

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Нижегородский Губернский колледж

**Предмет:** физическая культура

**Тема:** Физическая культура как психологическое орудие  
эмоциональной разгрузки студентов

Выполнила:  
Обучающаяся 344 «Б» группы  
Запорожец Т.С.  
Преподаватель: Цветков А.О.

Г. Нижний Новгород  
2025г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ.....                                                                   | 3  |
| 1. Влияние физической активности на эмоциональное состояние студентов.....      | 4  |
| 1.1. Психологические аспекты стресса у студентов.....                           | 4  |
| 1.2. Роль физической культуры в эмоциональной разгрузке.....                    | 6  |
| 1.3. Научные исследования о влиянии спорта на психоэмоциональное состояние..... | 9  |
| 2. Разнообразие видов физической активности и их влияние на студентов.....      | 11 |
| 2.1. Аэробные и силовые тренировки: что выбрать?.....                           | 11 |
| 2.2. Групповые занятия и индивидуальные тренировки: плюсы и минусы.....         | 14 |
| 2.3. Творческие виды физической активности.....                                 | 17 |
| 2.4. Советы по поддержанию мотивации и регулярности занятий.....                | 19 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....                                                                 | 21 |
| Список литературы.....                                                          | 22 |

## **ВВЕДЕНИЕ**

В современном мире студенты сталкиваются с многочисленными вызовами, связанными с интенсивным учебным процессом, высокими требованиями и необходимостью адаптации к новым условиям. Эти факторы часто становятся причиной повышенного уровня стресса и эмоционального напряжения, что негативно сказывается на их общем состоянии и успеваемости. Физическая культура, как одна из форм активности, представляет собой эффективный инструмент для снижения уровня стресса и улучшения психоэмоционального состояния. Она не только способствует поддержанию физического здоровья, но и активно воздействует на эмоциональное благополучие, что делает тему исследования особенно актуальной.

Целью данного исследования является выявление роли физической культуры в обеспечении эмоциональной разгрузки студентов, а также изучение её влияния на снижение уровня стресса и улучшение общего состояния. Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач, включая анализ существующих исследований по данной теме, изучение механизмов воздействия физической активности на психоэмоциональное состояние и разработку рекомендаций для студентов.

В исследовании будут использованы методы анализа научной литературы, анкетирования студентов и проведения экспериментальных наблюдений, направленных на изучение влияния физической активности на эмоциональное состояние. Комплексный подход к изучению темы позволит получить объективные данные и сделать выводы о значимости физической культуры как средства эмоциональной разгрузки для студентов.

# **1. Влияние физической активности на эмоциональное состояние студентов**

## **1.1. Психологические аспекты стресса у студентов**

Стресс у студентов представляет собой состояние психоэмоционального напряжения, возникающее в ответ на различные внешние и внутренние факторы. Это явление связано с необходимостью адаптации к новым условиям обучения, высоким требованиям и ответственности, которые предъявляются к студентам. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 35% студентов сталкиваются с хроническим стрессом, вызванным образовательной деятельностью и другими аспектами студенческой жизни. Стресс может проявляться на разных уровнях, начиная от легкого беспокойства и заканчивая серьёзными психологическими проблемами, такими как тревожность и депрессия.

Основными факторами, вызывающими стресс у студентов, являются академическая нагрузка, жесткие сроки сдачи работ, необходимость совмещения учёбы с работой или другими обязательствами, а также социальные и межличностные конфликты. Исследования показывают, что именно высокая учебная нагрузка и нехватка времени являются ключевыми причинами стресса среди студентов. Эти факторы усиливаются отсутствием навыков управления временем и эффективного планирования, что приводит к хроническому напряжению и снижению общего уровня удовлетворённости жизнью.

Длительное воздействие стресса может иметь серьёзные последствия для психоэмоционального состояния студентов, включая повышенную утомляемость, снижение когнитивных способностей и развитие депрессивных и тревожных расстройств. Согласно данным Американской психологической ассоциации, хронический стресс увеличивает риск психических расстройств, что негативно сказывается на академической успеваемости и социальной

адаптации студентов. «Эмоциональным нагрузкам подвергаются многие социальные группы современного социума, испытывающие стресс и подавленность вследствие этого. Вместе с тем, существуют так называемые группы «риска», представители которых чаще всего подвержены стрессам. К ним относятся, в том числе, и студенты» (Александров, 2021, с. 5). Эти последствия подчеркивают необходимость своевременного выявления и управления стрессом в студенческой среде.

Для управления стрессом студенты могут использовать различные психологические методы, такие как медитация, дыхательные упражнения, тайм-менеджмент и физическая активность. Эти подходы помогают снизить уровень кортизола, гормона стресса, в организме на 20–30%. Физическая активность, в частности, является эффективным способом борьбы со стрессом, так как она способствует улучшению настроения и общего самочувствия. Применение данных методов позволяет студентам лучше справляться с психологическими нагрузками и поддерживать эмоциональное равновесие.

## **1.2. Роль физической культуры в эмоциональной разгрузке**

Физическая культура включает в себя разнообразные формы активности, направленные на укрепление здоровья, развитие физических способностей и общее улучшение качества жизни. Она играет ключевую роль в поддержании психоэмоционального состояния, способствуя снижению уровня стресса, улучшению настроения и повышению уверенности в себе. «Физическая культура как неотъемлемая часть здорового образа жизни учащейся молодежи» (Сафронов, 2014, с. 690-692). Регулярные занятия физической культурой позволяют студентам не только укреплять физическое здоровье, но и эффективно справляться с эмоциональными нагрузками, что особенно важно в условиях интенсивного учебного процесса.

Физические упражнения оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние через ряд физиологических и психологических механизмов. Во время активности повышается уровень эндорфинов и серотонина, что улучшает настроение и снижает уровень тревожности. Физическая активность также способствует уменьшению концентрации кортизола — гормона стресса, что подтверждается исследованиями, показывающими снижение его уровня на 20-30% после тренировок. Эти изменения способствуют улучшению общего эмоционального фона и помогают справляться с психологическим напряжением. Кроме того, физические упражнения положительно влияют на работу сердца, увеличивая количество гемоглобина и эритроцитов в крови. Это улучшает снабжение мышц питательными веществами и кислородом (Холод, Жихарев, [б. г.]. 3 с.). Таким образом, комплексное воздействие физической активности на организм не только улучшает настроение, но и поддерживает физическое здоровье, что, в свою очередь, влияет на эмоциональное состояние.

Регулярные тренировки оказывают значительное влияние на снижение уровня стресса у студентов. Занятия спортом помогают отвлечься от учебных и

личных проблем, способствуют выработке положительных эмоций и формируют устойчивость к стрессовым ситуациям. Более 60% студентов отмечают, что физическая активность помогает им справляться с учебным стрессом, что подчеркивает важность физической культуры для поддержания эмоционального благополучия. Кроме того, занятия физической культурой улучшают внешний вид студентов, что положительно сказывается на их самооценке и уверенности в себе, что, в свою очередь, помогает легче справляться с негативными эмоциями (Коллектив авторов, 2024. 8 с.).

Социальный аспект физической активности играет важную роль в эмоциональной поддержке студентов. Групповые тренировки и занятия спортом способствуют развитию социальных связей, что, в свою очередь, увеличивает уровень окситоцина в организме, улучшая настроение и создавая чувство принадлежности к коллективу. Это особенно актуально для студентов, которые могут испытывать одиночество или изоляцию на фоне учебной нагрузки. Колькина, Фоменко и Новоселова подчеркивают, что «главной целью физического воспитания в высшем образовании является формирование культуры личности, прежде всего физической» (2019, 2 с.). Таким образом, физическая активность не только укрепляет здоровье, но и формирует социальную среду, необходимую для полноценного развития студентов.

Существуют примеры успешных программ физической активности, направленных на улучшение эмоционального состояния студентов. Университетские инициативы в США, включая групповые занятия йогой, фитнесом и спортивными играми, продемонстрировали снижение уровня тревожности на 35%. Эти программы иллюстрируют, как организованные формы физической активности могут эффективно способствовать эмоциональной разгрузке и поддержанию психоэмоционального здоровья. В ходе эксперимента было отмечено улучшение эмоционального состояния студентов-первокурсников, что подтверждает положительное влияние

физической культуры на их психологическое состояние (Гилева, Галимова, Чувилина, 2013. 212 с.).

### **1.3. Научные исследования о влиянии спорта на психоэмоциональное состояние**

Научные исследования в области психоэмоционального воздействия спорта демонстрируют значительный интерес ученых к данной теме. Так, Американская психологическая ассоциация (АРА) провела исследование, которое показало, что регулярная физическая активность способна снижать уровень стресса у студентов на 25%. Это подчеркивает важность спорта как средства для поддержания эмоционального здоровья. Кроме того, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) отмечает, что физическая активность оказывает положительное влияние на качество сна, что в свою очередь способствует улучшению эмоционального состояния. Эти данные подтверждают, что спорт может быть эффективным инструментом для борьбы с психоэмоциональными проблемами.

Методы, применяемые в исследованиях о влиянии спорта на психоэмоциональное состояние, включают как количественные, так и качественные подходы. Например, для оценки уровня стресса и депрессии используются стандартизированные опросники и шкалы, такие как шкала депрессии Бека. Также применяются физиологические измерения, такие как уровень кортизола в крови, что позволяет объективно оценивать степень воздействия физических упражнений. Исследования Гарвардского университета, например, включали мониторинг изменений настроения у участников после выполнения аэробных упражнений, что позволило выявить снижение симптомов депрессии на 20%.

Результаты проведенных исследований подтверждают значимость физической активности для эмоционального благополучия. Например, данные ВОЗ демонстрируют, что регулярные занятия спортом улучшают качество сна, что оказывает положительное влияние на общее состояние человека. Кроме того, исследования показывают, что групповые занятия спортом способствуют

повышению уровня социальной поддержки, что особенно важно для студентов, испытывающих одиночество или стресс. Эти результаты подчеркивают, что физическая активность не только снижает уровень стресса, но и улучшает социальные связи, что в совокупности способствует укреплению психоэмоционального здоровья.

Результаты исследований о влиянии спорта на психоэмоциональное состояние находят свое применение в образовательной среде. Например, университеты внедряют программы физической активности, направленные на снижение стресса у студентов. Такие программы включают групповые тренировки, которые усиливают чувство социальной поддержки, как отмечено в статье журнала 'Journal of Sports Sciences'. Это способствует улучшению эмоционального состояния и укреплению межличностных связей среди студентов. Интеграция спорта в образовательный процесс позволяет эффективно решать проблемы, связанные с психоэмоциональным состоянием учащихся. Физическая культура, как подчеркивает Леонтьев, «представлена в учебных заведениях как учебная дисциплина и как важнейший компонент выработки целостного развития личности студента» (2022, с. 160).

## **2. Разнообразие видов физической активности и их влияние на студентов**

### **2.1. Аэробные и силовые тренировки: что выбрать?**

Аэробные и силовые тренировки представляют собой два основных направления физической активности, каждое из которых имеет свои особенности и цели. Аэробные тренировки включают в себя упражнения, направленные на улучшение работы сердечно-сосудистой системы, такие как бег, плавание, езда на велосипеде и танцы. Они характеризуются длительностью выполнения при умеренной интенсивности, что способствует развитию выносливости и общему укреплению здоровья. Силовые тренировки, в свою очередь, сосредоточены на увеличении мышечной силы и массы, а также на улучшении тонуса мышц. Они включают в себя использование веса собственного тела, тренажеров или свободных весов, таких как гантели и штанги. Эти два вида тренировок дополняют друг друга и могут быть включены в программу физической активности для достижения сбалансированного развития организма.

Аэробные тренировки оказывают значительное положительное влияние на психоэмоциональное состояние человека. Согласно исследованию Гарвардского университета, регулярные занятия аэробной активностью могут снизить уровень депрессии на 26%. Это связано с тем, что такие упражнения способствуют выработке эндорфинов, известных как "гормоны счастья", которые улучшают настроение и снижают уровень стресса. Кроме того, аэробные тренировки помогают улучшить качество сна и повысить общий уровень энергии, что особенно важно для студентов, испытывающих высокую учебную нагрузку. Таким образом, аэробная активность является эффективным инструментом для поддержания эмоционального благополучия.

Силовые тренировки также играют важную роль в улучшении эмоционального состояния. Они способствуют увеличению уровня

эндорфинов, что положительно сказывается на настроении и помогает справляться с негативными эмоциями. Исследования показывают, что студенты, регулярно занимающиеся силовыми тренировками, демонстрируют более высокий уровень уверенности в себе. Это связано с достижением видимых результатов, таких как улучшение физической формы и силы, что способствует положительному восприятию собственного тела. Кроме того, силовые упражнения развивают дисциплину и целеустремленность, что может помочь студентам справляться с академическими и личными вызовами.

Сравнивая влияние аэробных и силовых тренировок на эмоциональное состояние, можно отметить, что оба вида физической активности имеют свои уникальные преимущества. Аэробные упражнения более эффективно снижают уровень стресса и депрессии, тогда как силовые тренировки способствуют повышению уверенности в себе и развитию внутренней дисциплины. Смешанный подход, включающий оба типа тренировок, признан наиболее эффективным для общего эмоционального благополучия, так как он сочетает в себе преимущества каждого вида активности. Таким образом, выбор между аэробными и силовыми тренировками зависит от индивидуальных потребностей и целей студента.

При выборе тренировок студентам важно учитывать свои индивидуальные предпочтения, уровень физической подготовки и цели. Для тех, кто стремится снизить уровень стресса и улучшить общее самочувствие, подойдут аэробные упражнения, такие как бег или плавание. Если целью является повышение уверенности в себе и улучшение физической формы, стоит обратить внимание на силовые тренировки. Смешанный подход, включающий оба вида активности, может быть оптимальным решением для достижения гармоничного развития и эмоционального благополучия. Важно также следовать рекомендациям ВОЗ, которые предполагают не менее 150 минут

аэробной активности средней интенсивности в неделю, дополняя их силовыми упражнениями.

## **2.2. Групповые занятия и индивидуальные тренировки: плюсы и минусы**

Групповые и индивидуальные тренировки представляют собой два основных подхода к занятиям физической активностью, каждый из которых имеет свои особенности. Групповые тренировки включают занятия, проводимые одновременно для нескольких участников под руководством тренера или инструктора. Они часто проходят в специально организованных пространствах, таких как фитнес-клубы или спортивные залы, и могут включать различные виды активности, например, аэробные упражнения, танцы или йогу. Индивидуальные тренировки, в свою очередь, предполагают работу одного человека с тренером либо самостоятельные занятия, разработанные с учетом личных предпочтений и физической подготовки. Эти два подхода позволяют удовлетворить разные потребности и цели участников, предоставляя возможность выбора наиболее подходящего формата. Важно отметить, что «спортивное питание уникально для каждого человека и спланировано в соответствии с индивидуальными целями. Диета спортивного питания может меняться изо дня в день, в зависимости от конкретных потребностей в энергии» (ТРАДИЦИОННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ, 2019. 128 с.). Таким образом, индивидуальный подход не только в тренировках, но и в питании играет важную роль в достижении желаемых результатов.

Групповые занятия обладают рядом преимуществ, которые делают их привлекательными для студентов. Во-первых, они способствуют развитию чувства принадлежности и социальной связи, что особенно важно для молодых людей, находящихся в процессе формирования личности. Согласно исследованию Американского колледжа спортивной медицины, совместные тренировки стимулируют чувство единства, что положительно влияет на эмоциональное состояние участников. Во-вторых, групповые занятия

мотивируют участников на регулярность и соблюдение режима тренировок благодаря поддержке со стороны группы и тренера. Кроме того, такие занятия способствуют развитию социальных навыков, включая коммуникацию и сотрудничество, что подтверждено исследованиями Университета Лидса.

Несмотря на многочисленные преимущества, групповые занятия имеют и свои недостатки. Одним из них является ограниченная возможность индивидуального подхода, так как тренер вынужден уделять внимание всей группе, а не каждому участнику в отдельности. Это может снизить эффективность занятий для тех, кто нуждается в особых рекомендациях или имеет специфические цели. Кроме того, не всем комфортно тренироваться в группе, особенно если присутствует чувство неуверенности в своих физических возможностях. Также фиксированное расписание групповых тренировок может быть неудобным для студентов с насыщенным графиком, что ограничивает их участие.

Индивидуальные тренировки обладают рядом преимуществ, делающих их особенно привлекательными для студентов. Прежде всего, они позволяют адаптировать программу занятий под личные потребности, физические возможности и цели, что обеспечивает более высокий уровень эффективности и снижает риск травм. Исследование, опубликованное в журнале *Psychology of Sport and Exercise*, подтверждает, что индивидуальные тренировки способствуют достижению персональных целей. Кроме того, такие занятия предоставляют большую гибкость в выборе времени и места, что особенно важно для студентов, совмещающих учебу с другими обязанностями. Индивидуальные тренировки также способствуют развитию самостоятельности и ответственности за собственное здоровье. Деменко, Егорычева и Чернышёва отмечают, что «самостоятельные занятия приводят к более простому и лучшему усвоению учебного материала, являются саморазвитием в области физической культуры и спорта».

Индивидуальные тренировки имеют свои недостатки. Прежде всего, они могут быть менее мотивирующими для людей, которые испытывают трудности с поддержанием дисциплины без внешнего контроля или поддержки. Кроме того, стоимость персональных тренировок с тренером зачастую значительно выше, чем участие в групповых занятиях, что ограничивает доступность таких тренировок для студентов. Также отсутствие социальной составляющей, характерной для групповых занятий, может снижать удовольствие от тренировок для тех, кто ценит взаимодействие с другими. Ильин отмечает, что "спортсмены-индивидуалисты, как правило, лучше выступают в личных соревнованиях, в то время как коллективисты показывают более высокие результаты в командных играх". Таким образом, индивидуальные тренировки подходят не всем и требуют определенной степени самоорганизации.

### **2.3. Творческие виды физической активности: танцы, йога и другие**

Творческие виды физической активности играют важную роль в поддержании эмоционального благополучия студентов. Они позволяют не только улучшить физическое состояние, но и способствуют эмоциональной разгрузке, снижению уровня стресса и тревожности. Исследования показывают, что занятия такими видами активности, как танцы и йога, положительно влияют на психоэмоциональное состояние, помогая студентам справляться с нагрузками учебного процесса.

Танцы являются одним из наиболее популярных видов физической активности благодаря своей способности сочетать физическую нагрузку с выражением эмоций. Движения под музыку позволяют участникам не только выразить свои чувства, но и избавиться от накопившегося стресса. Исследования показывают, что танцы способствуют увеличению уровня эндорфинов, что, в свою очередь, улучшает настроение и помогает справляться с эмоциональным напряжением. Майоров (2016) подчеркивает, что «деятельность спортом представляется превосходной эмоциональной разгрузкой, заменяя деятельность курения и потребления спиртного».

Йога представляет собой уникальное сочетание физических упражнений, дыхательных практик и медитации, что делает её особенно эффективной для улучшения психического здоровья. Регулярные занятия йогой помогают снизить уровень стресса, улучшить концентрацию и повысить общее чувство благополучия. Согласно данным исследования Американской психологической ассоциации, 85% участников йога-практик отмечают значительное снижение уровня стресса.

Помимо танцев и йоги, существуют и другие творческие виды физической активности, такие как пилатес, занятия акробатикой и боевыми искусствами. Эти активности предоставляют студентам возможность развивать физические способности и получать эмоциональную разрядку. Включение

таких видов деятельности в учебный процесс способствует снижению уровня тревожности и повышению удовлетворённости обучением. Гилева, Галимова и Чувилина отмечают, что «физическая культура – это часть образа жизни человека, которая, тем не менее, сводится к системе специальных упражнений и спортивной деятельности» (2013, 206 с.). Это подчеркивает значимость разнообразия физических активностей для гармоничного развития студентов.

## **2.4. Советы по поддержанию мотивации и регулярности занятий**

Мотивация играет ключевую роль в поддержании регулярной физической активности. Она является движущей силой, которая помогает студентам преодолевать трудности и сохранять приверженность занятиям спортом. Согласно данным ВОЗ, регулярные занятия физической активностью способны снизить уровень стресса на 27%, что подчеркивает их значимость для эмоционального благополучия. Студенты, осознающие, как физическая активность способствует улучшению их психического состояния, с большей вероятностью продолжают заниматься спортом.

Для повышения мотивации студентов к занятиям спортом можно использовать различные методы. Например, визуализация успеха, как показало исследование, опубликованное в журнале *Motivation Science*, помогает студентам достигать своих целей в 1,5 раза чаще. Также важно предоставлять студентам доступ к разнообразным видам физической активности, чтобы каждый мог выбрать наиболее подходящий для себя. Создание групповых занятий способствует формированию чувства принадлежности и взаимной поддержки, что также положительно влияет на мотивацию.

Создание привычки к регулярным занятиям спортом требует времени и последовательности. Исследование Университета Лидса показало, что для формирования устойчивой привычки необходимо в среднем 66 дней. Начинать следует с небольших шагов, постепенно увеличивая интенсивность и продолжительность тренировок. Регулярность достигается через планирование, например, выделение фиксированного времени для занятий в ежедневном расписании. Такая систематизация помогает студентам интегрировать физическую активность в повседневную жизнь. Важно также обращать внимание на здоровьесберегающие технологии, которые не только способствуют сохранению здоровья в период обучения, но и формируют

необходимые знания, умения и навыки для ведения здорового образа жизни (Кротова, Лотоненко, Молодых, 2016. 74 с.).

Поддержка со стороны семьи, друзей и университетского сообщества играет важную роль в поддержании регулярности занятий спортом. Согласно исследованию Американского колледжа спортивной медицины, 75% студентов, получающих поддержку от близких, чаще продолжают заниматься физической активностью. Организация совместных тренировок или участие в спортивных клубах способствует созданию благоприятной социальной среды, которая мотивирует студентов продолжать занятия. Это также способствует укреплению социальных связей и улучшению эмоционального состояния.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В ходе исследования была выявлена важная роль физической культуры в процессе эмоциональной разгрузки студентов. Анализ данных и научных источников подтвердил, что регулярная физическая активность способствует снижению уровня стресса, улучшению настроения и повышению общей удовлетворенности жизнью. Мы рассмотрели широкий спектр аспектов, включая влияние различных видов физической активности, таких как аэробные и силовые тренировки, на эмоциональное состояние студентов. Также были изучены социальные и психологические аспекты физической активности, которые способствуют улучшению эмоционального благополучия.

Физическая культура доказала свою эффективность как средство для снижения уровня стресса, тревожности и депрессии среди студентов. Регулярные физические упражнения способствуют выработке эндорфинов и других гормонов, которые положительно влияют на эмоциональное состояние. Результаты исследования показывают, что физическая активность, включающая как индивидуальные, так и групповые формы занятий, может стать важным компонентом в поддержании психоэмоционального здоровья студентов. Это особенно актуально в условиях высокой учебной нагрузки и стрессовых ситуаций.

Для углубленного понимания темы рекомендуется проводить исследования, направленные на изучение воздействия различных видов физической активности на эмоциональное состояние студентов с учетом их индивидуальных особенностей и предпочтений. Также важно исследовать возможные способы интеграции физической активности в образовательный процесс, чтобы создать более комфортную и поддерживающую среду для студентов, способствующую их эмоциональному благополучию.

## Список литературы

1. Абаскалова Н.П., Зверкова А.Ю. Здоровьеориентированные педагогические технологии в системе непрерывного образования (на примере метода проектов): монография по проблеме сохранения здоровья. — Новосибирск: ООО агентство «Сибпринт», 2013. — 160 с.
2. Вопросы педагогики [Текст]: журнал научных публикаций. — № 2-1 (февраль) / Науч.- инф. издат. центр «Институт стратегических исследований»; гл. ред. А.Н. Зотин. — Москва, 2021. — 228 с.
3. Гилева Т.А., Галимова М.П., Чувилина Е.В. Обоснование выбора инвестиционных проектов в инновационной экономике: критерии и инструменты // Известия Юго-Западного государственного университета. — 2013. — № 6 (51). — Ч. 1. — С. 10.
4. Деменко А.В., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В. Значение и роль физической культуры в жизни студента // Успехи современного естествознания. — 2013. — № 10. — С. 205.
5. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. — [б. и.]. — [б. м.]: [б. и.], [б. г.]. — [б. с.].
6. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОГО ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ: Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции / под ред. Коллектива авторов. — Sterlitaamak: АМИ, 2024. — 220 с.
7. [https://apni.ru/uploads/6a21d0d2\\_541d\\_40c9\\_8ddd\\_7b5256ab4561\\_d45759839b.pdf#page=73](https://apni.ru/uploads/6a21d0d2_541d_40c9_8ddd_7b5256ab4561_d45759839b.pdf#page=73)
8. <http://academy21.ru/files/1/SBORNIK-MEZHDUNARODNOY-STUDENChESKOY-NPK-03.02.2022-ChEBOKSARY.pdf#page=200>

9. <https://staff.tiame.uz/storage/users/475/articles/fkZQVC5GOdM0KjIUZ5vONzfY0jrZel4xx5r0nL5D.pdf#page=31>
10. <https://journal.reakf.ru/files/2021/56.pdf#page=4>
11. <http://repo.donnu.ru:8080/jspui/bitstream/123456789/4800/1/3356.pdf#page=77>
12. Колькина Е.А., Фоменко Е.Г., Новоселова Г.А. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов современного вуза // Педагогический журнал. — 2019. — Т. 9. — № 3А. — С. 11-16.
13. Костюнина Л.И. Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: сборник научных трудов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне (г. Ульяновск, 27 ноября 2020 г.) / Под ред. Л.И. Костюниной. — Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2020. — 431 с.
14. Леонтьев А.В. «Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии»: матер. Всероссийской с международным участием заоч. науч.-практ. конф. (Казань, 24-25 марта 2022 года): / редкол.: А.В. Леонтьев (гл. редактор) и др. — Казань: Казан. гос. энерг. ун-т, 2022. — 435 с.
15. Майоров Е.В. Спорт как альтернатива вредным привычкам // NovaInfo. — 2016. — № 44-2. — С. [б. с.].
16. Обучение, развитие, воспитание в современном образовательном процессе : сборник статей XIII Международной научно-практической конференции (10 февраля 2025 г.) / ответственные редакторы И.И. Ивановская, Л.А. Кузьмина. — Петрозаводск : МЦНП «НОВАЯ НАУКА», 2025. — 141 с. : ил., табл.

- 17.Соловьёва Н. Г., Рудницкая Ю. Г. Физическая культура в комплексе оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение репродуктивного здоровья // Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка. — Минск, [б. г.]. — [б. с.].
- 18.ТРАДИЦИОННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции / под ред. Сукиасян А.А. — Стерлитамак: АМИ, 2019. — 141 с.
- 19.Холод М.А., Жихарев Д.А. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов // Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс». — [б. г.]. — [б. м.]. — [б. и.].