая Дмитриевича Левитова, который рассматривал эмоциональные состояния как целостную характеристику психической деятельности и поведения человека за определенный период времени, показывающую своеобразие психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующих состояний и свойств личности; Прохоров Александр Октябринович выделяет следующие ключевые звенья возникновения любого эмоционального состояния – во-первых, ситуация, которая выражает степень сбалансированности (уравновешенности) психических свойств индивида и внешнесредовых условий их проявления в жизнедеятельности индивида и во-вторых, сам субъект, который выражает личностные особенности индивида, как совокупность внутренних условий (прошлый опыт, навыки, знания и т.п.), опосредующие восприятие воздействия внешнесредовых условий. Игорь Семенович Кон определял юность как процесс завершения физического созревания человека, бурного роста его самосознания, формирования мировоззрения, выбора профессии и начала вступления во взрослую жизнь.

Поэтому целью нашего исследования стало изучение наличия взаимосвязи между эмоциональными состояниями и академической успеваемостью у студентов. Базой исследования выступило Федеральное государственное бюд-