

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ  
I РЕСПУБЛИКАНСКОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ,  
посвященной 95-летию БГТУ**

**Минск, 18-19 декабря 2025 г.**

Научное электронное издание

Под научной редакцией  
доктора педагогических наук, Н.Н. Филиппова



**Минск**

**Белорусский государственный  
технологический университет  
2025**

УДК 005.745:796:378

ББК 75+74.48

П 78

## **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Научное издание*

### **Редакционная коллегия:**

**С.А. Касперович**, ректор БГТУ, канд. экон. наук;

**В.Л. Флейшер**, проректор по научной работе БГТУ, д-р техн. наук;

**Н.Н. Филиппов**, д-р пед. наук;

**Л.К. Дворецкий**, канд. пед. наук, доц.;

**А.А. Тимофеев**, канд. пед. наук, доц.

### **Рецензенты:**

**Н.Н. Филиппов**, д-р пед. наук;

**Л.К. Дворецкий**, канд. пед. наук, доц.

**Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в учреждениях высшего образования [Электронный ресурс] :** сборник научных статей I Республиканской научно-практической конференции с международным участием, Минск, 18-19 декабря 2025 г. / Белорус. гос. технол. ун-т. – Минск, 2025. – 210 с.

ISBN 978-985-897-326-1.

Сборник содержит научные статьи, отражающие актуальные вопросы менеджмента современного спорта, инновационные технологии, теоретико-практические, психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физического воспитания учащихся, студентов и взрослого населения.

Статьи могут быть использованы в научно-исследовательской, практической и образовательной деятельности, а также в идеологической и воспитательной работе. Материалы сборника научных статей предназначены для научно-педагогических и практических работников, руководителей, специалистов, аспирантов и студентов.

ISBN 978-985-897-326-1.

© УО «Белорусский государственный  
технологический университет», 2025

## **СПОСОБЫ И МЕТОДЫ ПРИМЕНЕНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ**

Хижевский О.В., кандидат педагогических наук, профессор;  
Ераховец В. В., полковник, начальник кафедры физической  
подготовки и спорта

Учреждение образования «Белорусский государственный  
педагогический

университет имени Максима Танка», г. Минск, Республика  
Беларусь;

Учреждение образования «Военная академия Республики Беларусь»,  
г. Минск, Республика Беларусь

Abstract: Tactical literacy only benefits when an athlete learns to apply the knowledge acquired in training in practice. One of the tasks of tactical training is to develop the skills of those involved – to develop and implement a tactical combat plan in accordance with the changing conditions of the fight.

Тактическая подготовка вооружает спортсменов способами и методами ведения борьбы. Действовать во время соревнований тактически грамотно – значит, уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приемы, необходимые для достижения победы.

Тактическая грамотность тогда только приносит пользу, когда спортсмен научится применять знания, приобретенные в тренировках, на практике. Одной из задач тактической подготовки является развитие способностей занимающихся – разрабатывать и осуществлять тактический план борьбы в соответствии с меняющимися условиями схватки.

База для развития способностей применения тактики – хорошая теоретическая подготовленность, умение наблюдать и анализировать происходящее на ковре, умение критически относиться к своим спортивным результатам. Ценным также является умение разгадать тактические планы предполагаемых противников и в соответствии с этим целенаправленно построить тренировочный процесс в период подготовки к соревнованиям.

Поэтому для составления плана тактической подготовки в соревновательный период и плана ведения схватки используют следующие данные:

1. Сильные и слабые стороны противника в физической, технической, тактической и волевой подготовленности.

2. Преимущество противника в физической подготовленности: какое физическое качество он чаще всего использует (силу, выносливость, быстроту, ловкость или гибкость). Конкретные недостатки в развитии физических качеств противника являются важными данными при составлении собственного тактического плана.

3. Общий объем техники, применяемый противником в схватке: особенности выполнения каждого технического действия; какими защитными и контратакующими действиями владеет противник хорошо и какими – плохо.

4. То, как противник использует сильные стороны своей подготовленности в каждом периоде схватки.

5. Степень психологической подготовленности противника (смелость, решительность, настойчивость, выдержка и др.).

Весь комплекс технических и тактических знаний, умений и навыков начинает приобретать спортивное значение только при их практическом применении.

Тактическое мастерство зарождается при составлении первого плана схватки и при его выполнении. Поэтому в процессе совершенствования тактики широко применяют метод заданий. Давая спортсмену сложную, но выполнимую для него фактическую задачу, преподаватель сообщает ему все необходимое для составления конкретного плана действий.

Большое значение в тактической подготовке спортсмена имеет умение вести личный дневник, в котором делаются записи об участии в соревнованиях. Спортсмен должен уметь объективно анализировать эти записи.

*Основы тактики в борьбе самбо.* Тактика борьбы – это наиболее целесообразное использование борцом своих технических, физических и волевых возможностей в конкретных условиях борцовского поединка.

Тактика должна быть гибкой и разнообразной. Тактика в борьбе складывается из трех основных разделов:

- тактики проведения отдельных технических действий;
- тактики ведения схватки;
- тактики участия в соревнованиях.

Все эти разделы тактики органически связаны между собой и дополняют друг друга.

*Тактика проведения технических действий.* Во время схватки постоянно меняются положения (позы) борцов, их рас положение по отношению друг к другу, степень и направление их усилий. Эти факторы характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию в каждый из моментов схватки: благоприятные условия, когда противник защищается; благоприятные условия, возникающие при атакующих (контратакующих) действиях противника. Одна из отличительных особенностей спортивной борьбы состоит в том, что действия и поведение каждого из борцов в схватке представляет ответную реакцию на поведение и действия соперников. Способы, посредством которых создаются условия, благоприятные для проведения технических действий, подразделяются на:

- способы, благодаря которым борец добивается необходимой ему защитной реакции противника («угроза», «сковывание»);
- способ, обеспечивающий выгодную для борца активную

реакцию со стороны соперника («вызов»);

– способы, в результате использования которых борец подводит противника к тому, что он либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует ослабленной защитой («повторная атака», «двойной обман»).

Знание благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, и умение создавать их, пользуясь различными способами, – лишь одна из частей тактики проведения технических действий. Другую ее часть составляют своевременное выполнение таких технических действий и в таких вариантах, которые наиболее полно отвечают создавшимся условиям, особенностям конкретного противника и укладывающейся ситуации в ходе схватки.

*Тактика ведения схватки.* Тактика проведения поединка во многом зависит от индивидуальных особенностей конкретного борца. Каждый квалифицированный борец имеет свой тактический почерк, свой стиль борьбы.

В зависимости от действий, характеризующих тактическое поведение борца в схватке, различают следующие основные виды тактики: наступательную, контратакующую и оборонительную.

Наступательная тактика заключается в высокой активности борца и требует от него отличной физической и психологической подготовленности, применения большого разнообразия технических средств, хитроумных тактических маневров. Можно выделить две ее разновидности: тактику непрерывных атак, (натиск, прессинг); тактику эпизодических атак (спуртов).

Контратакующая тактика заключается в том, что борец строит схватку на встречных и ответных контратаках, используя с этой целью благоприятные моменты, возникающие при активных действиях противника. Оборонительная (выжидательная) тактика характеризуется тем, что борец сосредоточивает все свое внимание на защите и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку. Современный уровень развития борьбы требует, чтобы каждый борец владел всеми видами тактики и умел целесообразно применять их в соответствии с особенностями противника, своей подготовленности, конкретной обстановки в схватке и в соревнованиях.

*Построение тактического плана схватки.* Чтобы полностью проявить свои технические, физические и психические способности, скрыть уязвимые места в своей подготовленности и добиться лучшего результата в схватке, борцу необходимо заранее (до выхода на ковер) спланировать свои действия в предстоящей встрече.

Тактический план схватки – мысленный путь к победе. В тактическом плане намечается цель схватки, средства и методы ее достижения, время и место решительных действий, способы их тактической подготовки, распределение сил в схватке. Но план не должен быть догмой, ход поединка может сложиться не так, как борец

рассчитывает. Поэтому при составлении тактического плана ведения поединка следует предвидеть вероятные варианты хода борьбы.

Практика показывает, что смелый, волевой и расчетливый боец, до самого конца схватки не отказывающийся от достижения победы, может найти выход из любого трудного положения. Избрав правильную тактику, он достигает поставленной цели.

*Тактика участия в соревнованиях.* Тактика участия в соревнованиях – умелое использование возможностей борца для достижения лучшего результата. Успех выступления в соревнованиях зависит от наиболее рационального использования физических, технических и тактических средств борьбы. После взвешивания и жеребьевки боец получает сведения о количестве участников в своей весовой категории и их номерах в турнирной таблице.

Чтобы действовать тактически правильно, необходимо во время состязаний и по окончании каждого круга объективно оценивать свое положение и положение своих вероятных соперников по турнирной таблице. Чтобы верно и своевременно ориентироваться в обстановке, рекомендуется вести таблицу хода соревнований.

#### Список литературы

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – М. : Советский спорт, 2014. – 300 с.
2. Келлер, В. С. Рефлексивное управление в тактике единоборств и игр / В. С. Келлер // Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 8. – С. 9–11.
3. Базовая техника борца в стойке / Я. К. Коблев, К. Д. Черминт, И. А. Письменский, Е. В. Волков. – Майкоп, 2015.
4. Лубышева, Л. И. Университетский спорт в контексте социокультурного анализа / Л. И. Лубышева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 5. – С. 2–6.
5. Маркиянов, О. А. Система соревнований и техническое мастерство борцов : Спортивная борьба / О. А. Маркиянов. – М. : ФиС, 2008. – 22 с.
6. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ИФК / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС. – 1977. – 365 с.
7. Новиков, А. А. Пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в классической борьбе / А. А. Новиков, С. Е. Смоляр. – М.: ФиС, 2013. – 56 с.
8. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолини. – М. : ФиС, 2011. – 10 с.
9. Хижевский, О. В. Физическое воспитание студентов / О. В. Хижевский, Р. И. Купчинов // Монография. БГПУ – 2019. – 400 с.
10. Хижевский, О.В. Самбо: учеб. пособие / О.В.Хижевский. – Минск: Изд-во Гривцова, 2014. – 352 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ПАТРИОТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ**

Гутько О.И., кандидат педагогических наук, доцент, доцент  
кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в  
туризме

Учреждение образования «Белорусский государственный  
педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск,  
Республика Беларусь

Герловская А.В., руководитель физического воспитания высшей  
квалификационной категории

Государственное учреждение образования «Детский сад № 518  
г.Минска», магистрант кафедры теории и методики физической  
культуры и менеджмента в туризме БГПУ;

Борисов В.Я., доцент, доцент кафедры физического воспитания  
и спорта

Учреждение образования «Белорусский государственный  
университет иностранных языков», г. Минск, Республика Беларусь

Abstract: This article examines the training of future physical education and sports specialists in the area of patriotic education in preschool institutions. It analyzes regulatory documents pertaining to patriotic education in preschool institutions. It also assesses the importance of patriotic education in the current context of training future physical education and sports specialists in preschool institutions.

В настоящее время патриотическое воспитание современного поколения Республики Беларусь, начиная с дошкольного возраста, является чрезвычайно значимой и актуальной проблемой. В связи с этим подготовка специалистов по физической культуре и спорту имеет свои специфические особенности. Специалисты данного профиля должны эффективно, на уровне современных тенденций миропонимания решать задачи воспитания у современного поколения различного возраста высокого патриотизма и любви к Родине.

Согласно «Кодексу Республики Беларусь об образовании» одним из направлений государственной политики в сфере образования является «обеспечение деятельности учреждений образования по осуществлению воспитания, в том числе по формированию у граждан духовно-нравственных ценностей, здорового образа жизни, гражданственности, патриотизма, ответственности, трудолюбия» [2].

На современном этапе развития нашей страны, следует отметить, что в 2021 году была утверждена Программа патриотического воспитания населения Республики Беларусь на 2022–2025 годы. Цель данной программы — совершенствование государственной политики

патриотического воспитания населения через формирование национальной идентичности на основе единых ценностей (стремление к мирной и независимой созидательной жизни, справедливость, единство, развитие гордости за собственную страну, её историю и культуру, достижения в экономике, науке и спорте, готовности к защите независимости Беларуси). Программа отражает современные реалии и социальные практики [3].

Патриотическое воспитание – это сложный и многогранный педагогический процесс, в основе которого лежит развитие нравственных чувств. Патриотическое воспитание в современных условиях является одной из основных задач в системе дошкольного образования.

Дошкольное детство – это самый благоприятный период для приобщения ребёнка к истории родной страны, национальной культуре, традициям и идеалам. В связи с этим очень важно начинать воспитывать настоящего патриота своей Родины именно в этом возрасте, когда ребенок начинает интенсивно развиваться в социальном плане. Данный возрастной период по своим психологическим особенностям наиболее благоприятен для формирования чувства патриотизма, так как для детей дошкольного возраста характерны: высокая восприимчивость, легкая обучаемость, безграничное доверие взрослым, стремление подражать им, эмоциональная отзывчивость и интерес ко всему окружающему [1].

Существующая в настоящее время учебная программа дошкольного образования для учреждений дошкольного образования целью которой является реализация содержания настоящей учебной программы рассматривает разностороннее развитие личности воспитанника раннего и дошкольного возраста в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями, способностями и потребностями, формирование у него нравственных норм, компетенций, необходимых для приобретения социального опыта, подготовки к продолжению образования [4]. Задачи реализации настоящей учебной программы:

- формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания на основе государственной идеологии;

- формирование нравственной, эстетической культуры и культуры в области охраны окружающей среды и природопользования;

- формирование культуры здоровья, физической культуры личности ребенка;

- формирование у воспитанников на основе разнообразного образовательного содержания гуманного отношения к себе и окружающему миру, эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию;

- обеспечение разностороннего развития личности ребенка, а



также создание условий для его ранней социализации;

развитие познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитие умственных способностей и речи ребенка;

приобщение воспитанников к общечеловеческим ценностям;

обеспечение преемственности между дошкольным образованием и I ступенью общего среднего образования [4].

С учетом настоящей учебной программы патриотическое воспитание детей дошкольного возраста рассматривает процесс формирования как социально активного, так и физически здорового человека. Поэтому физическая культура играет большую роль в реализации поставленных задач и особая роль в этом процессе отводится руководителю физического воспитания. В связи с этим подготовка специалистов такого уровня и такой специализации в учреждениях высшего образования должна осуществляться с учетом всех выше указанных задач. Поиск новых подходов, методов и методик требует постоянного внимания со стороны специалистов данного профиля. Ярким примером осуществления такой работы является кафедра теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка, где разработаны и продолжают разрабатываться методические подходы и приемы, для реализации поставленных задач. Например, для достижения положительных результатов в формировании патриотических идей у детей дошкольного возраста посредством физической культуры и спорта, на наш взгляд, необходимо: способствовать развитию физической подготовленности детей дошкольного возраста, обеспечивать развитие у детей двигательных умений и навыков, физических качеств и функциональных возможностей, которые, несомненно, будут востребованы ребенком в процессе его дальнейшего развития.

Формирование патриотизма у детей дошкольного возраста реализуют в процессе организации разнообразных физкультурно-оздоровительных мероприятий в форме проведения тематических подвижных игр, таких как, «День Победы», «День Независимости», «День единения народов России и Беларуси», «День защитников Отечества и Вооружённых Сил Республики Беларусь», «День города» и другие.

Учитывая специфические особенности таких значимо разноплановых мероприятий при подготовке специалистов необходимо акцентировать внимание не только конкретно на проведении физкультурно-оздоровительной работы, но и на широкий кругозор общих знаний руководителя физического воспитания, который осуществляет теоретическое сопровождение данных мероприятий.

### Список литературы

1. Буре, Р.С. Социально-нравственное воспитание дошкольников: метод. пособие / Р. С. Буре. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 80 с.
2. Кодекс Республики Беларусь об образовании в новой редакции, изложенной Законом Республики Беларусь от 14 января 2022 г. № 154-З.
3. Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk1100243>. – Дата доступа : 20.10.2025.
3. Программа патриотического воспитания населения Республики Беларусь на 2022–2025 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 29 дек. 2021 г., № 773 // Pravo.by. — Режим доступа: <https://pravo.by/document/guid=12551&p0=C22100773>. — Дата доступа: 19.10.2025.
4. Учебная программа дошкольного образования для учреждений дошкольного образования [Электронный ресурс] // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2022/08/up-doshk-obrazov-rus-bel.pdf>. – Дата доступа: 15.09.2025.

УДК [37.091.313:796.8]-057.875

### **РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ**

Кандаурова В.В., магистр, старший преподаватель кафедры  
спортивно-педагогических дисциплин;

Борисевич А. Р., кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин  
Учреждение образования «Белорусский государственный  
педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск,  
Республика Беларусь

Abstract: the article discusses the conditions for the development of self-regulation skills among students involved in martial arts. The aim of this study is to theoretically analyze the influence of martial arts activities on the development of self-regulation skills in students. Determining the relationship between a high degree of formation of personal self-regulation and martial arts.

Факт интенсификации объемов получаемой информации и стремительно меняющиеся социально-экономические условия создают высокие закономерные риски для роста нервно-психической напряженности индивида во всех сферах его деятельности. Существование личности в современном мире сопряжено с

повышенными требованиями к ее индивидуально-психологическим свойствам, где психическая устойчивость и адаптивность во многом зависят от навыков саморегуляции.

Компенсировать влияние внешнего взаимодействия, сохранять на относительно постоянном и определенном уровне внутреннюю стабильность психики, призвано такое свойство систем в результате реакций, как - саморегуляция. В процессе саморегуляции сам организм с помощью своей психической активности осуществляет регуляцию своих различных состояний: действий, процессов, принадлежностей и условий.

Устойчивая адаптивность, эффективное функциональное состояние, психологическая устойчивость и активная жизненная позиция личности, являются показателями высокого уровня сформированности ресурсов саморегуляции и как следствие, снижения риска возникновения нервно-психического напряжения и профессионального выгорания.

Вопрос психической саморегуляции и психофизиологических состояний в этом же контексте, активно исследовался и исследуется в настоящее время, чему является подтверждением достаточное количество исследований на данную тематику: Р.Лазарус, 1970; Л.А.Китаев-Смык, 1983; Ф.Б.Березин, 1988; Л.Г.Дикая, 1991, 1994 и др. За последние два десятилетия проведено более 27 исследований, предметом которых являются вопросы управления эмоциями и самоконтроля. Такие авторы как О.А.Конопкин и В.И.Морсанова активно развивали взгляды на саморегуляцию с позиций индивидуально-стилевого подхода, где ключевым понятием является стиль саморегуляции [3].

Л.Г.Дикая рассматривает особенности организации психической саморегуляции как целостную систему взаимодействия экстремальных условий и профессиональной деятельности личности. Психическая саморегуляция представлена и как психологическая система и как психическая деятельность.

Триада «деятельность-состояние-личность» реализует личностный принцип концепции, где функциональное состояние оказывается результатом межсистемного взаимодействия понятия «деятельность-состояние-личность».

Межсистемное взаимодействие механизмов произвольной и непроизвольной саморегуляции психических состояний, личностные уровни организации и целенаправленная активность, образуют иерархическую структуру саморегуляции субъекта, в которой системообразующим выступает личностный компонент. В.И.Иванников и Т.П.Шульга, исследуют личностную саморегуляцию в ключе волевого овладения личностью своим поведением. Авторы полагают, что роль личности в волевой регуляции проявляется в способности к самообразованию и недостатке мотивации для действия.

Преодоление трудностей в реализации деятельности напрямую связано с волевыми качествами личности. Рассматривая контроль как единую систему, можно выделить три подсистемы регуляции: волевой контроль, эмоциональная регуляция, когнитивный контроль, контроль действий. Все они основаны на ресурсах индивидуальности и создают индивидуальный паттерн саморегуляции.

Если рассматривать самоконтроль как один из компонентов процесса саморегулирования, осознанной произвольной регуляции собственного поведения, как индивидуальный способ координации психических процессов и состояний, то можно говорить и о возможностях саморегуляции как оптимизации потенциальных и компенсации дефицитарных качеств личности, поскольку регуляция в процессе сопоставляет направленность, темпы и ритмы с условиями и требованиями, событиями деятельности во времени и пространстве, во время любых психических процессов и обстоятельств [11].

Ресурсами саморегуляции являются: способность произвольной организации действий и волевых усилий, предполагающих организацию исполнительного компонента и гибкость реализации действий, эмоциональность, интеллектуальный потенциал.

Ведущими параметрами саморегуляции можно обозначить следующие характеристики: волевые, содержательно-смысловые (противодействие импульсивным влечениям и ситуативным средовым влияниям), психодинамические (противодействие стрессовым воздействиям, эмоциональная устойчивость).

Для дальнейшего анализа будет являться важным уточнение сущности понятия саморегуляции в контексте спортивной деятельности, а конкретнее занятий единоборствами и их влияние на развитие навыков саморегулирования.

Рассматривая вопрос развития навыков саморегуляции у студентов, занимающихся единоборствами, мы касаемся вопроса психологической подготовки, которая обеспечивает формирование нужного психического состояния, способствующего оптимальной технической и физической подготовке спортсмена и, в целом, любой другой успешной деятельности личности.

К навыкам саморегуляции можно отнести: самодисциплину, управление вниманием, регулирование стресса, уверенность в себе, когнитивную гибкость, контроль импульсов, эмоциональную осознанность.

Что касается такой части спортивной культуры единоборств как восточная система, основанная на восточной культуре и мировоззрении, можно сказать, что сущность понятия саморегуляции в восточной психологии осмысливается как результат созерцательно-медиативной практики, что в свою очередь, является основной категорией в философии борьбы и ведения боя.

Для восточной традиции характерно понимание человеческого

опыта на экзистенциальном уровне, где отстранение от эгоконфликтов, акцент внимания на личном эмпирическом пути к знанию, характеризуется целостностью и осмысливается и как результат и как цель деятельности личности. Саморегулирование понимается как сравнение альтернатив в процессе выбора желаемых и итоговых состояний. Оптимальное саморегулирование достигается здесь за счет оценочного и динамического способов саморегулирования, где их максимальная реализация гарантирует высокий уровень саморегулирования и контроля.

Саморегуляция имеет свои компоненты, механизмы и структуру развития. К ключевым компонентам саморегуляции, которые развиваются благодаря занятием единоборствами, можно отнести следующие:

1. Когнитивная саморегуляция (планирование, принятие решений, внимание) заметно улучшается в рамках занятий единоборствами, так как дисциплина требует сложных координированных движений. Улучшаются исполнительные функции, такие как управление конфликтной информацией и выборочное внимание.

2. Самоконтроль является наиболее критическим компонентом. Недавние исследования доказали, что тренировки в рамках занятий единоборствами медируют субъективное благополучие и общую удовлетворенность.

3. Аффективная саморегуляция (контроль тревожности, управление эмоциями) в рамках занятий единоборствами значительно возрастает, так как система единоборств обеспечивает структурированную среду, в которой практикующие приобретают опыт управления своими эмоциональными и реакциями в ситуациях высококомпрессионных. В традиционные восточные единоборства часто встроена практика медитации и дыхательных техник, которые снижают тревожность.

4. Физическая саморегуляция отвечает за управление физическими реакциями, где в рамках современной тренировки практикуются биоуправление и дыхательный тренинг для регулирования психофизиологического состояния спортсмена.

Структура развития саморегуляции представляет собой трехуровневую модель саморегуляции, которая последовательно развивается в рамках занятий единоборствами.

Первым развивается физический уровень (улучшения наступают по итогам 3 месяцев). В него входят вегетативная стабильность, контроль мышечного напряжения и, управление дыханием. Когнитивный уровень улучшается медленнее (в среднем около 6 месяцев). Он требует большей активации префронтальной коры, имеющей связь со сложными координированными движениями. Аффективный уровень развивается медленнее предыдущих (до 1 года)

и, требует интегрирования философского компонента.

Механизмы развития саморегуляции, через которые единоборства способствуют развитию саморегуляции:

1. Физический контакт и социальное взаимодействие (джиу джитсу) активирует просоциальное поведение и активирует окситоцин.
2. Требование к внимательности и фокусировке активирует префронтальную кору и улучшает исполнительные функции.
3. Структурированная среда и дисциплина создают условия для последовательного выполнения техник и протоколов. Повторяющаяся практика укрепляет нейронные связи, связанные с самоконтролем.
4. Управление эмоциями учит практикующих во время поединка или соревнования контролировать свои эмоции применяя когнитивную переоценку.
5. Медитативное и философское содержание (восточные единоборства) способствует развитию глубокого самопознания.

Исследования показывают, что долгосрочное занятие единоборствами способствуют улучшению саморегуляции и усиливают ее со временем. Оптимальное развитие волевой регуляции достигается на начальных и профессиональных уровнях мастерства. Самоконтроль полностью медирует связь между снижением агрессии и продолжительностью тренировки.

Тип единоборства и характер тренировки во многом определяют направление развития саморегуляции. Традиционные восточные единоборства, которые включают философское содержание, гораздо более эффективны в снижении агрессии и гнева, из чего следует, что методология преподавания и философская основа являются определяющими компонентами.

Анализ академических исследований демонстрирует, что единоборства показывают эффективный и результативный способ развития навыков саморегуляции и самоконтроля у студентов, способствуют психологическому здоровью благополучию и результативной деятельности.

#### Список литературы

1. Иванников, В. А. Психологические механизмы волевой регуляции : учеб. пособие для студентов вузов / В. А. Иванников. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2006. – 203 с.
2. Конопкин, О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин ; предисл. В. И. Моросановой. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М. : URSS : Ленанд, 2010. – 316 с.
3. Моросанова, В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. – М. : Ин-т психологии Рос. акад. образования, 2007. – 213 с.

4. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы : сб. ст. / отв. ред.: Л. Г. Дикая, А.Л. Журавлев. – М. : Ин-т психологии Рос. акад. образования, 2007. – 622 с.
5. Прохоров, А. О. Смысловая регуляция психических состояний / А. О. Прохоров. – М. : Ин-т психологии Рос. акад. наук, 2009. – 350 с.
6. Эрдынеева, К. Г. Базовая философия субъекта как условие адаптации личности / К. Г. Эрдынеева // Современные проблемы науки и образования. – 2007. – № 1. – URL: <https://science-education.ru/article/view?id=2309> (дата обращения: 24.11.2025).
7. Леонтьев, А. Н. Потребности, мотивы, эмоции / А.Н. Леонтьев // Педагогическая библиотека. – URL: [https://pedlib.ru/Books/1/0333/1\\_0333-192.shtml](https://pedlib.ru/Books/1/0333/1_0333-192.shtml) (дата обращения: 19.11.2025).
8. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы : учеб. пособие / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2006. – 508 с.
9. Марищук, Л. В. Психология спорта : учеб. пособие / Л. В. Марищук. – 2-е изд., испр. и доп. – Мн. : Бел. гос. ун-т физ. культуры, 2006. – 107 с.
10. Полещук, Ю. А. Профессиональная направленность личности: теория и практика : пособие / Ю. А. Полещук. – Мн. : Бел. гос. пед. ун-т, 2006. – 92 с.
11. Платонов, К. К. Структура и развитие личности / К. К. Платонов ; отв. ред. А. Д. Глоточкин. – М. : Наука, 1986. – 254 с.
12. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов : сб. ст. / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер : Питер принт, 2002. – 380 с.
13. Лобанов, А. П. Практический интеллект: как и чему учить человека умелого : учеб.-метод. пособие / А.П. Лобанов, Н.В. Дроздова. – Мн. : Респ. ин-т высш. шк., 2018. – 98 с.
14. Сеченов, И. М. Рефлексы головного мозга / И. М. Сеченов ; послесл. П. Симонова. – М. : Акад. наук СССР, 1961. – 100 с.
15. Averill, J. P. Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress / J. P. Averill // Psychological bulletin. – 1973. – Vol. 80, № 4. – P. 286–303.

## **ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ В ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ УНИВЕРСИТЕТА**

Самусева Н.В., кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры педагогики;

Гудвилевич В.В., магистрант кафедры педагогики

Учреждение образования «Белорусский государственный  
педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск,  
Республика Беларусь

**Abstract.** The article addresses the issue of the spread of bad habits among student youth, particularly future teachers. Special attention is paid to the systematic work on the prevention of bad habits and the formation of a healthy lifestyle within the educational process at the Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank. The key areas, methods, and specific activities implemented at the university to create an environment conducive to the personal and professional development of students are presented.

Одним из приоритетных направлений современного воспитания является формирование здоровых привычек у подрастающего поколения. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь выделяет основные задачи формирования здорового образа жизни у детей и учащейся молодежи, к которым относятся: «усвоение обучающимися многогранности понятия «здоровье», восприятие его как общечеловеческой и личностной ценности; воспитания бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; приобщение к занятиям физической культурой и спортом; формирование культуры питания, труда и отдыха; формирование психологической устойчивости к зависимым формам поведения в целом и антинаркотического барьера как отрицательного отношения к употреблению алкоголя, табачных изделий (в том числе спайсов, электронных сигарет) и наркотических веществ в частности; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и его пропаганда» [2, с. 20 - 23].

Студенчество, как социальная группа, представляет собой особый период жизни, характеризующийся активным становлением личности, поиском своего места в обществе и, нередко, подверженностью различным рискам, среди которых значимое место занимают вредные привычки.

Вредные привычки представляют собой сложный социально-психологический конструкт. В научной литературе и нормативных документах не существует их единой трактовки. Согласно ГОСТ Р 52495-2005, к вредным привычкам относят «привычку к употреблению алкоголя, наркотиков, токсических веществ, курению, использованию



нецензурных выражений, отрицательно влияющую на здоровье» [4]. Педагогический энциклопедический словарь определяет их как навязчивые действия, отрицательно сказывающиеся на поведении, физическом и психическом развитии человека [1].

Важно отметить, что современное понимание вредных привычек вышло далеко за рамки лишь курения, алкоголизма и наркомании. К ним также относят:

- неправильное питание и переедание;
- низкую физическую активность;
- нарушения сна;
- игровую и интернет-зависимость;
- прокрастинацию (склонность откладывать важные дела);
- непродуктивное управление временем.

Как отмечают исследователи, привычка формируется в процессе многократного повторения и со временем выполняется автоматически. Сформировавшись, она становится частью образа жизни [3]. Вредные привычки часто являются заменой «имеющемуся духовному вакууму» и следствием отсутствия подлинных духовных ценностей, что приводит к стремлению получить максимум удовольствия в кратчайшие сроки. Они наносят ущерб не только физическому здоровью, но и ведут к социальной деградации личности, разрушая социальные связи и снижая потенциал самореализации.

Согласно информации Министерства здравоохранения Республики Беларусь, одной из наиболее распространенных вредных привычек среди белорусских студентов является курение. Этой привычке подвержены 22,3% всех студентов. Наблюдаются значительные гендерные различия: среди юношей курят 35,7%, тогда как среди девушек – 16,8% [6]. Помимо курения, к основным факторам риска, влияющим на здоровье и успеваемость студентов, относятся злоупотребление психоактивными веществами, неправильное питание, низкая физическая активность и нарушения сна. Эти привычки способствуют развитию хронических заболеваний, снижению академической успеваемости и общему ухудшению состояния здоровья.

В нашем исследовании, мы провели опрос 138 студентов 1-2 курсов трех факультетов БГПУ, который позволил выявить, какие вредные привычки сами молодые люди считают наиболее распространенными:

- нерациональное питание – 38%;
- табакокурение – 35%;
- употребление ненормативной лексики – более 15%;
- употребление пива – 14,5%;
- употребление крепких алкогольных напитков – 3%.

Интересно отметить, что 44,5% респондентов начали курить в возрасте 16 - 18 лет, а 15,5% – еще раньше, в 8 - 15 лет. При этом 52% курящих молодых людей выразили желание бросить эту

привычку, но 21% из них признали, что не могут этого сделать из-за сильной зависимости.

Что касается наркотических средств, подавляющее большинство (93%) заявили, что никогда их не пробовали и не собираются. Более 77% респондентов уверены, что употребление наркотиков ведет к физической и моральной деградации.

Студенты также выделяют такие проблемы, как интернет-зависимость, игромания, прокрастинация, недосыпание и нездоровое питание, что указывает на осознание ими широкого спектра поведенческих рисков.

Для студентов педагогического университета, будущих воспитателей и учителей, проблема формирования здорового образа жизни и преодоления деструктивных моделей поведения имеет важное значение. Личный пример педагога, его физическое и психическое здоровье являются значимыми компонентами его профессиональной компетентности и авторитета.

В связи с этим Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка реализует комплексный подход к профилактике вредных привычек и формированию здорового образа жизни в воспитательном процессе [5].

Воспитательно-профилактическая работа ведется по нескольким взаимосвязанным направлениям:

- *Образовательно-просветительская деятельность и профилактические проекты:*

Центральным элементом этой работы является республиканский профилактический проект «Мой стиль жизни сегодня – мое здоровье и успех завтра!», к которому БГПУ присоединился в 2016 году. В 2024-2025 учебном году в проекте участвовали студенты 1 курса филологического факультета. В рамках проекта был проведен цикл занятий, включавший [5; 6]:

- «Основы здорового образа жизни» (Центр гигиены и эпидемиологии);

- «Профилактика ВИЧ-инфекций» (Центр гигиены и эпидемиологии);

- «Лайфхаки для счастья: укрепление позитивного мышления и жизнестойкости» (педагог-психолог Республиканского центра психологической помощи);

- «Профилактика COVID-19 и гриппа» (Центр гигиены и эпидемиологии);

- «Профилактика стоматологических заболеваний» (врач 33-й студенческой поликлиники);

- «Рациональное питание» (Центр гигиены и эпидемиологии);

- «Курить или не курить: вот в чем вопрос?» (Центр гигиены и эпидемиологии).

Кроме того, преподаватели университета регулярно проводят тематические лекции-беседы в студенческих общежитиях, например,

«Вредные привычки и их влияние на нашу жизнь», где обсуждается влияние никотина, алкоголя, энергетиков, наркотиков, а также татуировок и пирсинга на здоровье.

- *Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа:*

Ключевую роль в пропаганде здорового образа жизни играет спортивный клуб БГПУ, который руководствуется девизами «Будущие педагоги – за здоровый образ жизни!» и «Через спорт к здоровью!». В задачи клуба входит организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; вовлечение студентов и сотрудников в систематические занятия; проведение круглогодичной спартакиады среди студентов, спартакиады студенческого городка и других соревнований, а также организация работы спортивных секций.

Формирование здорового образа жизни осуществляется в спортивном клубе не через запреты, а через создание эмоционально-привлекательных, позитивных мероприятий: дни здоровья, туристические походы, спортивные праздники.

- *Психолого-педагогическое сопровождение и индивидуальные здоровьесберегающие стратегии:*

Важной поддержкой для студентов, стремящихся преодолеть вредные привычки, является сектор социально-педагогической и психологической работы БГПУ. Педагоги-психологи проводят индивидуальные и групповые консультации, помогая студентам разобраться в своей внутренней реальности; находить выходы из конфликтных ситуаций; обрести внутренние силы для изменений; налаживать взаимоотношения с окружающими.

Для успешного преодоления вредных привычек студентам необходима системная и осознанная работа над собой. Можно выделить следующие ключевые стратегии [5]:

1. *Осознание причин и поиск мотивации.* Студенту необходимо понять, почему возникла привычка, и найти весомую личную причину для ее изменения (улучшение здоровья, экономия денег, повышение успеваемости).

2. *Постановка четких целей и принятие обязательств.* Конкретная и измеримая цель делает процесс более управляемым.

3. *Замена вредной привычки полезной деятельностью.* Важно найти альтернативу, которая будет приносить удовольствие и помогать снимать напряжение (спорт, хобби, творчество, волонтерство).

4. *Работа с триггерами.* Необходимо идентифицировать ситуации, мысли или эмоции, которые провоцируют возврат к вредной привычке, и создать для них новые, полезные поведенческие сценарии.

5. *Использование поддержки.* Обращение за помощью к друзьям, родственникам, кураторам или психологической службе университета значительно повышает шансы на успех.

6. *Проявление терпения и последовательности.* Формирование новой привычки требует времени

(от нескольких недель до месяцев). Нельзя опускать руки при временных срывах.

7. *Соблюдение основ здорового образа жизни.* Правильное питание, достаточный сон и регулярная физическая активность создают прочный фундамент для борьбы с любыми деструктивными привычками.

- *Волонтерская деятельность и работа куратора учебной группы:*

Волонтерский центр БГПУ активно вовлекает студентов в пропаганду здорового образа жизни и профилактику асоциальных явлений. Это позволяет самим студентам стать активными проводниками идей здоровья. Особая роль отводится кураторам студенческих групп. Согласно методическим рекомендациям, в их функции входит:

- создание системы воспитательной работы в группе;
- организация работы по формированию навыков здорового образа жизни;
- проведение мероприятий по профилактике вредных привычек (акции, тренинги, семинары, встречи с медиками);
- взаимодействие с родителями и правоохранительными органами.

Таким образом, профилактика вредных привычек у студентов является многогранной проблемой и требует комплексного подхода. Анализ ответов студентов – будущих педагогов, показывает распространенность как традиционных (курение, алкоголь), так и новых поведенческих рисков (интернет-зависимость, прокрастинация), осознаваемых самой молодежью.

На примере БГПУ демонстрируется образец системной организации воспитательного процесса, направленной на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. Сочетание образовательных проектов, масштабной спортивно-массовой работы, психологического сопровождения, волонтерских инициатив и целенаправленной деятельности кураторов создает среду, в которой у студентов формируются внутренние ресурсы и мотивация для отказа от деструктивных моделей поведения.

#### Список литературы

1. Бим-Бад, Б.М. Педагогический энциклопедический словарь / Б.М. Бим-Бад. - М.: Большая Российская энциклопедия, 2008. – С. 276.
2. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи Республики Беларусь: утв. Постановлением М-ва образования Респ. Беларусь от 15 июля 2015 г. № 82 // ЭТАЛОН : информ. – поисковая система (дата обращения 19.11.2025)
3. Самусева, Н.В. Теоретические аспекты социального здоровья студенческой молодежи / Н.В. Самусева // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической

культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2017. – С. 183-185.

4. Социальное обслуживание населения. Термины и определения. ГОСТ Р 52495-2005 – М.: Стандартинформ, 2020. – 11 с.

5. Bspu.by [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://bspu.by/upravleniya-i-podrazdeleniya/sportivnyi-klub> (дата обращения 21.11.2025)

6. Sb.by [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.sb.by/articles/vred-privychki-39027.html> (дата обращения 12.11.2025)

УДК 378.14

## **АДАПТАЦИЯ БЕЛОРУССКИХ НАРОДНЫХ ИГР ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ: ОПЫТ СПОРТИВНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЕКТА «БЕЛАРУСИЯДА»**

Дрыгин А.В., старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме  
Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск,  
Республика Беларусь

Abstract. The article presents the experience of adapting Belarusian folk games for students in special medical groups within the educational and sports project «Belarusiada» at BSPU. The study addresses the need to expand the means of adaptive physical education for students with disabilities. The results confirm the effectiveness of adapted folk games in the context of adaptive physical education.

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в современных условиях рассматриваются как эффективные средства интеграции, реабилитации и социализации детей и молодёжи с ограниченными возможностями здоровья. Одновременно возрастает интерес к использованию культурного наследия в образовательных и воспитательных практиках. Народные игры, как часть этнокультурного фонда Беларуси, обладают высоким педагогическим и оздоровительным потенциалом: они хорошо знакомы многим, просты в организации, требуют минимального оборудования и позволяют вовлекать детей и молодёжь с различными уровнями физической подготовленности.

В современных условиях инклюзивного образования остро встаёт вопрос поиска эффективных инструментов не только коррекции и реабилитации студентов с ограниченными возможностями здоровья,

но и формирования их сильной личностной идентичности в образовательном пространстве.

Применение белорусских народных игр в контексте адаптивной физической культуры позволяет соединить традиционные и современные воспитательные стратегии. Анализ динамики вовлечённости студентов специальной медицинской группы показывает, что участие в этнокультурно-ориентированных двигательных практиках оказывает позитивное влияние не только на уровень физической подготовленности, но и на эмоционально-психологическое состояние.

Подобная интеграция способствует развитию устойчивой внутренней мотивации, формированию позитивной самооценки и укреплению принадлежности к университетскому и национальному сообществу, что в полной мере отвечает задачам современного образования в области формирования социальных компетенций. Таким образом, обоснованная адаптация белорусских народных игр выступает перспективным направлением расширения возможностей инклюзивной педагогики и воспитания гармонично развитой личности средствами физической культуры.

Целью исследования и эксперимента, проводимого на кафедре теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме факультета физического воспитания Учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», является обоснование возможностей использования белорусских народных игр в системе адаптивной физической культуры для интеграции студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, и вовлечения их в процесс двигательной активности в рамках реализации спортивно-образовательного проекта «Беларусіяда».

«Беларусіяда» — проект, представляющий собой чемпионат по белорусским народным играм, сочетающий современные формы и методы организации спортивных мероприятий с традиционной игровой культурой белорусского этноса. Проект позволяет увлечь не только участников, но и зрителей народным духом состязаний, эмоциональной насыщенностью, возможностью раскрыть и усовершенствовать свои способности, накопить новые знания, пополнить собственный игровой багаж для дальнейшего использования в профессиональной и повседневной деятельности.

В рамках проекта реализуются игровые практики с адаптированными правилами девяти народных игр, отобранных с учётом особенностей белорусских традиций, распространённости в регионах и зрелищности. В их числе: «Лапта» — подвижная и захватывающая игра на ловкость и метание в цель; «Дзень-ноч» и «Рыбакі» — соревнования на скорость; «Пальчатка» — стратегическая игра на выносливость и скорость; «Два агні» — игра с мячом,

основанная на принципе «выбивания»; «Пекар» – игра, требующая меткости, ловкости и сообразительности; «Пацяг» – борьба по традиционным правилам; «Перацяжкі» – силовое зрелище по традиционным правилам; «Стральба з рагаткі» – соревнование на меткость.

Проект обладает значительным воспитательным и развивающим потенциалом, поскольку активность участников опирается на глубокие народные традиции. Участие в таком спортивно-культурном мероприятии способствует развитию у молодёжи патриотических ценностей, уважение к народным традициям и способствует сохранению и актуализации исторически сложившихся форм физической активности. Кроме того, проект расширяет спектр доступных игр и развлечений для последующего использования в учебном процессе, во внеаудиторной деятельности и в повседневной жизни.

Эмпирической базой исследования послужил опыт организации проекта «Беларусіяда»: участниками проекта ежегодно с 2005 года являются студенты факультета физического воспитания и других подразделений БГПУ, отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам.

В настоящее время ведётся работа по адаптации белорусских народных игр к физическим возможностям студентов специальной медицинской группы и апробация соответствующих методологических подходов.

Адаптация народных игр осуществляется с опорой на принципы адаптивной физической культуры: доступность, безопасность, вариативность и постепенное повышение двигательной нагрузки. Для каждой игры определяются целевые физические качества (ловкость, координация, сила, меткость, быстрота), что позволяет структурировать тренировочный процесс и обеспечить индивидуализацию участия.

Основными критериями модификации выступают:

- снижение травмоопасности — использование мягкого и облегчённого инвентаря, уменьшение зон возможных столкновений;
- регуляция интенсивности — сокращение продолжительности раундов, увеличение времени отдыха, изменение дистанций и темпа выполнения игровых действий;
- вариативность правил — включение помощников, ограничение зоны перемещения, упрощение тактических элементов;
- социальная поддержка — организация малых команд, распределение ролей с учётом функциональных возможностей, создание условий для включённого участия каждого студента.

Для оценки динамики показателей применяется педагогическая диагностика, включающая контроль технических действий, выполнение координационных тестов, анализ показателей двигательной активности и субъективной удовлетворённости студентов участием в

играх. Полученные данные свидетельствуют о том, что белорусские народные игры при научно обоснованной адаптации игровых условий могут служить эффективным средством интеграции и повышения физической активности студентов специальной медицинской группы.

Белорусские народные игры демонстрируют эффективность как инструмент адаптивной физической культуры:

1. Физическое развитие. Участники с разным уровнем двигательной подготовленности развивают ловкость, координацию, быстроту реакции. Использование мягких мячей, лёгкого по весу и удобного по форме спортивного инвентаря, уменьшение размеров игровой площадки и упрощение правил делают игру доступной для студентов, по состоянию здоровья отнесённых к специальной медицинской группе.

2. Социальная интеграция. Большинство игр проекта «Беларусіяда» носят командный характер, что способствует развитию коммуникативных навыков, формированию взаимопомощи и поддержке в коллективе. Это особенно важно для социализации молодёжи с ограниченными возможностями участия в традиционных практических занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура и здоровье».

3. Эмоционально-ценностный аспект. Белорусские народные игры, включённые в проект «Беларусіяда», формируют умение переживать победу и поражение, способствуют эмоциональной разрядке, снижению уровня тревожности, созданию атмосферы доверия и доброжелательности.

4. Культурно-образовательный компонент. Включение народных игр в современный образовательный процесс позволяет сохранять и популяризировать элементы белорусского культурного наследия, формировать патриотизм и уважение к традициям среди студенчества.

Таким образом, белорусские народные игры обладают значительным потенциалом в системе адаптивной физической культуры. Они могут эффективно использоваться как средство развития физических, социальных и эмоциональных навыков у молодёжи, включая студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Спортивно-образовательный проект БГПУ «Беларусіяда» показывает, что интеграция народных игр в практику адаптивного спорта и физической культуры способствует не только оздоровлению, но и воспитанию ценностей коллективизма, толерантности и уважения к национальным традициям. Разработка и внедрение адаптированных методик проведения народных игр создают перспективное направление развития адаптивной физической культуры в Республике Беларусь и могут представлять интерес для международной практики.

Перспективы дальнейших исследований связаны с расширением выборки студентов специальной медицинской группы, сравнением эффективности различных типов народных игр и разработкой



стандартизированных диагностических инструментов для оценки влияния этнокультурных игровых практик на физическое и психосоциальное развитие обучающихся.

Сегодня существует необходимость популяризации здорового образа жизни, белорусской культуры и интеграции народных традиций в современные спортивные практики. Проведение праздника фольклора и спорта для студентов специальной медицинской группы, которые часто вынуждены ограничиваться пассивным участием на уроках физической культуры, способствует активизации их двигательной активности, формированию патриотических ценностей и возрождению традиционных обычаев. Физическая подготовка при этом выступает важным и неотъемлемым звеном в системе формирования гармонично развитой личности.

В заключение следует отметить, что в последние годы в системе адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на факультете физического воспитания БГПУ особое внимание уделяется использованию народных и подвижных игр, прошедших адаптацию к современным условиям образовательной среды. Такие игры позволяют не только сохранять национальные культурные традиции, но и эффективно решать задачи коррекции, реабилитации и социализации участников с различными уровнями двигательной активности.

Одним из примеров является адаптивная версия белорусских народных игр, внедряемая в практику Учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» и представленная в рамках спортивно-образовательного проекта БГПУ «Беларусіяда».

#### Список литературы

1. Беларуская фалькларыстыка: Народныя гульні / А. Ю. Лозка, А. В. Дрыгін. – Мінск: БДПУ, 2012. – 176 с.
2. Гульні, забавы, ігрышчы / склад. А. Ю. Лозка. – 2-е выд. – Мінск: Беларуская навука, 2000. – 534 с.
3. Спартыўна-адукацыйны праект БДПУ «Беларусіяда» (беларускія народныя гульні) / А. В. Дрыгін. – Мінск: БДПУ, 2018. – 16 с.
4. Теория и методика физического воспитания / А. Г. Фурманов [и др.]; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск: РИВШ, 2021. – 492 с.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ОБРАЗА ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СТРЕССА У СТУДЕНТОВ**

Чурай О. В., старший преподаватель кафедры иностранных  
языков;

Кошелев А.С., студент;

Змуленко А.А., студент

Учреждение образования «Белорусский государственный  
педагогический университет имени Максима Танка»

г. Минск, Республика Беларусь

**Abstract.** The article aims to identify the relationship between lifestyle (including sitting time, the organization of breaks and sleep patterns), the frequency and intensity of physical activity and the subjective stress level of students. The main part of the study is based on a questionnaire survey of students of the Faculty of Physical Education

Будни студентов характеризуются высокой учебной нагрузкой, необходимостью совмещения учёбы с работой и социальной адаптацией, что создаёт немалый набор стрессоров. Безусловно, изменение образа жизни — увеличение времени сидения, сокращение сна, низкая частота физической активности — могут снизить устойчивость студента к внешнему стрессу. Практическая значимость исследования состоит в том, что физическая активность является доступным инструментом для снижения уровня стресса. Цель работы — описать и проанализировать взаимосвязь уровня стресса и наличия физической активности у студентов, выявить основные барьеры для регулярных занятий спортом.

Всем известно, как положительно влияют физические упражнения на здоровье человека. О влиянии физических упражнений на психику говорят значительно реже, однако множество исследований установили связь между регулярной физической нагрузкой и психическим здоровьем. Упражнения оказывают позитивное психологическое воздействие, особенно на людей, страдающих депрессией и тревогой [1].

Исследование, опубликованное в «British Journal of Sports Medicine», выявило, что тренировки высокой интенсивности оказывают более выраженное положительное влияние на симптомы депрессии и тревожности. При этом продолжительные занятия дают меньший эффект по сравнению с короткими или средними по длительности нагрузками, а наибольшую пользу для психики приносят командные виды спорта. Дополнительно работа Венского медицинского университета (Австрия, 2017) показала, что активное участие в спортивных клубах способствует укреплению психического здоровья. Ключевым фактором здесь является вовлечённость —

посещение клубов, занятия в тренажёрном зале или совместные тренировки с другом или членом семьи. Именно чувство принадлежности и общности усиливает положительное воздействие физической активности на психику. [2].

Так, мы можем заметить, что большинство исследований доказывают, что польза физической культуры и спорта очевидна для снижения веса, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты и мускулатуры человека в целом. Есть ещё и неочевидные, но не менее положительные эффекты от занятий спортом: снижение уровня стресса, социализация, улучшения памяти и сна, хорошее настроение. Всё это помогает нам в повседневной жизни, где, особенно у студентов, много стресса: зачёты, экзамены, рейтинговые контрольные работы, устные ответы на занятиях, рефераты, а также работа, личная жизнь и т.д.

На факультете физической культуры Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка был организован онлайн-опрос, целью которого стало изучение того, как студенты оценивают собственный уровень стресса и способы его преодоления. В исследовании также рассматривались вопросы о роли физической активности в их жизни: сколько времени они проводят в сидячем положении, сколько уделяют тренировкам, а также какие факторы препятствуют регулярным занятиям спортом.

В исследовании приняли участие 155 студентов факультета физической культуры в возрасте от 17 до 22 лет, охватывающих все четыре курса обучения. В выборке были представлены как юноши, так и девушки. Большинство респондентов оценили своё здоровье как «хорошее» или «очень хорошее», реже встречались ответы «удовлетворительное».

Анализ ответов участников опроса показал распределение результатов по нескольким важным направлениям:

#### 1. Поведение пассивного «сидения» и режим перерывов

В будние дни большинство студентов проводят значительную часть дня сидя — часто 5–8 часов; часть респондентов отмечает ещё большие значения (8+ часов), особенно при интенсивном учебном и рабочем графике (также специфике учёбы и работы)

На выходных время сидения уменьшается у части студентов (в среднем 2-4 часа), но встречаются и те, у кого выходные остаются малоподвижными (от 7 до 15 часов сидя соответственно)

Практика перерывов: Тут студенты поделились на 2 большие группы: первая группа встаёт и делает перерывы довольно часто (раз в 30-60 мин), вторая группа студентов делает это в разы реже.

#### 2. Частота физической активности

Сколько дней в неделю вы занимаетесь физической активностью умеренной интенсивности (быстрая ходьба, езда на велосипеде и т.д.) не менее 30 минут за раз? 38,1 % опрошенных студентов ответили: 3-4

дня, 31,6% — 1-2 дня; 26,5% — 5 и более дней; 3,9% студентов вообще не занимаются данной физической активностью.

Высокоинтенсивная активность (бег, интенсивные тренировки, игровые виды спорта) более вариативна: 16 студентов занимается 0 дней (или очень редко); подавляющее большинство (61) — 1–2 дня; 37 и 41 человек занимаются 3 и 5+ дней соответственно.

Основные препятствия для занятий спортом: большинство студентов отмечает, что у них нет препятствий для занятий спортом, но также выделяют нехватку времени из-за учёбы, работы, неудобство графика в связи со 2 сменой на учёбе; реже — финансовые ограничения, травмы или проблемы со здоровьем, отсутствие инфраструктуры.

### 3. Уровень стресса и источники

Средний субъективный уровень стресса по шкале 1–10 концентрируется в диапазоне 4–7 (умеренный уровень). Есть всплески 8–10 у студентов, переживающих сессию или совмещающих работу.

Главными источниками стресса являются учебная нагрузка, сессии, экзамены (90 человек) и боязнь не сдать экзамены/не справиться с учёбой (77 человек), также преобладали проблемы финансового характера, неопределённость будущего, карьеры и проблемы в отношениях с семьёй, друзьями или партнёром.

Анализ результатов опроса показал, что регулярная физическая активность играет значимую роль в снижении уровня стресса у студентов. Большинство участников (58,7%) отметили её положительное влияние, что согласуется с данными научных исследований. Те, кто занимается спортом систематически, чаще сообщают о бодрости и хорошем настроении, тогда как редкие или отсутствующие тренировки связаны с обратным эффектом.

Кроме того, важным фактором является организация режима: студенты, которые делают короткие перерывы во время длительного сидения (раз в 30–60 минут), чувствуют себя лучше по сравнению с теми, кто пренебрегает подобной практикой.

Популярные стратегии борьбы со стрессом включают физическую активность, прогулки, общение с друзьями и полноценный сон. В то же время использование замещающих стратегий — таких как употребление алкоголя, никотина или чрезмерное потребление сладкого — встречается реже и ассоциируется с менее эффективным восстановлением.

Таким образом, результаты опроса и обзор литературы подтверждают устойчивую взаимосвязь: регулярные занятия спортом, соблюдение режима сна и организация перерывов способствуют снижению субъективного уровня стресса и улучшению самочувствия студентов. Основным препятствием для внедрения этих практик остаётся нехватка времени и высокая учебная нагрузка, что требует разработки индивидуальных стратегий планирования.

### Список литературы

1. Гаврилов, Н.В. Влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние человека /Н.В.Гаврилов // Вестник науки и образования. - 2021. – № 5. – С. 84–85.
2. Mediclinic. The surprising mental health benefits of playing sports [Electronic resource]: – URL: <https://www.mediclinic.ae/en/corporate/home.html> ( date of access: 24.10.2025).

УДК 378.147

## ТРАНСФОРМАЦИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВЬЕ У СТУДЕНТОВ ОТ КУРСА К КУРСУ

Самусева Н.В., кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры педагогики  
Учреждение образования «Белорусский государственный  
педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск,  
Республика Беларусь

Abstract. The article substantiates the importance of maintaining human health, as well as analyzes the ideas about the concept of "health" among BSPU students and their enrichment by the time they graduate. The factors influencing the transformation of the concept of "health" are highlighted: the educational potential of the subjects taught, the implementation of educational work by group curators, awareness of the value of health for professional activity, etc.

Здоровье студенческой молодежи является одной из наиболее актуальных проблем современной системы образования и общественного здравоохранения. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), молодежь в возрасте от 16 до 29 лет составляет около 30% населения планеты, а за последние пять лет заболеваемость этой категории населения увеличилась на 26,3%, в основном за счет неинфекционных заболеваний. Эта тревожная статистика обусловлена низкой личной заинтересованностью молодежи в здоровом образе жизни, а также недостаточной осведомленностью о факторах, определяющих здоровье [1].

Актуальность исследования трансформации представлений о здоровье у студентов от курса к курсу определяется несколькими факторами.

*Во-первых*, студенческие годы представляют собой критический период в жизни человека, когда происходит интенсивная социализация, профессиональное становление и переоценка системы жизненных ценностей.

*Во-вторых*, на протяжении обучения в вузе студенты переживают

значительные психосоциальные изменения, включая адаптацию к новой образовательной среде, учебно-профессиональный стресс и формирование независимого образа жизни.

*В-третьих*, исследования показывают, что представления студентов о здоровье существенно варьируются в зависимости от курса обучения и специфики учебной программы, что требует целенаправленного анализа.

Кроме того, в контексте демографического кризиса, переживаемого многими странами, здоровье молодого поколения становится социальным феноменом, требующим особого внимания как государственных, так и общественных институтов. Забота о здоровье молодежи – это вклад в здоровую и продуктивную жизнь в последующие годы, а значит, и в благосостояние нации.

Вместе с тем, понятие «здоровье» характеризуется сложностью, многозначностью и неоднородностью состава. Несмотря на мнимую простоту его обыденного понимания, в нем отражаются фундаментальные аспекты биологического, социального и психического бытия человека в мире. Однако, и в наше время все еще встречается убеждение, что для понимания здоровья достаточно обыденного здравого смысла. Объясняется такое мнение тем, что в повседневной жизни мы склонны значительно чаще придавать значение различным нарушениям и диссонансам, усматривая в феномене «здоровье» лишь отсутствие недуга.

Так, в «Толковом словаре русского языка» мы можем прочесть общеизвестное расхожее определение: «здоровье – это нормальное состояние правильно функционирующего неповрежденного организма или правильная нормальная деятельность организма» [3, с.187]. «Здоровье» и «болезнь» относятся к числу тех понятий, которые, скорее всего не могут быть однозначно определены, и их постоянное осмысление, переоценка, приводит к становлению нового знания, к формированию более целостного взгляда на жизнедеятельность человека [2].

При аксиологическом подходе здоровье выступает как универсальная человеческая ценность, соотносится с основными ценностными ориентациями личности и занимает в современных условиях важное положение в ценностной иерархии человека.

В нашем исследовании принимали участие 147 студентов 1-4 курсов различных факультетов БГПУ. Мы поставили задачу выявить изменения представлений студентов, как они понимают, что такое здоровье, от курса к курсу.

Нами был предложен респондентам опросник, состоящий из следующих вопросов:

1. Считаете ли вы себя здоровым человеком?
2. Что вы понимаете под понятием «здоровье»?
3. Что необходимо сделать, чтобы улучшить свое здоровье?

#### 4. Какие предметы помогают вам расширить представления о здоровье?

Нами сделана попытка осмысления роли, места и значения здоровья, как социально-психологического феномена в системе социальных представлений личности и группы.

На основании ответов были выдвинуты следующие предположения, что при ответе на первый вопрос анкеты все студенты 1-х курсов считали себя полностью здоровыми, значительные колебания при ответе на этот вопрос имели студенты 2 и 3 курсов, это предполагались различные вирусные и простудные заболевания, у некоторых проявлялись хронические болезни, а приобретенные заболевания носили временный характер. При этом многие студенты связывали их с несоблюдением режима питания, сна и увеличением нагрузки учебного процесса.

При анализе ответов студентов, к 4-му курсу представление о собственном здоровье кардинально меняется. Многие из них считают, что расширение представлений о здоровье - это заслуга проводимой воспитательной работы в университете и в учебных группах кураторами, воспитательной составляющей учебных предметов, настраивающих на здоровьесбережение, вовлечение в спортивные секции, кружки, универсиады и пример тех, кто профессионально занимается каким-либо видом спорта.

Подводя краткий итог ответов на первый вопрос, можно отметить следующее:

- в представлениях о здоровье человека студенты младших курсов выделяют устойчивые эталонные основания: «здоровье – это отсутствие болезней», «здоровый человек занимается физической культурой», «здоровье – отсутствие вредных привычек».

- старшекурсники более углубленно относятся к представлениям о здоровье, к понятию здоровье они относят занятия спортом, здоровое питание, физические упражнения на свежем воздухе, наличие спортивного разряда, соблюдение режима дня.

Студенты всех курсов на вопрос «Как улучшить свое здоровье?», в первую очередь считают полное медицинское обследование. Для этого есть все возможности каждого вуза для проведения медосмотров, УЗИ, флюорографии, широкая сеть химических анализов. В обязанностях куратора – помочь каждому студенту проявить интерес к любому виду спорта, принять участие в марафонах, спортивных турнирах и состязаниях, туристических походах. Среди предметов, помогающих расширить представления о здоровье можно назвать следующие: общепрофессиональные дисциплины - «Педагогика», «Психология», «Теория и методика физического воспитания» и др.; специальные дисциплины – «Физиология спорта», «Психология здоровья» «Профессионально-педагогическое совершенствование», «Физкультурно-спортивные сооружения», «Интеллектуальные игры»,

«Психология управления» и др.

Анализ результатов исследования о представлениях определения «здоровья» показал, что на начальных курсах представления о здоровье были стандартными, неглубокими, и в основном характеризовались как «хорошее самочувствие и отсутствие болезней и вредных привычек». К выпускному курсу рассуждения о том, что такое здоровье, трансформировалось и стало обозначать более глубокие процессы, происходящие в организме молодых людей, основывались на определенных качествах и состояниях, таких как работоспособность, уверенность, активность и способность к репродукции, и даже материальное благополучие.

Таким образом, можно заключить, что для выпускников учреждений высшего образования дает нам основания утверждать, что профессиональная ориентация определенным образом влияет на выбор того или иного типа интерпретации здоровья.

Вместе с тем, здоровье, по мнению выпускников, оценивается ими как атрибут социально успешных людей, которые «хорошо выглядят» и эффективно действуют, а также формируют у других людей определенные впечатления о себе.

Многие кураторские часы были посвящены здоровью и здоровому образу жизни, где был предложен специально составленный перечень ценностей, включающий ценности материального и социального характера (в основу был положен тест ценностных ориентаций М. Рокича). Старшекурсники выстраивали собственную ценностную иерархию, указывая положение здоровья в ней. В подавляющем большинстве здоровье занимало самые высокие уровни, в отличие от первокурсников.

Обращают на себя внимание неглубокие представления о здоровье и здоровом образе жизни студентов младших курсов, несмотря на то, что почти все изучаемые предметы включают эту тему и в лекционные, и в практические занятия. Представления о сохранении здоровья и здоровом образе жизни, как младших, так и старших курсов, ограничиваются рациональным питанием, режимом труда и отдыха, занятиями спортом, но при этом не включают психогигиену и заботу о собственном психическом здоровье.

Само понятие «здоровье» среди опрошенных редко наполнялось конкретным индивидуально-личностным содержанием, и чаще всего рассматривалось как отвлеченный показатель, характеризующий некую усредненную личность, которая должна соответствовать определенным нормативам, таким как температура, вес, внешний вид и т. д.

Таким образом, представления студентов о содержании понятия здоровья также эволюционируют на протяжении обучения [4].

*На когнитивном уровне* студенты часто ассоциируют сбережение здоровья прежде всего с физической активностью: около 88% опрошенных студентов связывают это понятие с занятиями



профессиональным спортом, физкультурой и гимнастикой. Однако углубленное изучение в процессе обучения позволяет студентам сформировать более комплексное понимание здоровья, включающее физиологические, психологические и социальные аспекты.

*На поведенческом уровне* наблюдается значительный разрыв между знаниями и действиями. Исследования показывают, что студенты, ведущие здоровый образ жизни постоянно, увеличиваются от курса к курсу, стараются придерживаться здорового рациона и режима питания, и этот показатель достигает 48,6%. Можно отметить, что заметно увеличивается и двигательная активность.

*На ценностно-мотивационном уровне* происходит постепенное осознание значимости здоровья. Если на младших курсах здоровье часто не рассматривается как главная ценность, то на старших курсах студенты начинают понимать роль и ценность здоровья и здорового образа жизни в обеспечении активной и продуктивной жизни и профессионального роста.

Трансформация представлений о здоровье у студентов от курса к курсу является сложным процессом, обусловленным взаимодействием образовательных, психологических, социальных и индивидуальных факторов. На протяжении обучения в университете студенты постепенно переходят от поверхностного, часто неполного понимания здоровья к более комплексному и осознанному его восприятию, и этот процесс зачастую сопровождается изменением поведения и образа жизни в сторону здоровьесбережения.

Понимание динамики развития представлений о здоровье позволяет педагогам, а также специалистам в области здравоохранения разработать дифференцированные подходы к профилактической работе со студентами разных курсов, учитывая их психологические особенности, уровень зрелости, степень адаптированности и специфику профессиональной подготовки.

#### Список литературы

1. Бобровский, И.Н., Варфоломеева, Т.В. Ценностное отношение к здоровью студентов медицинского вуза / И.Н. Бобровский, Т.В. Варфоломеева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. - № 12-2 (102). – С. 113-117.
2. Васильева, О.С., Филатов, Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. - Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.
3. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка. – М., 1988. – С. 187.
4. Самусева, Н.В. Воспитание школьников: современные подходы и технологии / Н.В. Самусева // Вихаванне і дадатковая адукацыя. – 2018. - № 2. – С. 5-9.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В СТРУКТУРЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПРИКЛАДНОЙ АКРОБАТИКЕ В УО “БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ”**

Аксютин Е.В., старший преподаватель;

Бутько А.В., старший преподаватель

Учреждение образования “Белорусский государственный университет культуры и искусств”, г. Минск, Республика Беларусь

The article examines the use of dance aerobics as a means of complementing the structure of the Applied Acrobatics course. Integrating dance aerobics elements into acrobatics enriches motor skills of the future artists and improves their overall fitness.

Важное место в структуре занятий по акробатике студентов творческих специальностей занимает танцевальная аэробика. В процессе занятий обучающиеся осваивают разные варианты упражнений, танцевальных связок, двигательных комбинаций, развивая выразительность и расширяя при этом двигательные способности, формируя правильную осанку, стройную фигуру, пластичные движения и дополняя акробатические навыки более артистическими и хореографическими элементами [1]. Аэробика может включаться как разминка для подготовки к основным акробатическим упражнениям, так и отдельная часть для закрепленных хореографических связок и развития сценической выразительности. Танцевальные элементы такие как в хип-хопе или джаз-фанке, помогают студентам лучше владеть своим телом, что является основой для сложных акробатических и партерных движений. Танцевальная аэробика помогает объединить физическую подготовку с творческим самовыражением, что необходимо для будущих специалистов социокультурной сферы. Следует отметить, что выполнение комплексов заданий по аэробике основано на базовых принципах педагогики, таких как индивидуализация, постепенность, доступность. Постоянное обновление логически выстроенных программ способствует развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, а также гармоничному развитию. Изменение темпа и ритма выполнения упражнений, танцевальных движений развивает координационные способности и скоростные качества, при этом выполнение упражнений без остановки в аэробном режиме воздействует на функции сердечно-сосудистой системы, развивая выносливость, необходимую для длительных тренировок и выступления будущих артистов.

Распределение средств танцевальной аэробики в структуре практических занятий по учебной дисциплине “Прикладная

акробатика” студентов БГУКИ специальности “Актерское искусство (искусство мюзикла)” осуществляется следующим образом.

В подготовительной части занятий использованы базовые шаги, танцевальная аэробика с элементами аэробных упражнений для разогрева мышц и суставов. Также включены махи ногами, прыжки с поворотами для дальнейшего преобразования их в акробатические элементы. Затем студенты разучивали и осваивали отдельные блоки танцевальных движений из разных стилей, таких как хип-хоп, латина, джаз и т.д., которые дополняют акробатическую подготовку.

В основной части занятий при обучении акробатическим упражнениям учитывалось поэтапное их освоение для уменьшения количества ошибок, которые в дальнейшем могут стать причиной нарушения техники этих элементов при их усложнении [2]. На начальном этапе занятий применялись базовые акробатические элементы, подразделяемые на следующие подгруппы: индивидуальные, парные, групповые.

В индивидуальную работу включены:

- перекаты (назад, вперёд, в сторону (вправо и влево) из упора присев);
- кувырки (вперёд в упор присев, из полуприседа длинный кувырок, прыжком, из широкой стойки ноги врозь, кувырок назад, согнувшись в упор присев, прогнувшись через плечо);
- упоры (лёжа, сзади, седы углом, мосты).
- стойки (на лопатках, на голове, на предплечьях и голове, полустойка, опираясь коленями на локти, на руках из различных исходных положений и разными способами);
- колёса;
- перевороты из различных исходных положений (вперёд, назад на одну ногу, на месте).

В дальнейшем выполнялись более сложные по координации акробатические прыжки: рондаты, перевороты вперёд с разбега (с одной на две), фляки назад. Предварительное создание у студентов двигательного представления о прыжках. Для выполнения этих элементов использовался подбор подготовительных и подводящих упражнений: прыжок из стойки на руках (курбет), переворот с поворотом (рондат). Обучающиеся выполняли переходы между разными элементами в акробатических комбинациях для умения плавно и осмысленно связывать движения. Затем учащимся было предложено включить в работу эмоциональный компонент для воплощения художественного образа через акробатические связки.

Парно-групповые упражнения выполнялись двумя и более студентами и подразделялись на балансовые (поддержки, стойки, упоры, равновесия) и вольтижные (связанные с ловлей партнера, бросками, соскоками, сменами поддержек, с фазой полета, с вращениями и без них, поворотами и т.д.).

Далее студентам предлагалось импровизировать на основе

танцевальных движений, а затем интегрировать эти связки в акробатические этюды и комбинации.

В заключительной части применялись упражнения на растягивание (статический стретчинг) у гимнастической стенки с включение висов, упоров, шпагатов и т.д.

Таким образом, танцевальная аэробика является неотъемлемой частью программы учебно-тренировочных занятий дисциплины “Прикладная акробатика”, способствуя развитию комплексной физической и артистической подготовке будущих специалистов УО “Белорусский государственный университет культуры и искусств”.

#### Список литературы

1. Круглова, А.Г. Сценическое движение в структуре профессиональной физической подготовки актера: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / А.Г. Круглова – М., 2006. – 118 с.

2. Шишкина, Ю.П. Использование акробатической подготовки в танцевальных программах / Ю.П. Шишкина [и др] // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 5. – С. 76-89.

УДК 796

### **ОТ МОТИВАЦИИ К ПРИВЫЧКЕ: ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ**

**Белина А.В.**

**Кветинский С.С.**, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт»  
Белорусский государственный университет транспорта,  
Гомель, Беларусь

Аннотация: This study examines strategies for developing sustainable healthy habits among students. It highlights practical approaches including digital tools and personalized methods that educational institutions can implement. The findings emphasize how combining technological and traditional supports can effectively promote long-term wellness behaviors in academic environments.

Студенческие годы представляют собой уникальный период интенсивного личностного и интеллектуального развития, сопряженный с высокими психоэмоциональными нагрузками и необходимостью адаптации к новым социальным условиям. В этом контексте ценность здорового образа жизни трансформируется из абстрактной идеи в насущную потребность, непосредственно влияющую на академическую успеваемость, психологическую устойчивость и долгосрочное качество жизни. Однако разрыв между пониманием важности ЗОЖ и его повседневной практикой остается

значительным. Преодоление этого разрыва требует перехода от кратковременной мотивации к формированию глубоких, устойчивых поведенческих паттернов, то есть к настоящей привычке.

Изначальным двигателем изменений всегда выступает мотивация. Среди студенческой аудитории наиболее распространены такие мотивы, как стремление повысить собственную продуктивность и концентрацию внимания, желание поддерживать привлекательную физическую форму, профилактика заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, а также социальный фактор, когда ЗОЖ становится элементом групповой идентичности. Однако мотивация сама по себе обладает свойством истощаться, особенно под давлением учебных дедлайнов и личных обстоятельств. Для ее поддержания эффективны просветительские кампании с привлечением экспертов – врачей, психологов и известных спортсменов, активное использование потенциала социальных сетей для демонстрации позитивных кейсов, а также последовательная пропаганда ценностей здоровья со стороны кураторов и преподавательского состава.

Но подлинная трансформация образа жизни начинается там, где мотивация уступает место автоматизму привычки. Согласно современным исследованиям, формирование устойчивой привычки требует систематического повторения в течение периода от 21 до 66 дней. Этот процесс проходит несколько стадий: начальный осознанный запуск, этап регулярного повторения в сходных контекстах и, наконец, фаза автоматизации, когда действие совершается без внутренней борьбы и значительных волевых затрат. Ключевыми условиями для успешного прохождения этого пути являются простота и доступность действий, их интеграция в существующие daily-ритуалы, наглядная визуализация прогресса с помощью трекеров и дневников, а также мощная поддержка ближайшего социального окружения.

Современный арсенал технологий формирования здоровых привычек у студентов отличается разнообразием и интерактивностью. Одной из наиболее эффективных методик является геймификация, которая превращает рутинные активности в увлекательный процесс. Это могут быть межгрупповые фитнес-челленджи, использование мобильных приложений с системой баллов и достижений или создание рейтинговой системы участия в спортивных мероприятиях. Цифровые инструменты прочно вошли в повседневность, предлагая такие решения, как трекеры физической активности, онлайн-курсы по нутрициологии и ментальному здоровью, а также система умных напоминаний, побуждающих сделать перерыв на разминку.

Не менее важным является создание материальной и социальной среды, поддерживающей здоровый выбор. Это включает в себя организацию доступной инфраструктуры: современно оснащенных спортивных залов, зон для здорового питания в корпусах вузов, а также развитие сети студенческих клубов по интересам – от йоги и бега до осознанного питания. Значительный эффект дает установление

партнерских отношений с городскими фитнес-центрами и кафе, предоставляющими студентам скидки. Образовательный компонент также играет pivotal роль: включение в учебные планы дисциплин, посвященных управлению стрессом, основам рационального питания и физиологии, позволяет заложить прочную научную базу для дальнейших практик. Межличностное взаимодействие, реализуемое через бадди-системы, мастер-классы от студентов-спортсменов и тематические флешмобы, усиливает эффект коллективной вовлеченности.

Безусловно, на пути к формированию привычек существуют и объективные сложности. К ним относится хроническая нехватка времени, решаемая путем интеграции микропрактик в учебное расписание; недостаток инфраструктуры, компенсируемый мобильными решениями; естественное снижение мотивации, которое преодолевается регулярным обновлением форматов мероприятий; и финансовые ограничения, нивелирующиеся за счет популяризации бесплатных ресурсов.

Таким образом, формирование культуры здорового образа жизни в студенческой среде – это сложный, многоуровневый процесс, требующий перехода от эпизодической мотивации к выработке устойчивых автоматизмов. Ключом к успеху служит синергичный подход, сочетающий в себе просвещение, использование интерактивных и цифровых технологий, целенаправленное проектирование поддерживающей среды и активизацию потенциала студенческого сообщества. Только при таком условии здоровый образ жизни перестанет восприниматься как обязанность и станет органичной, приносящей радость составляющей повседневности, закладывающей фундамент для долгой, продуктивной и полноценной жизни.

#### Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: Медицина, 2019. – 256 с.
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д. Здоровьесберегающая школа. – М.: Педагогика, 2020. – 184 с.
3. Изаак С.И., Лукьянова А.А. Мониторинг физического здоровья студентов // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 45-48.
4. Кабачков В.А. Инновационные технологии формирования здоровья молодежи // Здравоохранение Российской Федерации. – 2022. – № 3. – С. 78-82.
5. Лисицин Ю.П. Образ жизни и здоровье студентов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 216 с.
6. Маркова А.И., Орлов В.А. Психологические аспекты формирования здорового образа жизни // Психологическая наука и образование. – 2021. – № 2. – С. 34-39.

## **ВЛИЯНИЕ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ НА ПРОЯВЛЕНИЕ АГРЕССИИ В ДЗЮДО**

Хабарова М.А., магистрант БГПУ;

Борисевич А.Р., кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин;

Учреждение образования «Белорусский государственный  
педагогический университет им. М.Танка», г. Минск, Республика  
Беларусь

Abstract. The article examines modern sport, which increasingly requires athletes to have certain psychological characteristics, considering them as an important component of successful sports activities. One of these key psychological indicators is aggression, which can perform both constructive and destructive functions.

Современный спорт всё чаще требует от спортсменов наличия определенных психологических характеристик, рассматривая их как важный компонент успешной спортивной деятельности. Одним из таких ключевых психологических показателей является агрессия, которая может выполнять как конструктивную, так и деструктивную функции.

В единоборствах, включая дзюдо, агрессия занимает особое место: с одной стороны, она может способствовать достижению спортивного результата, а с другой – требует строгого контроля, поскольку специфика вида спорта ориентирована на уважение к сопернику, соблюдение правил и развитие самодисциплины. Такое противоречивое положение агрессии делает актуальным изучение факторов, влияющих на ее проявление, в том числе гендерных различий.

Дзюдо представляет собой олимпийский вид спорта и современную систему самозащиты, основанную на принципах рационального использования силы противника для достижения победы. В ходе поединка применяются броски, удержания, болевые и удушающие приемы, что требует от спортсмена развитой физической силы, самодисциплины, ловкости, моральной устойчивости и умения контролировать агрессивные импульсы. Дзюдо ориентировано на уважение к сопернику и строгие правила ведения поединка, что формирует у занимающихся особый стиль поведения, сочетающий физическое противодействие и высокую степень самоконтроля. Такое сочетание конструктивной физической агрессии и регламентированного взаимодействия делает изучение агрессии в дзюдо особенно актуальным, особенно в контексте анализа гендерных различий, влияющих на поведенческие проявления спортсменов. [1]

Агрессия как психологический феномен изучалась многими

зарубежными и отечественными исследователями. А. Басс рассматривал агрессию как реакцию, причиняющую другому организму болевые стимулы. А. Басс также выделял разные формы агрессивных проявлений, подчеркивая их многофакторную природу. Теория фрустрации–агрессии Долларда и Миллера объясняет агрессивное поведение как ответ на препятствие, мешающее достижению значимой цели. В работах Э. Фромма агрессия понимается как социально и психологически обусловленное поведение, которое может носить как деструктивный, так и созидательный характер. А. Маслоу связывал проявления агрессии с неудовлетворенностью базовых потребностей, придавая ей защитную функцию. И. А. Фурманов отмечал, что агрессия включает эмоциональные, когнитивные и поведенческие компоненты и может проявляться по-разному в зависимости от уровня саморегуляции и спортивного опыта. Исследования Р. Арчера и Д. Томаса показали существование гендерных различий в формах агрессии: мужчины чаще проявляют физическую агрессию, женщины — вербальную и косвенную. [2]

Спортивная деятельность связана с переживанием высокоинтенсивных эмоциональных состояний, где агрессия может выполнять как конструктивную, так и деструктивную функции. И. А. Фурманов подчеркивал значимость эмоционального самоконтроля в условиях спортивного соперничества. А. А. Реан исследовал влияние возраста, пола и условий социализации на агрессивность личности. Многие исследования были направлены на изучение взаимосвязи между агрессией и занятиями спортом, при этом особое внимание уделялось боевым искусствам и единоборствам. Уникальной особенностью таких видов спорта является необходимость выражения физической агрессии в процессе занятий этими дисциплинами. Вследствие этого исследователи изучали какой возможный психосоциальный эффект могут оказать занятия боевыми искусствами и единоборствами. С одной стороны, многократная демонстрация приёмов и избирательное подкрепление в процессе тренировок могут снижать торможение, усиливать агрессивные фантазии и способствовать формированию агрессивных когнитивных сценариев, которые облегчают проявление агрессии. Однако, существуют и противоположные данные, демонстрирующие, что занятия единоборствами связаны со снижением агрессии. Предполагается, что акцент на выполнении техник на «человеческой мишени» способствует уважению к телу противника, позволяя практикующим эффективно контролировать проявление агрессии. Следовательно, единоборства и боевые искусства могут рассматриваться как оптимальный способ развития самоконтроля и обладают потенциалом для снижения агрессивности. [3]

При изучении агрессии в спорте должны учитываться не только личностные качества спортсменов, но и гендерные различия, которые



могут играть ключевую роль в особенностях проявления агрессивного поведения. Понятие гендера трактуется как совокупность психологических характеристик личности, обусловленных спецификой воспитания и социальными ожиданиями. Гендер оказывает влияние не только на стиль поведения спортсменов, но и на выбор спортивных дисциплин. Традиционно мужчины выбирают силовые, «мужественные» виды спорта, тогда как женщины — дисциплины, культурно соотносимые с женственностью. Однако женщины всё активнее участвуют в видах спорта, ранее считавшихся сугубо мужскими, таких как тяжелая атлетика, борьба, бокс, что связано с изменением социальных ролей и стремлением к равноправию. Тем не менее в спортивной среде сохраняются стереотипы, представляющие единоборства как «неженские» виды спорта. Многие участники спортивного процесса воспринимают боевые искусства как пространство проявления традиционно мужских качеств. Женщина в единоборствах часто воспринимается как отклонение от общественных ожиданий, что нередко влияет на отношение тренеров, соперников и зрителей. [4]

Гендерные различия в проявлении агрессии в дзюдо имеют устойчивый характер. Исследования показывают, что мужчины, занимающиеся спортом, в ситуации соревновательного поединка действуют более конструктивно, поскольку ориентированы преимущественно на физическое противодействие сопернику. Они сосредотачивают физическую и психическую активность на выполнении действий, необходимых для победы, и используют агрессию как инструмент достижения результата, связанного с социальным или материальным вознаграждением. Женщины чаще демонстрируют косвенную агрессию, предпочитая воздействовать на соперника не напрямую, а опосредованно, используя вербальные и невербальные средства выражения негативных эмоций. Эта форма агрессии носит импульсивный характер и выступает способом психоэмоциональной разрядки, а не стратегией достижения спортивного успеха.

Кроме того, опытные спортсмены как мужчины, так и женщины демонстрируют более высокий уровень эмоционального интеллекта и самоконтроля, что снижает интенсивность импульсивной агрессии и позволяет использовать агрессивные действия преимущественно в конструктивных целях. [5, 6, 7]

Таким образом, гендерные различия проявляются в форме агрессии, ее направленности, функциях и регуляции. Мужчины чаще используют агрессивные действия как рациональный инструмент спортивного взаимодействия, тогда как женщины склонны к эмоционально окрашенным реакциям и косвенным формам агрессии. Это требует учета гендерных особенностей при построении тренировочного процесса и психологической подготовки дзюдоистов.

### Список литературы

1. Дегтярева Е. И. Гендерные особенности выбора вида спорта / Е. И. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 152 с.
2. Ильин Е. П. Пол и гендер. – СПб.: Питер, 2002. – 464 с.
3. Духновский, С.В. Диагностика межличностных отношений / С.В. Духновский. – Санкт-Петербург: Речь, 2009. – 141 с.
4. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. – Санкт-Петербург: Евразия, 1999. – 432 с.
5. Фурманов И. А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция / И. А. Фурманов. – СПб.: Речь, 2007. – 480 с.
6. Archer, J., & Thomas, J. (2004). Gender An Overview of Research. – London, 2004.
7. Bass A. Aggression: A Social Psychological Analysis / A. Buss. – New York: Wiley, 1963. – 317 p.

УДК 796.011.3

## **КОМПЛЕКС ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА В РАМКАХ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Берновская В. М., магистрант

Соловьёва Н. Г., к.б.н., доцент, заведующий кафедрой медико-биологических основ физического воспитания

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь

Aqua-aerobics is a highly effective wellness remedy that allows you to adjust and regulate the functional capabilities of the body. The article presents the upgraded complex of aqua-aerobics classes aimed at correcting body weight during physical education and wellness activities. The gradual positive trend in weight correction is shown with a focus on increasing strength endurance, improving the functional and psycho-emotional state of the body.

Проблема избыточной массы тела и ожирения носит глобальный характер и также актуальна для Республики Беларусь: около 60% населения имеют излишний вес, абдоминальное ожирение зафиксировано у 25%, доля женщин существенно выше [1; 2]. Согласно прогностической модели ВОЗ к 2030 году 33% мужчин и 26% женщин будут страдать ожирением [2]. На современном этапе избыточная масса тела становится характерной не только для взрослого и пожилого населения, но и для 10-12% детей и 15% юношей и девушек в возрасте

до 25 лет [1]. Этиология ожирения характеризуется сложностью и многофакторностью, но к ведущим причинам относят расстройства в пищевом поведении, приводящие к дисбалансу между потребляемыми и расходуемыми калориями, а также прогрессирующую гипокинезию во всех сферах жизни современного человека [3].

Избыточная масса тела и ожирение сопряжены как со значительными внешними морфофункциональными изменениям, так и с рядом системных заболеваний: метаболических и эндокринных (инсулин резистентность и сахарный диабет II типа, жировая дистрофия печени, желчнокаменная болезнь, гормональная дисфункция); сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертензия, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца); опорно-двигательного аппарата (сколиотические нарушения, артриты, артрозы) [4]. Сопряженные функциональные нарушения отрицательно влияют не только на общий уровень здоровья, но повышают риск психоэмоционального напряжения, депрессивных расстройств и способствуют снижению качества жизни [3; 4]. Избыточная масса тела, выступающая отчасти результатом гипокинезии, вместе с тем сама также провоцирует гиподинамию. В коррекционной практике процесс нормализации весовой категории носит длительный и сложный характер, так как требует комплексного подхода, высокой личной мотивационной заинтересованности и кропотливой работы над изменением пищевых привычек, формированием нового, здорового стиля жизни с акцентом на систематическую и постоянную физкультурно-оздоровительную деятельность личности. Формирование потребностей и навыков здорового образа жизни, в том числе и оптимизация массы тела, должны являться жизненной необходимостью не только для лиц зрелого и пожилого возраста, но и для молодёжи.

В этой связи одной из наиболее важных задач в системе здоровьесбережения выступает актуализация и оптимизация физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию метаболических процессов. Среди последних значимый положительный эффект дают занятия аквааэробикой [5–7]. Вместе с тем, несмотря на известную положительную роль физических упражнений, до сих пор выбор оптимальных средств и форм остаётся востребованным.

Цель исследования – разработка и апробация комплекса занятий аквааэробикой, направленного на эффективную и безопасную коррекцию массы тела у студенческой молодёжи, с целью формирования принципов здоровьесбережения.

#### *Методы исследования.*

В исследовании приняли участие девушки-студентки (18-20 лет), имеющие избыточную массу тела  $35,0 < \text{ИМТ} > 25 \text{ кг/м}^2$  («предожирение»), на занятиях с которыми в течение 8 месяцев апробировался

модифицированный комплекс аквааэробики.

Для оценки эффективности разработанного комплекса занятий аквааэробикой были проведены ряд обследований занимающихся лиц в ходе текущего (на каждом занятии), этапных (после окончания каждого из структурных периодов) и заключительного контроля (после окончания физкультурно-оздоровительного цикла), а также в динамике. Анализировались данные: антропометрические – масса тела ( $m$ ; кг), степень ожирения по индексу массы тела (ИМТ/BMI) в градации 18,5–24,99 кг/м<sup>2</sup> (нормативное состояние), 25,0–29,99 кг/м<sup>2</sup> (избыточная масса тела; «предожирение»), 30,0–34,99 кг/м<sup>2</sup> (ожирение 1-й степени), 35,0–39,99 кг/м<sup>2</sup> (ожирение 2-й степени),  $\geq 40,0$  кг/м<sup>2</sup> (ожирение 3-й степени; морбидное/«изолированное»), 35,0–40 кг/м<sup>2</sup> при наличии ассоциированных с ожирением заболеваний (метаболический синдром); функциональные – частота сердечных сокращений (ЧСС), уровень суточной физической активности (КФА); психоэмоциональные – самочувствие, активность и настроение по методике САН и субъективные показатели самочувствия по результатам анкетирования.

Статистическая обработка проводилась в программе Statistica 9.0. Отдельные антропометрические и функциональные показатели выражались в виде медианы и интерквартильного размаха (Me (25%; 75%)). Различия считали статистически значимыми при  $p < 0,05$ .

*Результаты исследования и их обсуждение.* С целью реализации наиболее эффективных и оптимальных физкультурно-оздоровительных занятий в рамках физического воспитания студенческой молодёжи нами на основании индивидуальных особенностей функционального состояния организма и уровня физической подготовленности занимающихся, был разработан модифицированный комплекс занятий аквааэробикой. В основу данного комплекса вошли общеразвивающие и специальные физические упражнения с учетом их физиологических и биомеханических характеристик [5; 6].

Подбор физических упражнений на занятиях аквааэробикой определялся следующими критериями: минимизация агрессивного воздействия на опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему; ускорение и позитивное воздействие на метаболические процессы и жиросжигание; оптимизация компонентного состава тела с акцентом на снижение уровня общего и висцерального жира, возрастание мышечного компонента и усиление общей и силовой выносливости.

Динамические упражнения, вошедшие в комплекс, выполнялись под музыкальное сопровождение (на начальном этапе – 124–132 акцента/мин; в последующем – 128–140 акцента/мин) из различных и.п. (стоя; лежа на спине, на боку, на животе, с опорой на подвижную опору, в безопорном положении) в умеренном и быстром темпе. В соответствии с принципами постепенности и направленного воздействия физической нагрузки комплекс занятий аквааэробикой

включал следующие структурные периоды, отображённые на рисунке 1.



Рисунок 1. Структурные периоды комплекса занятий аквааэробикой для коррекции массы тела

Втягивающий период – один месяц занятий с интенсивностью физической нагрузки, соответствующей восстановительной / поддерживающей зоне (пульсовой режим в основной части занятия 108-128 уд/мин; 40-54% от максимального ЧСС) и использованием базовых упражнений, упражнений на месте, в движении; упражнений направленных на развитие «чувства воды», баланса; упражнений, связанных со сменой положения тела; маховых и ударных движений рук и ног, а также их сочетание.

Подготовительный период – один месяц занятий в оздоровительной зоне (пульсовой режим 128-134 уд/мин; 55-59%) и использованием базовых упражнений, танцевальных упражнений и их комбинаций; упражнений, направленных на преодоление сопротивления воды, а также модифицированных упражнений, используемых во втягивающем периоде.

Основной период – три месяца занятий в аэробной жиросжигающей зоне (пульсовой режим 134-144 уд/мин; 60-69%) и использованием интенсивных, танцевальных упражнений, упражнений с частой сменой положения тела; большого количества прыжковых упражнений в сочетании с различными ударными движениями ног и рук; упражнений с большой амплитудой; с использованием дополнительного оборудования.

Основной период – три месяца занятий в кардиотренирующей зоне (пульсовой режим 144-148 уд/мин; 70-77%) и использованием базовых упражнений и их модификаций, силовых и кардиоупражнений с различным оборудованием.

На каждом занятии применялся интервальный метод распределения интенсивности нагрузки. Высокий темп упражнений в

первый месяц занятий составлял не более 10-15 мин, во второй месяц – 15-20 мин, с третьего месяца занятий – 20-25 мин. С целью усиления оздоровительного эффекта и развития силовой выносливости активно использовались комплексные упражнения (для мышц плечевого пояса, спины; пояса нижних конечностей и ягодичных мышц; мышц живота) с нудлами, аква-гантелями и плавательными досками.

С учетом поставленных в данном исследовании целей, направленных на эффективную и безопасную коррекцию массы тела у студенческой молодёжи, был разработан и апробирован комплекс занятий аквааэробикой с использованием различного уровня глубины бассейна. Во втягивающем периоде занимающиеся находились по пояс в воде («средняя вода»), в подготовительном и основном периодах занятия проводились на «средней» и «глубокой» воде с использованием аквапоясов и нудлов (без опоры на дно бассейна).

Периодичность занятий аквааэробикой предлагаемого комплекса составляла 2 раза в неделю в первый месяц, 3 раза в неделю в последующие месяцы, продолжительностью 45 минут, средней и высокой амплитуды движений. На протяжении каждого занятия осуществляли непрерывные врачебно-педагогические наблюдения, контролировали технику и правильность выполнения упражнений.

Апробируемый комплекс занятий аквааэробикой показал свою эффективность в процессе физического воспитания. Так, в ходе текущих и этапных исследований была отмечена положительная динамика изменений в функциональном плане. В частности, вес занимающихся снижался постепенно, в безопасном для здоровья диапазоне, не более 1% в неделю и не более 4% в месяц от исходной массы тела при достижении в конце цикла занятий аквааэробикой  $30,0 < \text{ИМТ} > 18,5 \text{ кг/м}^2$ .

Несмотря на сохранение ИМТ в градации избыточной массы тела в конце цикла аквааэробики у отдельных занимающихся, у 60% из них, были отмечены выраженные изменения в компонентном составе тела в сторону снижения доли общего жира и увеличения мышечной массы и силовой выносливости.

Значительные позитивные сдвиги наблюдались и по показателям ЧСС. В начале цикла аквааэробики (первые 1-2 месяца) была отмечена высокая доля занимающихся, которые не могли в течение всей основной части занятия удерживать заявляемый пульсовый режим: у более 70% лиц пульс быстро нарастал и выходил за рамки устанавливаемого диапазона. Реализуемый в используемом комплексе аквааэробики принцип постепенности физической нагрузки позволил достичь не только положительного оздоровительного эффекта, но и оптимальной эффективности.

Цена достигнутого результата характеризовалась плавным снижением ЧСС в покое от этапа к этапу и в конце цикла занятий в среднем составила 76 уд/мин, возрастанием переносимости и

устойчивости к физической нагрузке, что проявлялось в стабильности и большим временем удержания ЧСС в основной части занятий аэробной жиросжигающей и развивающей кардиотренирующей интенсивности. Так более 70% занимающихся после 4-5 месяцев занятий уже выдерживали всю интенсивность физической нагрузки без превышения устанавливаемого пульсового диапазона и без выраженных признаков утомления. Данные изменения свидетельствуют о восстановлении функционального баланса между симпатическими и парасимпатическими влияниями, обеспечивающими наиболее энергетически выгодную и функционально эффективную реакцию сердечно-сосудистой системы в ответ на физическую нагрузку.

Систематические занятия аквааэробикой и позитивное настроение, формирующееся в ходе данных занятий, способствовали изменению образа жизни у занимающихся и формированию у них необходимой потребности в постоянной физкультурно-оздоровительной деятельности, что выразилось в повышении уровня суточной физической активности (КФА составил 1,41 против 1,29 на начальном этапе занятий;  $p < 0,05$ ).

Благоприятная тенденция также была отмечена и в психоэмоциональной сфере: существенно улучшились субъективные показатели самочувствия, показатели индексов САН в конце цикла занятий аквааэробикой изменились в положительную сторону по сравнению с таковыми в начальный период в среднем на 14,7% ( $p < 0,05$ ). 90% девушек продолжили и дальше занятия аквааэробикой, но по программе более интенсивного курса.

Таким образом, полученные результаты исследования позволили подтвердить эффективность предлагаемого к использованию комплекса занятий аквааэробикой, в котором учтены особенности функционального состояния организма, формирующиеся на фоне избыточной массы тела, и позволяющего реализовать эффект направленного физкультурно-оздоровительного воздействия.

#### Список литературы

1. Здоровье населения Республики Беларусь: статистический сборник [Электронный ресурс]. – URL : [https://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/publications/izdania/public\\_compilation/index\\_3478/?sphrase\\_id=2411373](https://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/publications/izdania/public_compilation/index_3478/?sphrase_id=2411373).
2. Ожирение и избыточная масса тела [Электронный ресурс]. – URL : <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

3. Разина, А. О. Ожирение: современный взгляд на проблему / А. О. Разина, Е. Е. Ачкасов, С. Д. Руненко // Ожирение и метаболизм. – 2016. – № 13(1). – С. 3–8.

4. Голивец, Т. П. Ожирение и ассоциированные с ним заболевания – проблемные вопросы патогенеза и современные стратегии диагностики и лечения / Т. П. Голивец, Д. Г. Дубоносова, С. В. Ликризон // Актуальные проблемы медицины. – 2023. – Т. 46. – № 2. С. 123–143.

5. Шаравьева, А. В. Структурирование программ аквафитнеса, ориентированных на улучшение физического состояния женщин молодого и зрелого возраста // А. В. Шаравьева [и др.]. – Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 3 (20). – С. 98–103.

6. Шутова, Т. Н. Практические рекомендации по аквааэробике и аквафитнесу для женщин разного возраста / Т. Н. Шутова, Н.В. Резепова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 3. – С. 88–93.

7. Новикова, Н. Н. Эффективность комплекса учебных занятий по аквааэробике как средства оздоровления студентов / Н. Н. Новикова, Н. В. Синева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 2. – С. 60–67.

УДК 796

## **АНАЛИЗ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

Бурнос М.А., старший преподаватель;  
Сошникова И.С., старший преподаватель;  
Тростинецкая Н.Г., старший преподаватель

Учреждение образования «Белорусский государственный  
экономический университет», г. Минск, Республика Беларусь

Abstract. The concepts of "stress" and "stress resistance" are examined in this work, presents research data analyzing students' stressful experiences and identifies the role of physical education and sports in preventing stress while studying at the university.

Стресс прочно обосновался в современной жизни. Не защищено от него и подрастающее поколение. Выбор будущей профессии, вступительные испытания, подготовка к экзаменационной сессии и другие обстоятельства жизни студентов приводят к возникновению различных стрессовых ситуаций.

Стресс — это состояние сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку [1]. Г. Селье выделил три стадии стрессового состояния: тревога, резистенция



(адаптация), истощение[2].

Длительное нервное напряжение вызывает сердечно-сосудистые заболевания, неврозы, болезни пищеварительной системы и другие нарушения здоровья. Поэтому очень важно знать и применять способы борьбы со стрессом, а также уметь правильно реагировать в стрессовых ситуациях. Стрессоустойчивость — не врожденное свойство организма, она вырабатывается в результате правильного образа жизни, воспитания и самообразования [3].

Цель исследования — анализ стрессового состояния студентов в процессе обучения.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень стрессоустойчивости студентов.
2. Выявить ранговое место стресс-факторов.
3. Изучить способы снятия стрессового напряжения, выявить место физической культуры и спорта в профилактике стрессовых состояний у студентов.

В исследовании приняло участие 194 студента БГЭУ факультета коммерции и туристической индустрии. Из них 56 юношей и 138 девушек, в том числе студентов 1 курса — 54 человека (16 юношей и 38 девушек), 2 курса — 52 человека (20 юношей и 32 девушки), 3 курса — 48 человек (10 юношей и 38 девушек), 4 курса — 40 человек (10 юношей и 30 девушек). Для решения задач исследования было проведено анкетирование.

Анализируя ответы на вопрос «Испытываете ли вы стрессы в течение учебного года?», мы выявили, что лишь 26 (15,4 %) студентов не испытывают стресс, остальные 168 (84,6 %) студентов испытывают стрессы, причём девушки менее стрессоустойчивы, чем юноши (Таблица 1.). Выявлено, что самая низкая стрессоустойчивость у студентов 1 курса (9,2%), как среди юношей, так и среди девушек. Во время обучения на 2-3 курсах стрессоустойчивость у студентов повышается (17,3,% и 22,9 % соответственно), однако на 4 курсе снижается до 12,5 %. Возможно снижение стрессоустойчивости объясняется накопившейся усталостью выпускников, напряжённой подготовкой дипломных работ и преддипломной практикой.

Таблица 1. Анализ ответов вопросов «Испытываете ли вы стрессы в течение учебного года?»

	«Да, испытываю стресс»		«Нет, не испытываю стресс»	
Студенты (n=194)	168	84,6%	26	15,4%
Юноши (n=56)	45	80,3%	11	19,7%
Девушки (n=138)	129	93,4%	5	6,6%

Исследуя причины, которые могут вызывать стресс, респондентам было предложено расставить стресс-факторы в порядке значимости. Выявлено, что каждый из данных стресс-факторов имеет место быть как среди юношей, так и среди девушек, независимо от курса обучения.

Однако, наиболее значимы среди всех студентов, являются такие факторы, как «большая учебная нагрузка», «страх перед аттестацией/сессией». Стресс-факторы «неблагоприятные межличностные отношения в группе», «проблемы в личной жизни», «бытовые проблемы» менее влияют на изменение психоэмоционального состояния студентов. У девушек на 1 месте среди стресс-факторов «большая учебная нагрузка», на 2-ом месте «недостаток времени» и на 3-ем — «трудности в освоении учебных программ».

У юношей на 1 месте — «Страх перед аттестацией/сессией», на 2-ом — «недостаток сна» и на 3-ем — «недостаток времени» (Таблица 2.).

Отмечено, что ранговые места стресс-факторов практически не меняются на протяжении всего периода обучения в вузе, но прослеживается зависимость от половой принадлежности.

Таблица 2. Ранговое место стресс-факторов

Стресс - факторы	Ранговое место стресс-фактора	
	Юноши	Девушки
Большая учебная нагрузка	4	1
Трудности в освоении учебных программ	6	3
Напряженные взаимоотношения в группе, с преподавателем	9	6
Нежелание учиться	5	9
Страх перед аттестацией/сессией	1	5
Недостаток времени	3	2
Недостаток сна	2	4
Бытовые проблемы	8	7
Проблемы в личной жизни	7	8

Для определения основных способов и средств снятия стрессового состояния мы предложили студентам присвоить ранговое место каждому из предложенных способов. Отмечено, что приоритеты юношей и девушек различны. У девушек на 1 месте среди средств снятия стресса - «сон», на 2-ом месте - «встреча с друзьями, посещение клуба, дискотеки» и на 3-ем — «прогулка на свежем воздухе». У юношей на 1 месте — «Сон», на 2-ом — «Телевизор/интернет, виртуальные игры» и на 3-ем — «физическая активность» (Таблица 3.). Настораживает тот факт, что юноши и девушки используют для снятия стресса курение и алкоголь.

Таблица 3. Ранговое место способов и средств снятия стресса

Способы и средства снятия стресса	Ранговое место	
	Юноши	Девушки
Сон	1	1
Прогулки на воздухе	6	3
Общение с друзьями, любимыми	5	2
Физическая активность	3	4
Телевизор/интернет, виртуальные игры	2	8
Перерыв в учебе	6	7
Поддержка родителей	10	5
Заедание	9	6
Курение	7	9-10
Алкоголь	8	9-10

Сравнивая результаты, анкетирования студентов 1-4 курсов, можно констатировать, что способы и средства снятия стресса не меняются, однако меняется оценка их значимости. Студенты 2-4 курсов отдают предпочтение «полезным привычкам» 51%: «Прогулка на воздухе», «Физическая активность», «Сон (скорее соблюдение режима сна)» и «Перерыв в учебе». Немаловажны «психологические аспекты» 33%: «Общение с друзьями», «Хобби». «Вредные привычки»: «Заедание», «Алкоголь», «Курение», «ТВ/интернет, виртуальные игры» снижаются с 34% на первом курсе до 16% на старших курсах.

Считаем, что данные показатели являются результатом планомерной работы преподавателей кафедры. В процессе учебно-тренировочных занятий по физической культуре у студентов происходит формирование физической культуры личности. Систематическое проведение бесед, тематика которых внесена в рабочие программы, предусматривает повышение образовательного уровня студентов в области анатомии, физиологии, физической культуры. Это способствует развитию сознательного отношения студентов к своему здоровью, учит использовать физические упражнения в профилактике стрессовых состояний, поддерживать высокую умственную и физическую работоспособность в течение всего периода обучения в вузе.

#### Список литературы

1. Бодров, В. А. Психологический стресс : развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006.-528 с.
2. Мельников В.И., Сафронова О.Л. Психология стресса в профессиональной деятельности : учеб. Пособие. Новосибирск : Изд-во СГУПС, 2008.-73с.
3. Карнеги. Д. Как преодолеть тревогу и стресс/Д.Карнеги. - изд. Попурри, 2010.- 208 с.
4. Аракелов, Г.Г. Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества / Г.Г. Аракелов, В.В. Аршинова, Г.Е. Жданова. // Психологическая наука и образование. — 2008. — № 2. — С. 52—60.

## **ОТНОШЕНИЕ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ**

Аксютин Е.В., старший преподаватель;

Бутько А.В., старший преподаватель;

Грушник А.В., старший преподаватель

Учреждение образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств», г. Минск, Республика Беларусь

The article examines the attitude of young people to extreme sports. Based on an online survey of students at the Belarusian State University of Culture and Arts, the article analyzes popularity, motivation, and awareness of extreme sports such as rope jumping, skateboarding, rollerblading, workout, base jumping, and parkour among respondents. Particular attention is paid to the importance of extreme sports in the context of physical activity and socialization of youth.

В последние десятилетия экстремальные виды спорта приобретают всё большую популярность среди молодёжи и взрослых по всему миру. Эти виды активности, зародившиеся как альтернатива традиционным спортивным дисциплинам, превратились в уникальное культурное явление, сочетающее в себе элементы физической активности, творчества и самовыражения.

По мнению О. А. Ахвердова и Н. Н. Волоскова экстремальный спорт обозначают как обобщенное название различных видов спорта, сопряженных с высотой, глубиной, скоростью, изначально связанных с различными опасностями, серьезным риском, травматизмом [1].

Молодежь — это основная социальная возрастная группа, оказывающая фундаментальное воздействие на развитие и становление государства. В связи с этим особое внимание уделяется вопросам социализации, интеллектуального развития и формирования здоровья данной возрастной группы населения страны. Существенным фактором, определяющим состояние здоровья молодежи, является поддержание оптимальной физической активности [2].

Чтобы лучше понять отношение молодёжи к экстремальным видам спорта, их осведомлённость и потребности, мы провели опрос среди студентов Белорусского государственного университета культуры и искусств в формате онлайн по специально разработанной анкете. Мы рассмотрели ряд наиболее интересных и сложных видов спорта, которые входят или уже участвуют в нашей жизни (роуп-джампинг, скейтбординг, роллерблейдинг, воркаут, бейсджампинг, паркур). Их особенность заключается в использовании городской инфраструктуры — лестниц, перил, крыш, парков и других элементов урбанизированного пространства — в качестве спортивных снарядов. В опросе приняли участие 52 респондента. Вопросы анкеты касались

популярности экстремальных видов спорта, опыта участия, отношения к рискам этого спорта, мотивации и необходимости создания специальных площадок.

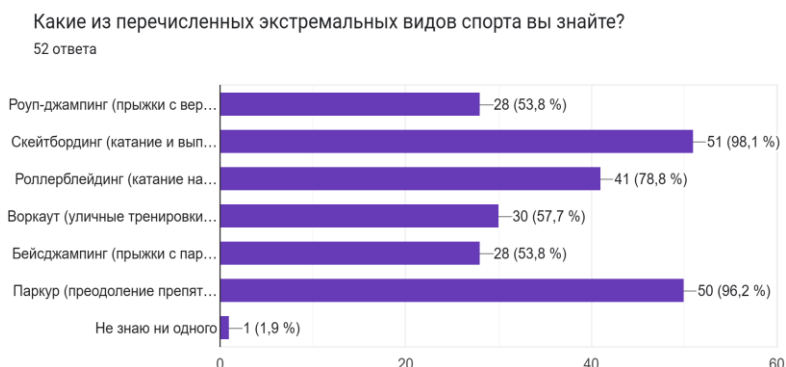


Рисунок 1

Из перечисленных экстремальных видов спорта в вопросе, выяснилось, что наиболее известные и привлекательные виды спорта — это скейтбординг и паркур (рис. 1). Их популярность, вероятно, обусловлена поскольку для занятий не требуется специальное дорогостоящее оборудование и его можно практиковать бесплатно (для паркура) и медийным влиянием (для скейтбординга), а также доступностью для занятий прямо в черте города.

Большинство респондентов (57,7%) воспринимают риски как привлекательную часть экстремальных видов спорта, однако некоторые считают их слишком опасными, подчёркивая необходимость баланса между свободой выбора и безопасностью (рис. 2).

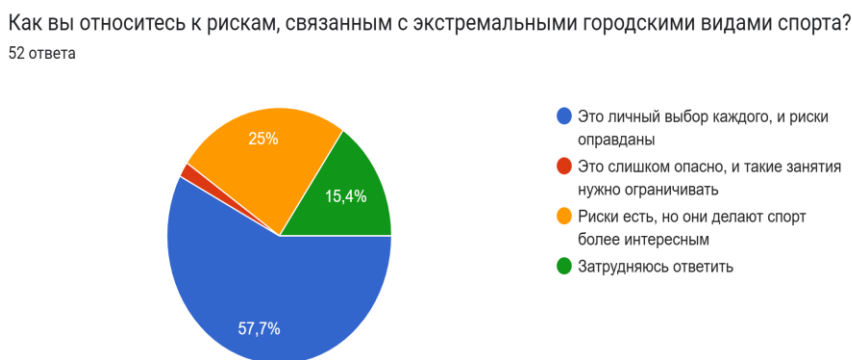


Рисунок 2

К основным опасностям, которые респонденты выделяют при занятиях экстремальными видами спорта, в первую очередь относится абсолютный риск получения травмы (100%). Почти столь же существенной опасностью респонденты считают отсутствие достаточного опыта или подготовки у самих спортсменов (96%). За этим следуют такие ключевые факторы, как отсутствие специально

разработанной инфраструктуры (88%) и непредсказуемость городской среды (78%), которые усугубляют риски.

Большинство респондентов также видят опасность в отсутствии контроля и страхования (82%). Восприятие рисков молодёжью носит комплексный характер, указывая как на личную ответственность (подготовка), так и на организационные проблемы (инфраструктура и безопасность) (рис. 3).

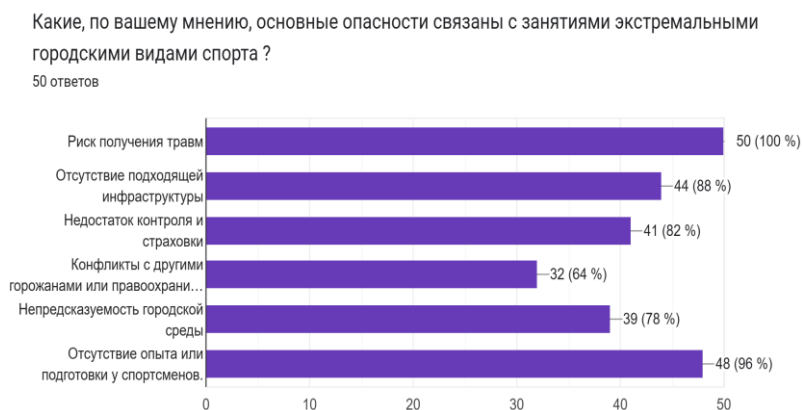


Рисунок 3

Согласно результатам опроса, основной мотивацией молодых людей к занятию экстремальными видами спорта является поиск сильных эмоций и адреналина (96,2%). Еще одной важной мотивацией является самовыражение и креативность (92,3%), что подчеркивает тот факт, что экстремальный спорт рассматривается как способ выражения индивидуальности и мастерства. Высокий интерес к физическому развитию и здоровью (84,6%) свидетельствует о том, что молодые люди рассматривают эти виды спорта как эффективный инструмент поддержания своей физической формы, в то время как общественное признание и популярность (59,6%), хотя и значимы для более чем половины респондентов, все же менее важны, чем внутренние и личные мотивации (рис. 4).

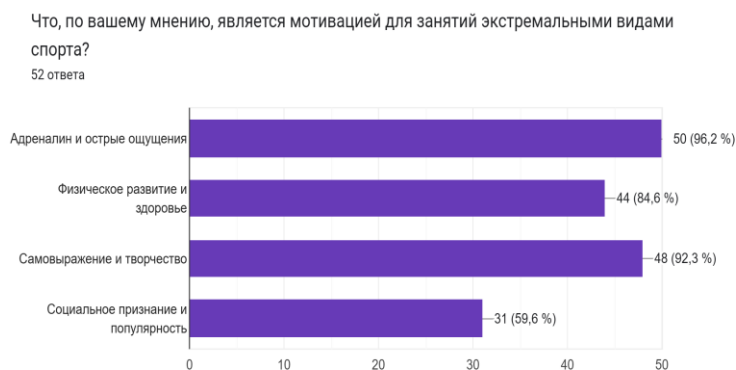


Рисунок 4

Большая часть респондентов (88,2%) поддерживает создание специальных площадок для повышения безопасности, что подчеркивает важность развития инфраструктуры в городах (рис. 5).

Как вы считаете, нужны ли специальные площадки для экстремальных видов спорта в городе?  
51 ответ

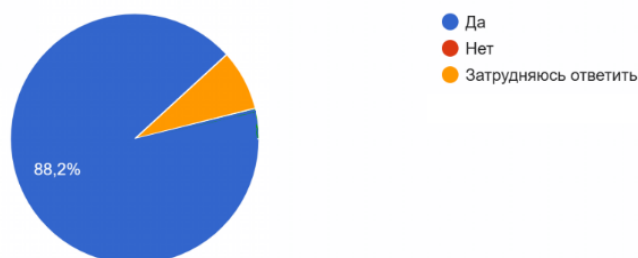


Рисунок 5

Отношение молодёжи к экстремальным видам спорта отражает их потребность в самореализации, адреналине и принадлежности. Это поколение, которое не боится трудностей и готово идти на взвешенный риск, чтобы достичь незабываемых эмоций и личностного роста.

Развитие экстремальных спортивных направлений в нашей стране крайне важно, так как внедрение новых вариантов спорта расширит возможности для активного образа жизни.

Интерес молодежи к новым увлечениям позволит им раскрыть свой потенциал, проверить свои силы, доказать способности и станет стимулом для популяризации здорового образа жизни.

#### Список литературы

1. Ахвердова, О. А. Экстремальные виды спорта как зависимого поведения у подростка / О. А. Ахвердова, Н. Н. Волоскова // Вестник Ставропольского государственного университета. — 2012. — № 2 (79). — С. 133–135.
2. Данилов, А. В. Анализ влияния тренировочного занятия в секции волейбола на умственную работоспособность и уровень тревожности студентов медицинского вуза / А. В. Данилов, Э. В. Буланова, М.В. Скорб // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2020. — Т. 15, № 2. — С. 108–114.

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ**

Волкова Н.И., старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта,  
Белорусский государственный технологический университет,  
г. Минск;  
Болдышева И.В., канд. пед. наук, доцент кафедры физической  
реабилитации  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
г. Минск

In recent years, there has been a clear trend towards an increase in the number of students with illnesses. At the same time, the number of students engaged in various forms of recreational physical education in their free time has also decreased. And those SMG students who want and try to engage in certain types of physical activity on their own do not have sufficient knowledge of the theoretical and methodological foundations of physical activity dosing, which not only may not lead them to the desired results, but even lead to a deterioration in their health.

В последние годы наметилась отчетливая тенденция к увеличению количества студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Уровень здоровья можно повысить грамотно организованными занятиями физической культурой. Значение физических упражнений в профилактике и лечении многих заболеваний общеизвестно. Известно также, что физические упражнения могут предотвратить обострение многих заболеваний, предупреждать и устранять влияние ряда таких факторов как малоподвижный образ жизни, сниженная вентиляция легких, замедление окислительно-восстановительных процессов. Они оказывают положительное влияние при измененной реактивности организма путем уравнивания процессов возбуждения и торможения ЦНС. Многолетние наблюдения ряда исследователей показывают, что студенты, страдающие хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, при регулярных занятиях в специальной медицинской группе лучше переносят учебные нагрузки и трудности производственных практик.

Одним из обязательных факторов здорового образа жизни является систематическая, соответствующая полу, возрасту, физической подготовленности и состоянию здоровья двигательная активность. Современный человек должен уметь ориентироваться во всем многообразии существующих методик и авторских программ



физических упражнений, уметь выбрать подходящую именно ему; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; уметь оценить происходящие под влиянием физической нагрузки изменения.

В настоящее время наряду с широким развитием организованных форм занятий физическими упражнениями важным фактором оптимизации двигательной активности являются самостоятельные (самодетельные) занятия, как индивидуальные, так и групповые. Для того, чтобы, выполняя самостоятельно физические упражнения, человек получил запланированный результат, достиг поставленной цели, он должен обладать определенным уровнем «физкультурной грамотности», особенно методического характера для правильного построения занятия, определения объема и интенсивности нагрузки, самоконтроля и др. Кроме этого, он должен обладать соответствующей мотивацией для систематических занятий. Особое место в процессе приобщения к самостоятельным формам двигательной активности занимает период обучения в учреждениях высшего образования, т.к. именно у студентов отмечается рост самосознания, самопознания, стремления к самосовершенствованию.

Обучение самостоятельной двигательной активности – процесс педагогический, осуществляемый в соответствии с формулой:  $D_{пр} = M + D + Y$ , где  $D_{пр}$  – дидактический процесс;  $M$  – мотивация двигательной активности (в том числе самостоятельной);  $D$  – деятельность;  $Y$  – управляющая деятельность.

Приобщение студентов к систематическим занятиям физической культурой – важная задача современного физического воспитания в вузе. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Самостоятельные занятия ФК являются обязательной составной частью системы физического воспитания. Они признаются высшей формой направленного использования ФК.

Все самостоятельные занятия можно разделить на две большие группы: на основе полной добровольности и инициативы (по желанию) и по заданию преподавателя (домашние задания). Чаще всего в литературе встречаются исследования по использованию дополнительных самостоятельных занятий по заданию преподавателя. В то же время, на наш взгляд, эти занятия нельзя признать полностью самостоятельными, т.к. при их выполнении не учитывается индивидуальные предпочтения занимающихся. Мышечная деятельность должна приносить удовольствие и обеспечивать положительные воздействия.

Мы провели анкетирование, посвященное самостоятельной форме двигательной активности студентов-первокурсников БГТУ в 2024 году и сравнили с результатами аналогичного анкетирования первокурсников 2014 года данного учреждения высшего образования.

В ноябре 2014 года было проведено исследование, направленное на определение уровня двигательной активности (в том числе самостоятельной формы организации занятий) студентов специальной медицинской группы БГТУ, отношения их к занятиям по физической культуре и оценку теоретических и методических знаний в данной области.

Проведенное анкетирование показало, что в настоящее время у студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, по распространенности заболеваний на первое место вышли нарушения ОДА – более 60%.

На втором месте – заболевания кардиореспираторной системы (30,8%), на третьем – патология органов зрения (28,8%). В целом результаты 2014 года не сильно отличались по наиболее часто встречающимся патологиям, но в процентном отношении они были значительно меньше: ОДА – 35-41%, заболевания кардиореспираторной системы (21-27%), патология органов зрения (21,3%).

В процентном отношении студенты специальной медицинской группы составляют 18-20% от общего числа студентов данного вуза. В то же время в 2014 году к данной группе относилось 25-26% от общего числа обучающихся.

На вопрос «Занимаетесь ли ФК самостоятельно в свободное время?» 65% ответили отрицательно, а 35% – утвердительно. В 20214 году на этот же вопрос 47% студентов СМГ ответили отрицательно, утвердительно - 53%. Полученные результаты говорят о значительном снижении за десять лет двигательной активности студентов специальной медицинской группы.

Далее мы опросили тех студентов, которые занимаются теми или иными видами физических нагрузок в свободное время. Первым делом мы выяснили, каким видам физических упражнений отдают предпочтение студенты, имеющие те или иные отклонения в состоянии здоровья. Их физкультурные предпочтения распределились следующим образом (при этом студенты могли выбрать несколько видов ДА): 22,5% - посещают бассейн, 10,8% - занимаются аэробными нагрузками (преимущественно велотренировками и незначительное количество – скандинавской ходьбой), у 26,8 % ответивших утвердительно двигательная активность в свободное время ограничивается лишь утренней гигиенической гимнастикой, 12,4 % выполняют специальные упражнения, 10% посещают тренажерный зал. От 4% до 6% занимаются аэробикой, пилатесом и др. оздоровительными программами и методиками.

В 2014 году ответы распределились следующим образом: 31,3% –выполняли специальные упражнения, 20,8% - занимались аэробными нагрузками (преимущественно ходьбой и бегом), у 16,4 % ответивших утвердительно двигательная активность в свободное время

ограничивалась лишь утренней гигиенической гимнастикой, посещали бассейн 10,5% студентов СМГ. От 4% до 6% занимались аэробикой, посещали тренажерный зал.

Таким образом, за прошедшие 10 лет несколько сместились приоритеты в выбираемых формах двигательной активности. Увеличение числа студентов, занимающихся плаванием, можно связать с увеличением числа бассейнов, а появление таких нагрузок как велотренировки можно объяснить всплеском в целом у населения нашей страны интереса к данной активности.

На вопрос: «Какие Вы знаете субъективные показатели оценки степени нагрузки?» отрицательно ответили 65% опрошенных в этом году и 57% опрошенных в 2014 году. Из тех, кто ответил утвердительно, при этом только больше половины (59%) дали частично правильные ответы, десять лет назад таких было значительно меньше – 32%. Знают специальные упражнения, которые необходимо выполнять постоянно, лишь 42% опрошенных (однако только 2/3 из них смогли назвать эти упражнения), в 2014 – 32%.

В то же время даже знание специальных упражнений не принесет положительного результата, если студенты не выполняют их постоянно. За обязательное посещение занятий по ФК положительно высказались 60 % опрошенных (в 2014 – 69%), не надо – 20% и 16%, за свободное посещение данных занятий высказались 20% и 15% опрошенных студентов соответственно. При этом в обоих опросах прослеживается сходная тенденция: наибольшее количество утвердительных ответов на этот вопрос дали студенты 4 курса, а наименьшее – студенты 1 курса.

Таким образом, на основании полученных результатов можно сделать следующие выводы: за прошедшие 10 лет незначительно снизилось количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В то же время снизилось и количество студентов, занимающихся различными формами оздоровительной физической культуры в свободное время. А те студенты СМГ, которые хотят и пытаются заниматься самостоятельно теми или иными видами физических нагрузок, не обладают достаточными знаниями теоретических и методических основ дозирования нагрузок, что не только может не привести их к желаемым результатам, а даже привести к ухудшению состояния здоровья.

Также необходимо уделять особое внимание тем студентам, которые не осознают значимость и необходимость адекватных состоянию физических нагрузок, и в первую очередь, специальных упражнений. Поэтому наши дальнейшие усилия мы направим на разработку методических приемов решения данных проблем с учетом имеющихся в доступе у каждого студента соответствующих приложений в мобильных телефонах и методов контроля и самоконтроля, а также проверке их эффективности.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СТУДЕНТОВ СМГ**

Волкова Н.И., старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта  
Учреждение образования «Белорусский государственный  
технологический университет», г. Минск, Республика Беларусь

The article presents the results of assessing the condition of the musculoskeletal system of students using myotonometry and the most effective methods to date for correcting existing postural imbalances in physical education classes in a special medical group.

Опорно-двигательный аппарат ОДА является основой осанки и имеет огромное значение в жизнедеятельности человека. Осанка – это комплексное понятие о привычном положении тела непринужденно стоящего человека; осанка определяется и регулируется рефлексамы позы и отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, являясь одним из показателей здоровья. Нарушения осанки и сколиозы довольно широко распространены среди студенческой молодежи. Наибольшее количество нарушений осанки, сопровождающихся изменениями в позвоночнике, определяется в возрасте 12-15 лет, а в студенческом возрасте наблюдается их дальнейшее прогрессирование. Во время медицинских осмотров в вузах выявляется значительное число студентов с дефектами осанки, сколиозами, плоскостопием. В настоящее время наблюдается ежегодное увеличение числа студентов, отнесенных по результатам медицинских осмотров к специальной медицинской группе. Анализ медицинских справок студентов БГТУ, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, выявил, что по распространенности заболеваний на первое место вышли нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА) – более 60%. Среди нарушений ОДА лидирующие позиции занимают дефекты осанки и сколиоз.

Серьезность проблемы нарушений осанки и сколиозов обусловлена еще и тем, что без своевременной коррекции статические деформации становятся predisposing фактором для развития дистрофических изменений в позвоночнике и заболеваний внутренних органов, являющихся причиной снижения или потери трудоспособности в зрелом возрасте.

Средствами физического воспитания можно достаточно эффективно стабилизировать либо скорректировать имеющиеся нарушения со стороны ОДА. Однако для эффективной коррекции

необходимо иметь результаты качественной диагностики. Из практики всем известно, что редко кто из студентов знает особенности своих нарушений.

На сегодняшний день основными контрольными упражнениями для оценки функционального состояния опорно-двигательного аппарата являются упражнения, отражающие уровень силовой статической и динамической выносливости мышц спины и брюшного пресса. Однако они дают представление лишь о силе мышц, но не показывают ее тонус, а именно способность к расслаблению и сократительную способность.

Для оценки функционального состояния мышц мы применили методику миотонометрии.

Исследование тонуса мышц спины при произвольном максимальном расслаблении ( $T_p$ ) и напряжении ( $T_n$ ) осуществлялось с применением портативного миотонометра фирмы «Сирмаи».

При оценке функционального состояния мышц миотонометром фирмы «Сирмаи» определение проводится в условных единицах - миотонах.

Определяют следующие показатели:

- а) мышечный тонус покоя ( $T_p$ );
- б) мышечный тонус напряжения ( $T_n$ );
- в) мышечный тонус эластичности ( $T_э$ ).

Кроме того, рассчитывают:

- г) амплитуда мышечного тонуса –  $A_t$  (разность  $T_n$  и  $T_p$ );
- д) остаточный тонус –  $T_o$  (разность  $T_э$  и  $T_p$ ).

Определение показателей состояния мышечного тонуса производится следующим образом. При максимальном расслаблении мышцы измеряется тонус покоя в середине мышцы – получают среднюю величину тонуса для данной мышцы. Миотонометр устанавливают на поверхность мышцы перпендикулярно ее оси. После установки миотонометра это место отмечают, прибор давит на мышцу только собственным весом -  $T_p$ . На следующем этапе необходимо максимально напрячь исследуемую группу мышц без упора и в этот момент тем же порядком проводится измерение величины  $T_n$ . После этого мышца максимально расслабляется и вновь проводится измерение -  $T_э$ .

1.  $T_p$  имеет медленную долговременную тенденцию к увеличению с ростом тренированности.

2.  $T_n$  является характеристикой способности мышц к максимальному произвольному напряжению. С повышением уровня тренированности  $T_n$  увеличивается весьма существенно, в первую очередь при улучшении скоростно-силовых возможностей мышц, возможны показатели в пределах 90 - 110 миотон.

3. **Тэ** максимально характеризует упругие свойства мышц. Для данной характеристики мышечного тонуса свойственны величины близкие к Тп. Как правило, самостоятельный анализ его не проводится.

4. **Ат** отражает функциональные возможности мышц.

5. **То** является показателем, наиболее отражающим динамику процессов утомления и восстановления. В норме его значения близки к 0 ( $\pm 2$ ). При утомлении То изменяется до  $\pm 5$ , допустимо до  $\pm 8$  (сильное утомление), дальнейшие изменения говорят о резко негативном состоянии мышцы.

В исследовании приняли участие 40 девушек 1-2 курса: 20 имеют нарушения ОДА и относятся к СМГ, 20 практически здоровые студентки, отнесенные к основному учебному отделению. Полученные результаты представлены в таблице.

Показатели миотонометрии	Студенты СМГ	Студенты основного учебного отделения
Тонус покоя (Тп), миотон	$122,17 \pm 4,30$	$113,13 \pm 4,70^*$
Тонус напряжения (Тн), миотон	$127,46 \pm 5,0$	$129,56 \pm 4,70^*$
Амплитуда тонуса (Ат), миотон	$5,29 \pm 0,75$	$16,43 \pm 1,82^*$

Из данных, представленных в таблице видно, что по всем исследуемым показателям студенты с нарушением ОДА имеют достоверно худшие показатели мышечного тонуса мышц спины. В основном учебном отделении амплитуда мышечного тонуса больше, что говорит о лучшем функциональном состоянии нервно-мышечной системы. При этом показатели силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса достоверных различий не имеют.

Для определения дисбаланса мышечного тонуса нами также использовался коэффициент асимметрии, который вычислялся отношением значений тонуса мышц на выпуклой и вогнутой сторонах искривления позвоночного столба в покое и при напряжении.

При обследовании у студентов специальной медицинской группы с асимметричной осанкой и сколиозом было выявлено нарушение симметрии тонуса мышц – разгибателей позвоночника на уровне вершины сколиотической дуги, сопровождающееся его снижением на вогнутых участках и повышением на выпуклых участках позвоночного столба.

Физические упражнения – это наиболее эффективное средство коррекции осанки. Только активные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и мышцы брюшного пресса, постепенно создадут «мышечный корсет» и только активные упражнения сформируют правильный динамический стереотип, доведут до автоматизма привычку к рациональному положению тела в пространстве.

Задачами корригирующей гимнастики при нарушениях осанки и сколиозах являются:

1) создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела, т.е. прежде всего развитие и постепенное увеличение силовой выносливости мышц туловища, выработки «мышечного корсета»;

2) формирование и закрепление навыка правильной осанки;

3) нормализация функциональных возможностей наиболее важных систем организма – дыхательной, сердечно-сосудистой и т.д.;

4) повышение неспецифических защитных функций организма;

5) при сколиозе – стабилизация сколиотического процесса, а на ранних его стадиях – исправление в возможных пределах имеющихся дефектов.

Для решения этих задач в традиционной методике применяются следующие группы физических упражнений:

упражнения для укрепления мышц спины;

упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;

упражнения на расслабление;

упражнения на растягивание мышц;

упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

В то же время, наряду с данной, достаточно традиционной методикой, существует ряд новых, вызывающих интерес у студентов и при этом не менее эффективных методик коррекции нарушений осанки. Остановимся лишь на четырех основных.

- Фитбол-гимнастика
- Атлетическая гимнастика
- Проприоцептивная тренировка
- Упражнения системы пилатес

Фитбол-гимнастика. Фитбол в переводе с английского означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Фитбол-гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300 кг. Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию весьма сходна с верховой ездой, положительное влияние которой описано еще Гиппократом. В специальной медицинской литературе верховая езда описывается как один из методов лечения нарушений осанки, сколиоза, остеохондроза и других заболеваний. Объединяет верховую езду и фитбол-гимнастику физиологический механизм сохранения равновесия, который заключается в необходимости постоянного совмещения центров тяжести подвижной опоры с центром тяжести человека.

Лечебный эффект обусловлен целым рядом биомеханических факторов. Это и напряжение механизмов, обеспечивающих поддержание позы и сохранения равновесия, и низкочастотные колебательные движения, вызывающие формирование положительных

адаптационных сдвигов.

При методически правильно построенной программе и оптимальной нагрузке формируется новый рефлекс позы, который обеспечивает создание более сильного мышечного корсета. В ходе выполнения упражнений также улучшается крово- и лимфообращение в области позвоночника.

Правильная посадка на фитболе выравнивает косое положение таза, что является крайне важным для коррекции сколиотических отклонений в грудно-поясничном отделе позвоночника. В обычных условиях ортопеды назначают для выравнивания нижних конечностей подпяточник в обувь или другой вариант ортопедической коррекции под укороченную ногу, а для выравнивания положения позвоночника и таза – специальную подушечку. Фитбол за счет своих упругих свойств неравномерно погружает седалищные бугры, выравнивая таз и позвоночник без всяких дополнительных приспособлений.

Выполнение упражнений в и.п. лежа животом или спиной гораздо тяжелей, чем на устойчивой опоре. Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные мышечные группы, превосходно решая лечебную задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса. Атлетическая гимнастика. По мере завершения формирования скелета (16-18 лет), в целях лучшего развития силы и выносливости поструральных мышц и сглаживания имеющихся косметических дефектов, можно постепенно включать в занятия силовые упражнения – на тренажёрах и с отягощениями, например с гантелями. Регулярное выполнение силовых упражнений позволит более гармонично развить, укрепить мышцы спины, брюшного пресса и всего туловища. Кроме того, грамотные построенные занятия позволят оздоровить сердечно-сосудистую и дыхательную систему, поднять общий тонус.

Проприоцептивная тренировка. Проприоцептивная коррекция нарушений ОДА осуществляется в форме тренировки на неустойчивой поверхности (например, ходьба и упражнения на мягкой поверхности) и применяется для компенсации дефицита афферентной информации из функционально слабых мышц, для нейродинамической перестройки регуляторных структур кинестетического анализатора и стабилизации правильного вертикального положения туловища.

Вначале упражнения выполняются без предметов – на удержание равновесия, стоя на одной ноге под визуальным контролем положения тела (по 3-5 секунд). В дальнейшем – в том же исходном положении, но с гимнастическими снарядами и в движении.

«Нестабильная» поверхность применяется с целью создания условий для выработки потока афферентации от проприорецепторов. Во время тренировок на неустойчивой поверхности регуляция двигательного аппарата со стороны ЦНС происходит в условиях «повышенной готовности», что способствует оптимизации



постуральных программ для удержания равновесия.

Система Пилатес. Пилатес – система упражнений, основанная на принципах йоги, отличающаяся от традиционных комплексов силовых упражнений, в которых изолированно прорабатывается та или иная мышца. В процессе занятий по системе Пилатес задействовано большинство компонентов избранной группы мышц, плохо поддающихся тренировке в обычном режиме. Тренировки состоят из плавных, неспешных движений, чем-то напоминающих танцевальные и направленных на растяжение, укрепление мышц и достижение согласованной работы мышечно-связочного аппарата. Причем задействованы не только крупные поверхностные мышцы, но и мелкие глубокие, которые плохо поддаются тренировке упражнениями традиционной гимнастики. А между тем, именно внутренние мышечные слои являются опорой для позвоночника и суставов. От их состояния зависит гармоничное развитие тела и то, насколько стойким окажется результат.

Таким образом, проведенное исследование студентов показало, что именно с помощью несложной методики миотонометрии можно оценить функциональное состояние мышц и более дифференцированно подойти к выбору мероприятий по коррекции нарушений.

УДК 378.172

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ**

Гончарова Е.О., магистрант кафедры педагогики;  
Артемёнок Е.Н., кандидат педагогических наук, доцент, доцент  
кафедры педагогики

Учреждение образования «Белорусский государственный  
педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск,  
Республика Беларусь

The article analyzes the theoretical foundations necessary for developing a methodic aimed at increasing students' motivation for health-improving physical culture. Key psychological concepts of motivation, including those derived from sport psychology research are discussed. The foundations include integrative, activity and health-saving approaches. Special attention is given to the operationalization of the 'Health-improving physical Motivation' concept for effective pedagogical diagnostics, which serves as a mandatory basis for targeted methodological interventions.

Актуальность разработки методики повышения мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой (ОФК) у студентов

обусловлена современными условиями жизни, которые характеризуются большими стрессовыми нагрузками, возрастающими объемами информации и сидячим образом жизни. В таких условиях физическая активность становится особенно важным элементом для поддержания здорового образа жизни и сохранения здоровья. Общеизвестно, что умеренная двигательная активность существенно улучшает здоровье, положительно влияет на качество и продолжительность жизни, а также снижает риск возникновения заболеваний. Физкультурно-оздоровительная деятельность занимает особое место в образовательной политике, но усилий только со стороны государства недостаточно; ключевую роль играет мотивация, побуждающая человека к двигательной активности.

Вопросы изучения мотивации к занятиям физической культурой сохраняют свою актуальность в области научного знания. Термин "мотивация" широко используется во всех гуманитарных областях: педагогике, психологии, социологии, где они со своего ракурса изучают причины, механизмы целенаправленного поведения человека.

Любая целенаправленная деятельность человека обусловлена определенными мотивами. Мотив представляет собой тот предмет (материальный или идеальный), посредством которого удовлетворяется потребность. Мотивация - это система факторов, детерминирующих поведение, или побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность. Основными составляющими мотивационной сферы личности являются потребности, мотивы и цели.

В контексте ОФК, мотивация представляет собой особое состояние личности, которое направлено на достижение оптимального уровня физической подготовленности, улучшение работоспособности, укрепление здоровья (физического и психического), а также повышение резервных возможностей организма.

Основой для проявления других видов естественных и большинства вторичных потребностей является *базовая потребность в движении*. Процесс формирования у студентов (будущих педагогов) интереса к занятиям ОФК является многоступенчатым и включает формирование ценностного отношения к своему здоровью, получение знаний и, собственно, сами занятия.

Мотивация студентов будущих-педагогов к занятиям ОФК представляет собой особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности, улучшение работоспособности, укрепление здоровья (как физического, так и психического), а также повышение резервных возможностей организма. Нами было проведено анкетирование студентов-будущих педагогов с учетом структуры доминирующего параметра исследования. Представим кратко его результаты. На мотивацию студентов к занятиям физической активностью и ОФК влияют как положительные (побуждающие) факторы, так и отрицательные (сдерживающие) факторы.

### Положительные (побуждающие) факторы

Среди предложенных вариантов ответов, связанных с положительной мотивацией, наибольшей популярностью пользовались:

1. Привлекательная фигура как результат физической активности.
2. Эффект оздоровления и укрепление здоровья.
3. Эмоциональная разрядка.
4. Повышение работоспособности организма.
5. Самосовершенствование и повышение уровня физической подготовленности (этот фактор занимает особое место, особенно у девушек).

Прочие положительные мотивы, влияющие на активность:

улучшение самочувствия,  
«мышечная радость»,  
стремление к общению с единомышленниками,  
стремление познать свой организм и свои возможности (желание победить себя и свою лень),  
случайные мотивации, которые имеют узкую специфическую направленность, например, желание сбросить лишний вес,  
позитивное отношение к ЗОЖ (преобладает у большинства студентов),  
осознание здоровья как непостоянной величины и необходимость прикладывать усилия для его сохранения,  
повышение продуктивности ума и успеваемости, а также снижение тревожности и помощь в совладании со своим нервным перенапряжением, которые компенсируют негативные факторы студенческой жизни (учебные перегрузки, малоподвижный образ жизни).

### Отрицательные (сдерживающие) факторы

Отрицательными мотивациями считаются определенные неудобства и мешающие факторы, которые осознаны человеком и препятствуют реализации физической активности. Главными факторами, отрицательно влияющими на мотивацию студентов к занятиям двигательной активностью (согласно результатам анкетирования), являются:

1. Большая загруженность на учебе / на работе / дома.
2. Отсутствие свободного времени.
3. Лень.
4. Высокая стоимость занятий, абонементов, услуг тренера.

Прочие отрицательные мотивы, влияющие на активность:

наличие других интересов / хобби,  
отсутствие подходящей компании,  
состояние здоровья (медицинские противопоказания, травмы),  
отсутствие или неудобное расположение спортивного зала / центра / спортивных объектов,  
недостаточные знания правильной техники выполнения упражнений при самостоятельных занятиях,

отсутствие сиюминутного результата по укреплению здоровья или улучшению физической формы при систематических тренировках, что приводит к расстройству и прекращению занятий,

некорректно подобранная интенсивность физических нагрузок, которая может привести к обратному эффекту и потере мотивации.

Детальный анализ мотивационной сферы студентов (выявивший, что главными положительными мотивами являются привлекательная фигура, эмоциональная разрядка и эффект оздоровления, а главными отрицательными факторами - большая загруженность и отсутствие свободного времени), является основанием для целенаправленной разработки методики, которая будет включать комплекс методов и приемов *адресного педагогического воздействия (персонифицированного)*.

*Первым основанием создаваемой методики явились следующие теоретические подходы.* Для разработки эффективной методики повышения мотивации мы опираемся на общенаучные методологические подходы, конкретно-научные подходы и концепции.

*Деятельностный подход* (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев) согласно которому, развитие личности и мотивации происходит в процессе активной деятельности, а в данном случае оздоровительной физической культурой. Методика должна фокусироваться на изменении характера деятельности студентов, что ведет к росту их внутренней мотивации и формированию потребности в ЗОЖ.

*Системный подход* в данном исследовании является не просто декларацией, а необходимым инструментом, позволяющим: отразить многомерность феноменов "здоровье" и "мотивация"; концептуализировать переход от разрозненных знаний к целостной, саморегулирующейся деятельности по сохранению здоровья студентов, будущих педагогов; создать систему методов, приемов и средств для обеспечения данного процесса; выстроить модель данного процесса и модель методики.

*Интегративный подход*, используя который методика рассматривается как целостная система, объединяющая различные элементы, такие как практикоориентированные и здоровьесберегающие задания, и мотивационные приемы, в единую структуру. Взаимосвязь всех компонентов обеспечивает мощный мотивационный эффект, предотвращая их механическое сложение.

*Здоровьесберегающий (валеологический) подход* (Э.Н. Вайнер, Н.К. Смирнов), который рассматривает здоровье (физическое, психическое, социальное) высшей ценностью и целью образовательного процесса. Использование методов, укрепляющих здоровье, делает занятия ОФК более осмысленными, безопасными и привлекательными, тем самым повышая мотивацию.

Работы в области психологии физической культуры и спорта, в частности, исследования Б.П. Яковлева [1], Б.Г. Ананьева [2], а также Дж. Кретти и Р.А. Пилюян, имеют фундаментальное значение для

понимания динамики и структуры мотивационной сферы личности студентов будущих педагогов.

Например, Б.П. Яковлев фокусируется *на мотивации и эмоциях в спортивной деятельности*. Понимание того, что мотивы представлены для субъекта деятельности в виде специфических переживаний (отрицательных эмоций от неполноты положения или положительных от ожидания достижения предмета), позволяет разрабатывать методики, основанные на управлении этими переживаниями и эмоциями. Положительные сильные эмоции (например, к спортивной деятельности) мобилизуют силы человека на достижение социально значимых целей. С точки зрения Б.П. Яковлева, мотивация к ЗОЖ наиболее эффективно формируется через практику целенаправленной двигательной активности (включая, но не ограничиваясь спортом), которая ведет к становлению «физического Я»-доминанты и развивает психическую надежность, превращая здоровьесберегающее поведение из внешней необходимости во внутреннюю потребность.

Согласно концепции Б.Г. Ананьева, здоровый образ жизни - это не набор предписаний, а **«сложная, осознанная деятельность, управляемая иерархической системой мотивов, ядром которой является внутренняя мотивация, основанная на личностных ценностях и потребности в самореализации»**. [2, с. 24] Задача психологии здоровья - способствовать переходу человека от вынужденного соблюдения норм к осознанному и активному построению своей "системы здоровья". По исследованию Ананьева (в контексте психологии здоровья) можно выделить следующие ключевые идеи: системный подход к здоровью; мотивация к ЗОЖ не является однородной и рассматривается как иерархическая структура; «внутренняя картина здоровья» это ключевое понятие и от ее адекватности и сложности напрямую зависит тип и устойчивость мотивации; переход от "знаний о ЗОЖ ("знать, что полезно") " к "личностным смыслам" ("чувствовать, для чего мне это нужно") это основной барьер для формирования устойчивой мотивации; роль самодетерминации и осознанной саморегуляции.

В таком случае, учитывая данные основания разрабатываемая методика должна быть персонифицирована, а также раскрывать и учитывать индивидуальные смыслы занятия двигательной активностью для студентов-будущих педагогов.

*Вторым основанием методики является операционализация доминирующего параметра исследования, на основе которого осуществляется диагностика и развитие мотивации к ОФК.* Для создания адресной и эффективной методики необходимо провести детальное изучение и педагогическую диагностику структуры мотивационной сферы студентов. Диагностика позволяет объективно оценить доминирующие мотивы и уровень здоровьесберегающей компетентности.

Вторым теоретическим основанием методики и ключевым шагом

ее создания является *операционализация понятия «мотивация к занятиям оздоровительной физической культурой»*. Операционализация как метод диагностики по Е.Н. Артемёнок «позволяет перевести абстрактное понятие в конкретные измеримые показатели». [3] В качестве доминирующего параметра (G) выделяется «мотивация к занятиям ОФК». Его измерение в проводимом исследовании нами осуществляется по трем выделенным взаимосвязанным критериям:

1. *направленность (A)* определяет, ради чего выполняется деятельность и ее основные показатели это:

1.1. здоровье (A1) - профилактика заболеваний, улучшение функциональных систем;

1.2. самосовершенствование (A2) - постоянная работа над комплексным улучшением формы;

1.3 удовольствие от процесса (A3) - получение «мышечной радости» и радости от активности;

1.4 физическая привлекательность (A4) - стремление к эстетическому стандарту и уверенности;

1.5 эмоциональная разрядка (A5) - использование ОФК как основного инструмента для снятия нервно-психического напряжения.

2. *выраженность / сила мотива (B)*, которые определяются:

2.1. степенью дискомфорта при отсутствии физической активности (B1);

2.2. местом физической культуры в иерархии жизненных ценностей (B2).

Высокий уровень предполагает, что физическая культура стоит в первой тройке ценностей, а пропуск занятий вызывает значительный дискомфорт.

3. *устойчивость (C)* характеризует систематичность и волевую составляющую, ее основные показатели:

3.1. частота занятий (C1);

3.2 регулярность занятий (C2) - 3 и более раз в неделю, устойчиво регулярны в течение полугода;

3.3. способность преодолевать лень (C3) - самостоятельное преодоление внутреннего сопротивления;

3.4. наличие конкретных целей и планов (C4) - четкие, измеримые, долгосрочные, так называемые SMART-цели.

Таким образом, мотивация к занятиям физической активностью - это сложная система, которая подвергается влиянию внутренних стремлений (например, к здоровью и красоте) и внешних препятствий (таких как острая нехватка времени и финансовые ограничения). Теоретические основания для разработки методики повышения мотивации к занятиям ОФК у студентов включают: признание базовой потребности в движении; учет психологических механизмов мотивации, в том числе разработанных в психологии спорта; применение системного, деятельностного, интегративного и

здоровьесберегающего подходов; обязательную процедуру педагогической диагностики, основанную на операционализации доминирующего понятия по критериям направленности, выраженности и устойчивости. Цель внедрения такой методики - это поэтапное персонифицированное развитие устойчивой, осознанной внутренней мотивации к ОФК у студентов-будущих педагогов, а также для формирования их ресурсного состояния и профессионального долголетия.

#### Список литературы

1. Яковлев, Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности : учеб. пособие для вузов / Б. П. Яковлев. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 312 с.
2. Ананьев, Б.Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. Проблемы возрастной и дифференциальной психологии / Б.Г. Ананьев. - М. : Директ-Медиа. 2008. – 209 с.
3. Артемёнок Е. Н. Педагогическая диагностика в контексте исследования: поиск, создание, реализация, рефлексия : учеб.-метод. пособие / Е. Н. Артемёнок. – Минск : БГПУ, 2024. – 196 с.

УДК: 378:796/799

### **ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Кветинский С.С., кандидат педагогических наук, доцент  
Учреждение образования «Белорусский государственный  
университет транспорта», г. Гомель, Республика Беларусь

Annotations: The main focus is on the integration of scientific achievements, effective practical methodologies, and innovative technologies into the educational process. The event aims to bring together scientists, educators, and practitioners to discuss a wide range of issues, including monitoring students' physical fitness, adaptive physical education, professional-applied training, digitalization in sports, and the management of the student sports system.

Современные трансформации в сфере физического воспитания и спортивной деятельности в высших учебных заведениях требуют комплексного осмысления через призму триединства науки, практики и инноваций. Актуальность данной проблематики обусловлена стремительными изменениями в образе жизни студенческой молодежи, возрастанием академических нагрузок и необходимостью подготовки конкурентоспособных специалистов, обладающих не только профессиональными знаниями, но и крепким здоровьем, физической устойчивостью и устойчивой мотивацией к ведению активного образа жизни. Сложившаяся система зачастую демонстрирует консерватизм и отставание от новых реалий, что диктует настоятельную потребность в переосмыслении ее основ и выработке новых стратегических

ориентиров, в частности, через призму концепции спортизации [3].

Фундаментальной основой для любых преобразований служит научный поиск. Сегодня как никогда востребованы глубокие междисциплинарные исследования, лежащие на стыке физиологии, биохимии, биомеханики, спортивной медицины и педагогической психологии. Ключевой задачей является не просто констатация уровня физического развития студентов, а проведение динамического мониторинга их функционального состояния и адаптационных резервов в рамках онтокинезиологического подхода [2]. Научное сообщество должно предложить доказательные модели нормирования физических нагрузок, учитывающие индивидуальные особенности, половозрастные различия и специфику учебной деятельности. Особое внимание уделяется психофизиологическим основам эффективности физкультурно-спортивной деятельности, включая механизмы формирования и поддержания внутренней мотивации, преодоления психологических барьеров и выгорания. Без таких глубоких изысканий любые методические рекомендации рискуют остаться поверхностными и не привести к системным изменениям.

Непосредственное внедрение научных знаний происходит в плоскости практической деятельности. Именно здесь проверяется жизнеспособность теоретических моделей и решаются самые острые проблемы. Совершенствование методик проведения занятий для основной группы студентов связано с внедрением высокоинтенсивных интервальных тренировок, функционального и кросс-тренинга, что позволяет повысить эффективность и привлекательность уроков. Наиболее сложным вызовом остается работа со специальными медицинскими группами. Требуется не просто ослабление нагрузки, а разработка целостных дифференцированных программ оздоровительной и реабилитационной направленности, основанных на строгом медицинском контроле и индивидуальном подходе. Существенный практический потенциал заложен в актуализации профессионально-прикладной физической подготовки, что является одним из важных направлений современной концепции физкультурного воспитания [1]. ППФП должна трансформироваться из формального элемента в целенаправленную систему, которая для инженера развивает устойчивость к монотонной работе и статическую выносливость, для будущего медика – стрессоустойчивость и мелкую моторику, а для менеджера – коммуникативные навыки в рамках командных игр. Управление студенческим спортом также требует пересмотра, балансируя между созданием инклюзивной среды для массовых занятий и построением эффективной вертикали для спорта высших достижений.

Качественный скачок в развитии невозможен без интеграции инновационных технологий, которые выступают драйвером опережающего развития. Цифровизация открывает принципиально



новые возможности. Применение носимых устройств – фитнес-трекеров и смарт-часов – позволяет перейти от эпизодического контроля к непрерывному мониторингу физиологической активности, обеспечивая персонализацию нагрузок на основе объективных данных в реальном времени. Мобильные приложения и онлайн-платформы становятся не просто источником информации, а полноценной образовательной и мотивационной средой, поддерживающей студентов в процессе самостоятельных занятий. В условиях гибридного формата обучения эти инструменты приобретают критическую важность. Технологии виртуальной и дополненной реальности предлагают революционные решения. VR позволяет отрабатывать сложно-координационные двигательные действия в безопасной смоделированной среде, что кардинально меняет подход к обучению в таких видах спорта, как гимнастика или горнолыжная подготовка. AR-технологии, проецирующие подсказки по технике, могут служить «умным» тренером-помощником. Перспективным направлением является использование большого количества данных и предиктивной аналитики для выявления скрытых закономерностей в физическом развитии больших когорт студентов, что позволяет прогнозировать риски и оптимизировать образовательные программы на макроуровне.

Международное сотрудничество в сфере высшего физкультурного образования выполняет роль мощного катализатора системных преобразований, выводя его за рамки национальных ограничений и открывая доступ к глобальной базе знаний. Это не просто формальный обмен визитами или заключение соглашений о сотрудничестве, а глубокий процесс кросс-культурного анализа, который позволяет выявить как универсальные, так и специфические закономерности развития физической культуры. Например, изучение опыта стран Северной Европы, где физическая активность интегрирована в повседневную жизнь как неотъемлемая социальная норма, демонстрирует эффективность долгосрочных государственных программ, направленных на создание доступной инфраструктуры и формирование общественного сознания. Американская модель, с ее развитой системой университетских спортивных лиг (NCAA), предоставляет уникальные примеры синтеза академического образования и спорта высших достижений, показывая, как эффективный менеджмент, маркетинг и спонсорская поддержка могут сделать студенческий спорт самодостаточным и экономически жизнеспособным. Азиатские же подходы, в частности японские или корейские, часто делают акцент на дисциплине, ритуале и коллективной ответственности, что предлагает альтернативные методики воспитания волевых качеств и корпоративного духа.

Такой сравнительный анализ является бесценным источником для критического переосмысления и адаптации отечественных моделей. Он позволяет не слепо копировать, а проводить селективный

отбор наиболее релевантных идей с последующей их «прививкой» к местной социально-культурной и образовательной почве. К примеру, европейские практики включения элементов outdoor education (обучения на открытом воздухе) и экологического туризма в учебные планы могут быть трансформированы с учетом российских географических и климатических особенностей. Опыт канадских или австралийских университетов в области создания инклюзивных программ для студентов с ограниченными возможностями здоровья предоставляет готовые методические и организационные решения, которые можно имплементировать, минимизируя временные и финансовые затраты на собственные разработки «с нуля». Это и есть тот самый механизм, позволяющий избежать «изобретения велосипеда» и совершить стратегический скачок в развитии, опираясь на уже проверенные мировые достижения.

Важнейшим практическим результатом этого диалога является не только заимствование конкретных методик, но и выработка общих стандартов качества в физкультурном образовании. Участие в международных проектах, таких как Болонский процесс или инициативы Европейской сети спортивной науки (ENSS), способствует гармонизации образовательных программ, критериев оценки компетенций выпускников и требований к профессиональной квалификации преподавателей. Это, в свою очередь, создает основу для академической мобильности студентов и профессорско-преподавательского состава, облегчает взаимное признание дипломов и кредитов, что является ключевым фактором формирования единого международного обучения.

Таким образом, синергетический эффект от интеграции передовой науки, проверенной практики и прорывных инноваций способен вывести физическое воспитание в высшей школе на качественно новый уровень. Речь идет о формировании целостной, гибкой и персонализированной системы, которая не только решает задачи физического развития, но и вносит вклад в профессиональное и личностное становление будущего специалиста, формируя у него культуру здоровья, устойчивость к стрессам и осознанную потребность в регулярной двигательной активности на протяжении всей жизни.

#### Список литературы

1. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – С. 15-18.
2. Бальсевич В.К. Онтоткинезиология человека: Монография. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
3. Lubysheva L.I. Sportization as an Innovative Methodology for Person's Physical Culture Formation // Physical Culture and Sport. Studies and Research. – 2018. – Vol. 78, № 1. – P. 1-10.

## ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Кветинский С.С., кандидат педагогических наук, доцент;

Осянин В.Н., доцент

Учреждение образования «Белорусский государственный университет транспорта», г. Гомель, Республика Беларусь

Annotations: This study examines strategies for developing sustainable healthy habits among students. It highlights practical approaches including digital tools and personalized methods that educational institutions can implement. The findings emphasize how combining technological and traditional supports can effectively promote long-term wellness behaviors in academic environments.

Студенческие годы представляют собой уникальный период интенсивного личностного и интеллектуального развития, сопряженный с высокими психоэмоциональными нагрузками и необходимостью адаптации к новым социальным условиям. В этом контексте ценность здорового образа жизни трансформируется из абстрактной идеи в насущную потребность, непосредственно влияющую на академическую успеваемость, психологическую устойчивость и долгосрочное качество жизни. Однако разрыв между пониманием важности ЗОЖ и его повседневной практикой остается значительным. Преодоление этого разрыва требует перехода от кратковременной мотивации к формированию глубоких, устойчивых поведенческих паттернов, то есть к настоящей привычке.

Изначальным двигателем изменений всегда выступает мотивация. Среди студенческой аудитории наиболее распространены такие мотивы, как стремление повысить собственную продуктивность и концентрацию внимания, желание поддерживать привлекательную физическую форму, профилактика заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, а также социальный фактор, когда ЗОЖ становится элементом групповой идентичности. Однако мотивация сама по себе обладает свойством истощаться, особенно под давлением учебных дедлайнов и личных обстоятельств. Для ее поддержания эффективны просветительские кампании с привлечением экспертов – врачей, психологов и известных спортсменов, активное использование потенциала социальных сетей для демонстрации позитивных кейсов, а также последовательная пропаганда ценностей здоровья со стороны кураторов и преподавательского состава.

Но подлинная трансформация образа жизни начинается там, где мотивация уступает место автоматизму привычки. Согласно современным исследованиям, формирование устойчивой привычки требует систематического повторения в течение периода от 21 до 66

дней. Этот процесс проходит несколько стадий: начальный осознанный запуск, этап регулярного повторения в сходных контекстах и, наконец, фаза автоматизации, когда действие совершается без внутренней борьбы и значительных волевых затрат. Ключевыми условиями для успешного прохождения этого пути являются простота и доступность действий, их интеграция в существующие daily-ритуалы, наглядная визуализация прогресса с помощью трекеров и дневников, а также мощная поддержка ближайшего социального окружения.

Современный арсенал технологий формирования здоровых привычек у студентов отличается разнообразием и интерактивностью. Одной из наиболее эффективных методик является геймификация, которая превращает рутинные активности в увлекательный процесс. Это могут быть межгрупповые фитнес-челленджи, использование мобильных приложений с системой баллов и достижений или создание рейтинговой системы участия в спортивных мероприятиях. Цифровые инструменты прочно вошли в повседневность, предлагая такие решения, как трекеры физической активности, онлайн-курсы по нутрициологии и ментальному здоровью, а также система умных напоминаний, побуждающих сделать перерыв на разминку.

Не менее важным является создание материальной и социальной среды, поддерживающей здоровый выбор. Это включает в себя организацию доступной инфраструктуры: современно оснащенных спортивных залов, зон для здорового питания в корпусах вузов, а также развитие сети студенческих клубов по интересам – от йоги и бега до осознанного питания. Значительный эффект дает установление партнерских отношений с городскими фитнес-центрами и кафе, предоставляющими студентам скидки. Образовательный компонент также играет pivotal роль: включение в учебные планы дисциплин, посвященных управлению стрессом, основам рационального питания и физиологии, позволяет заложить прочную научную базу для дальнейших практик. Межличностное взаимодействие, реализуемое через бадди-системы, мастер-классы от студентов-спортсменов и тематические флешмобы, усиливает эффект коллективной вовлеченности.

Безусловно, на пути к формированию привычек существуют и объективные сложности. К ним относится хроническая нехватка времени, решаемая путем интеграции микропрактик в учебное расписание; недостаток инфраструктуры, компенсируемый мобильными решениями; естественное снижение мотивации, которое преодолевается регулярным обновлением форматов мероприятий; и финансовые ограничения, нивелирующиеся за счет популяризации бесплатных ресурсов.

Таким образом, формирование культуры здорового образа жизни в студенческой среде – это сложный, многоуровневый процесс, требующий перехода от эпизодической мотивации к выработке

устойчивых автоматизмов. Ключом к успеху служит синергичный подход, сочетающий в себе просвещение, использование интерактивных и цифровых технологий, целенаправленное проектирование поддерживающей среды и активизацию потенциала студенческого сообщества. Только при таком условии здоровый образ жизни перестанет восприниматься как обязанность и станет органичной, приносящей радость составляющей повседневности, закладывающей фундамент для долгой, продуктивной и полноценной жизни.

#### Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: Медицина, 2019. – 256 с.
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д. Здоровьесберегающая школа. – М.: Педагогика, 2020. – 184 с.
3. Изаак С.И., Лукьянова А.А. Мониторинг физического здоровья студентов // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 45-48.
4. Кабачков В.А. Инновационные технологии формирования здоровья молодежи // Здравоохранение Российской Федерации. – 2022. – № 3. – С. 78-82.
5. Лисицин Ю.П. Образ жизни и здоровье студентов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 216 с.
6. Маркова А.И., Орлов В.А. Психологические аспекты формирования здорового образа жизни // Психологическая наука и образование. – 2021. – № 2. – С. 34-39.

УДК 796.012.1-055.25

### **АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Козлова Т.В., старший преподаватель  
Учреждение образования «Белорусский государственный  
технологический университет»,  
г. Минск, Беларусь

Abstract. This article presents the results of physical fitness testing for first - to third-year female students in the main and preparatory medical groups of the Faculty of Information Technology at the Belarusian State Technological University in the fall of 2024 and 2025, and analyzes the results of meeting control standards.

Введение. Учебная дисциплина «Физическая культура» в

учреждениях высшего образования (УВО) призвана вооружить студентов навыками и знаниями для активного использования физических средств в рамках их будущей социальной и профессиональной деятельности.

В современном контексте первостепенное значение приобретают вопросы состояния здоровья студентов, формирование у них осознанного подхода к его укреплению, расширение функциональных возможностей организма и развитие ценностного отношения к физической культуре.

Эффективность данного направления напрямую зависит от методической базы физического воспитания, наличия прогрессивных форм, средств и методов их внедрения в образовательный процесс.

Высокий уровень развития техники и технологий, а также возрастающая интенсивность труда и жизни предъявляют повышенные требования к физической подготовке выпускников УВО. Таким образом, их физическая подготовленность, являясь ключевым индикатором здоровья, отражает уровень развития основных двигательных качеств.

Динамика этих параметров позволяет объективно оценивать результативность внедренных в образовательном учреждении физкультурно-оздоровительных технологий и их вклад в формирование здорового и работоспособного специалиста [1, 2, 3].

Физическая культура в УВО страны проводится в соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании и Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 4 января 2014 г. № 125-З и на основании типовой учебной программы для УВО, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 27 июня 2017 г., регистрационный № ТД-СГ.025/тип [4].

Цель исследования – анализ показателей физической подготовленности студенток 1–3 курсов основной и подготовительной медицинских групп (ОМГ, ПМГ) факультета информационных технологий (ИТ) учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (БГТУ), на основе выполнения контрольных нормативов в осенний период 2024 и 2025 годов.

Методика и организация исследования. В работе осуществлялся анализ научно-методической литературы, обобщение нормативно-правовых документов, тестирование физической подготовленности, использовались математические методы обработки данных. Исследование было проведено в осенние периоды 2024 и 2025 годов, опираясь на результаты контрольных испытаний.

В исследовании приняли участие студентки 1–3 курсов ОМГ и ПМГ факультета ИТ БГТУ в количестве 297 человек. Контрольные нормативы у студенток оценивались по 10-балльной шкале (типовая учебная программа 2017 г.).

Результаты исследования. В таблице 1 представлены средние показатели физической подготовленности студенток ОМГ и ПМГ 1–3 курсов факультета ИТ БГТУ в осенний период 2024 года.

Анализ цифровых данных контрольных испытаний, выполненных в осенний период 2024 года и отраженных в таблице 1, свидетельствуют о разнонаправленной динамике физической подготовленности студенток ОМГ и ПМГ 1–3 курсов факультета ИТ БГТУ.

Средние значения физической подготовленности студенток варьируются в пределах среднего и ниже среднего уровней. Наиболее низкие результаты были зафиксированы в таких видах испытаний, как выполнение упражнения в поднимании туловища из и.п. лежа на спине за 60 с, количество раз, в беге на 100 м и 1500 м.

Таблица 1 – Средние показатели физической подготовленности студенток ОМГ и ПМГ 1–3 курсов факультета ИТ БГТУ в осенний период 2024 года

Тесты	Курс					
	1 (n=48)		2 (n=50)		3 (n=46)	
	осень 2024		осень 2024		осень 2024	
	$\bar{X} \pm \sigma$	Оценка	$\bar{X} \pm \sigma$	Оценка	$\bar{X} \pm \sigma$	Оценка
Прыжок в длину с места, см	167,54±18,60	3,4	171,22±16,08	5,1	167,37±17,11	4,4
Бег 30 м, с	5,71±0,41	3,5	5,53±0,27	8,5	5,69±0,31	5,1
Челночный бег 4×9 м, с	10,70±0,43	7,0	10,73±0,40	8,5	10,77±0,44	8,5
Бег 100 м, с	18,00±1,16	3,5	17,68±1,19	4,3	17,91±0,83	3,8
Бег 1500 м, мин. с	10,17±1,04	1,0	9,52±0,72	1,0	10,30±0,60	1,0
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине за 60 с, к-во раз	31,71±7,16	1,0	36,00±8,47	3,3	34,74±6,13	3,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во раз	7,00±5,26	4,0	11,02±6,54	6,5	8,00±5,37	5,0

В таблице 2 представлены средние показатели физической подготовленности студенток ОМГ и ПМГ 1–3 курсов факультета ИТ БГТУ в осенний период 2025 года.

Таблица 2 – Средние показатели физической подготовленности студенток ОМГ и ПМГ 1–3 курсов факультета ИТ БГТУ в осенний период 2025 года

Тесты	Курс					
	1 (n=53)		2 (n=45)		3 (n=55)	
	осень 2025		осень 2025		осень 2025	
	$\bar{X} \pm \sigma$	Оценка	$\bar{X} \pm \sigma$	Оценка	$\bar{X} \pm \sigma$	Оценка
1	2	3	4	5	6	7
Прыжок в длину с места, см	165,83±21,23	3,1	169,44±19,45	4,9	170,58±15,56	5,1
Бег 30 м, с	5,75±0,45	3,3	5,56±0,36	6,9	5,64±0,33	5,9
Челночный бег 4×9 м, с	10,86±0,60	5,9	10,66±0,52	8,9	10,85±0,51	7,9
Бег 100 м, с	18,04±1,34	3,8	17,45±1,03	4,9	17,82±1,26	3,8
Бег 1500 м, мин. с	10,26±1,59	1,0	10,16±1,41	1,0	10,05±1,14	1,0
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине за 60 с, к-во раз	32,75±7,93	1,1	33,51±8,71	2,9	35,76±8,47	3,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во раз	5,38±4,70	3,1	7,78±6,02	4,9	10,76±6,63	6,5

Исследование цифровых данных контрольных тестов, проведенных в осенний период 2025 года и представленных в таблице 2, выявило, что студентки ОМГ и ПМГ 1–3 курсов факультета ИТ БГТУ показали варьирруемую динамику своей физической подготовленности. Средние показатели физической подготовленности студенток в целом соответствуют уровням «средний» и «ниже среднего».

Наиболее слабыми местами у студенток оказались следующие виды контрольных испытаний: в поднимании туловища из и.п. лежа на спине за 60 с, количество раз, в сгибании и разгибании рук в упоре лежа, количество раз, в беге на 100 м и 1500 м, которые оказались на низком уровне.

В таблице 3 представлена разница между курсами показателей физической подготовленности студенток ОМГ и ПМГ 1–3 курсов факультета ИТ БГТУ в осенние периоды 2024 и 2025 годов.



Таблица 3 – Разница между курсами показателей физической подготовленности студенток ОМГ и ПМГ 1–3 курсов факультета ИТ БГТУ в осенние периоды 2024 и 2025 годов

Тесты	Разница между курсами		
	осень 2024/осень 2025		
	1–1	2–2	3–3
Прыжок в длину с места, см	–1,71	–1,78	+3,21
Бег 30 м, с	–0,04	–0,03	+0,05
Челночный бег 4×9 м, с	–0,16	+0,07	–0,08
Бег 100 м, с	–0,04	+0,23	+0,09
Бег 1500 м, мин. с	–0,09	–0,64	+0,25
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине за 60 с, к-во раз	+1,04	–2,49	+1,02
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во раз	–1,62	–3,24	+2,76

Сравнительный анализ осенних показателей физической подготовленности студенток за 2024 и 2025 годы выявил положительную динамику в 2025 году. Первокурсницы показали улучшение в поднимании туловища из и.п. лежа на спине за 60 с, количество раз, выполнив на 1,04 повторения больше. Второкурсницы продемонстрировали прогресс в челночном беге 4×9 м, с (улучшение на 0,07) и беге на 100 метров (улучшение на 0,23). Студентки третьего курса показали значительный рост результатов по большинству контрольных тестов по сравнению с предыдущим годом, за исключением челночного бега 4×9 м, с, где отмечено небольшое снижение показателя (–0,08).

Выводы. Полученные результаты физической подготовленности студенток ОМГ и ПМГ 1–3 курсов факультета ИТ БГТУ в осенние периоды 2024 и 2025 годов указывают на целесообразность внедрения инновационного подхода к организации образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура».

Данный подход призван стать методическим инструментом повышения эффективности физического воспитания в УВО на всех этапах обучения. Ввиду неудовлетворительных результатов у студенток при сдаче контрольных нормативов по бегу на 100 м и 1500 м, а также в силовых упражнениях (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища), рекомендуется усилить развитие всего спектра физических качеств в рамках образовательной программы.

Также представляется целесообразным расширение практики дифференцированной работы со студенческим контингентом.

#### Список литературы

1. Козлова, Т.В. Физическая подготовленность студентов Белорусского государственного технологического университета / Т.В. Козлова // Наука и образование: Сохраняя прошлое, создаём

будущее: сборник статей XLI Международной научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2022. – С. 86–92.

2. Койпышева, Е. А. Анализ физической подготовленности студенток технического вуза, обучающихся на разных курсах / Е.А. Койпышева, Л. Д. Рыбина, В. Ю. Лебединский // Вестник ИрГТУ. – 2015. – №1 (96). – С 254–259.

3. Матюнина, Н. В. Анализ физической подготовленности студентов педагогического университета на основе комплекса ГТО / Н. В. Матюнина // Ученые записки университета Лесгафта. – 2023. – №8 (222). – С. 219–222.

4. Филиппов, Н. Н. Динамика физической подготовленности студентов технического вуза / Н. Н. Филиппов // Исторические и психолого-педагогические науки : сборник научных статей. – Минск : РИВШ, 2021. – Вып. 21, ч. 3 : Исторические науки. Педагогические науки. – С. 277–285.

УДК 613.9-073.176

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ЛЕСОХОЗЯЙСТВЕННОГО ФАКУЛЬТЕТА И ФАКУЛЬТЕТА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Козлова Т.В., старший преподаватель  
Учреждение образования «Белорусский государственный  
технологический университет»,  
г. Минск, Беларусь

Abstract. The article presents the category and comparative analysis of body mass index in students of the special medical group of 1st–3rd years of the Faculty of Forestry and Information Technology of the educational institution Belarusian State Technological University in the 2025/2026 academic year.

Введение. Проблема обеспечения здоровья населения является одной из фундаментальных задач государственного управления, рассматриваемой как фактор национальной безопасности, социальной стабильности и общественного благосостояния. В рамках данного контекста, исследование физического здоровья студенческой молодежи, его сущностных характеристик и накопление эмпирических данных приобретает высокую научную и практическую значимость.

Признание физического развития в качестве одного из индикаторов общего состояния здоровья человека обуславливает необходимость изучения его взаимосвязи с целостным

функционированием организма. Для оптимизации образовательной деятельности и повышения эффективности программ по укреплению здоровья студентов, а также для улучшения их физической работоспособности, требуется проведение регулярного мониторинга и оценки показателей физического развития и функционального состояния [2, 5].

Анализ данных за последнее десятилетие указывает на выраженную тенденцию к снижению показателей здоровья среди молодежи. Результаты выборочных медицинских обследований демонстрируют, что в среднем у 40% студентов присутствуют маркеры множественных хронических заболеваний.

Следовательно, студенческая популяция во всем мире идентифицируется как группа с повышенным риском. Отмечается, что студенты чаще, чем представители других социальных групп в данном онтогенетическом периоде, подвержены развитию соматических патологий, а также вегетативных и нервно-психических расстройств.

Профилактическое выявление и коррекция нарушений физического развития, к которым относятся длина тела (рост) и масса тела (вес), являются основополагающими факторами для повышения уровня здоровья данной категории лиц [4].

Адольф Кетле, выдающийся бельгийский математик и социолог, признанный одним из основателей научной статистики, в середине XIX века предложил важный инструмент для оценки человеческого организма. Благодаря развитию методов математической статистики в демографических и биологических исследованиях.

Его формула, известная как индекс массы тела (ИМТ) или индекс Кетле, рассчитывается как отношение веса (в кг) к квадрату роста (в м), измеряется в  $\text{кг}/\text{м}^2$ .

В соответствии с рекомендациями Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) ИМТ интерпретируется следующим образом (таблица 1).

Таблица 1 – Значения и интерпретация ИМТ

Индекс массы тела	Соответствие между массой тела человека и его длиной тела
16 и менее	Выраженный дефицит массы
16–18	Недостаточная (дефицит) масса тела
18–25	Норма
25–30	Избыточная масса тела (предожирение)
30–35	Ожирение первой степени
35–40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

Согласно рекомендациям ВОЗ, индекс Кетле является универсальным инструментом, позволяющим не только оценить физический статус индивида, но и провести предварительную диагностику ожирения, а также спрогнозировать риск возникновения

сердечно-сосудистых и прочих заболеваний [1, 2, 3, 5].

Цель исследования – сравнительный анализ ИМТ у студентов специальной медицинской группы (СМГ) 1–3 курсов лесохозяйственного факультета (ЛХ) и факультета информационных технологий (ИТ) учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (БГТУ) в 2025/2026 учебном году. Методика и организация исследования. В исследовании осуществлялся анализ научно-методической литературы, проводились антропометрические измерения (использовались такие показатели, как: возраст, длина тела, масса тела, ИМТ), уровень физического развития обследуемых оценивался с помощью методов индексов и стандартов, метод математической обработки данных. Исследование было проведено осенью 2025/2026 учебного года. В исследовании приняли участие студенты 1–3 курсов СМГ факультетов ЛХ и ИТ БГТУ в количестве 205 человек (97 девушек и 108 юношей).

Результаты исследования. В таблице 2 представлены средние показатели и разница ИМТ у девушек СМГ 1–3 курсов факультетов ЛХ и ИТ БГТУ. Из таблицы 2 видно, что в 2025/2026 учебном году средний ИМТ у девушек факультетов ЛХ и ИТ СМГ БГТУ по всем курсам соответствовал норме. Средние показатели ИМТ у девушек факультета ИТ превосходили показатели девушек факультета ЛХ на всех трех курсах: на 1-м курсе на 0,16, на 2-м – на 1,60, и на 3-м – на 0,36.

Таблица 2 – Средние показатели и разница ИМТ у девушек СМГ 1–3 курсов факультетов ЛХ и ИТ БГТУ (n=97)

Факультет		ИМТ				Разница между факультетами
		ЛХ (n=32)		ИТ (n=65)		
		$\bar{X} \pm \sigma$	Категория ИМТ	$\bar{X} \pm \sigma$	Категория ИМТ	
1 курс						1 ЛХ–1 ИТ
ЛХ (n=6)	ИТ (n=26)	20,31±3,24	Норма	20,15±2,24	Норма	+0,16
2 курс						2 ЛХ–2 ИТ
ЛХ (n=14)	ИТ (n=21)	22,80±5,81	Норма	21,20±4,04	Норма	+ 1,60
3 курс						3 ЛХ–3 ИТ
ЛХ (n=12)	ИТ (n=18)	21,41±3,55	Норма	21,05±2,96	Норма	+0,36

В таблице 3 представлены средние показатели и разница ИМТ у юношей СМГ 1–3 курсов факультетов ЛХ и ИТ БГТУ.

Таблица 3 – Средние показатели ИМТ у юношей СМГ 1–3 курсов факультетов ЛХ и ИТ БГТУ (n=108)

Факультет		ИМТ				Разница между факультетами
		ЛХ (n=40)		ИТ (n=68)		
		$\bar{X} \pm \sigma$	Категория ИМТ	$\bar{X} \pm \sigma$	Категория ИМТ	
1 курс						1 ЛХ–1 ИТ
ЛХ (n=18)	ИТ (n=19)	23,92±5,18	Норма	23,27±4,46	Норма	+0,65
2 курс						2 ЛХ–2 ИТ
ЛХ (n=9)	ИТ (n=22)	23,09±3,52	Норма	22,62±3,16	Норма	+0,47
3 курс						3 ЛХ–3 ИТ
ЛХ (n=13)	ИТ (n=27)	23,81±3,18	Норма	23,10±3,25	Норма	+0,71

Таблица 3 демонстрирует, что средний ИМТ у юношей как факультета ЛХ, так и факультета ИТ СМГ БГТУ на всех курсах соответствовал норме. При этом, юноши факультета ИТ показали лучшие средние результаты по ИМТ, чем юноши факультета ЛХ. Разница в среднем ИМТ между факультетами составила 0,65 на первом курсе, 0,47 на втором и 0,71 на третьем.

В таблице 4 представлена разница между факультетами ЛХ и ИТ в процентном (%) количестве девушек СМГ 1–3 курсов ИМТ по категориям.

Таблица 4 – Разница между факультетами ЛХ и ИТ в % количестве девушек СМГ 1–3 курсов ИМТ по категориям (n=97)

Категории ИМТ	ЛХ (n=32)	ИТ (n=65)	Разница между факультетами
Выраженный дефицит массы (16 и менее)	6,25	10,77	+4,52
Недостаточная (дефицит) масса тела (16–18)	18,75	10,77	–7,98
Норма (18–25)	56,25	69,23	+12,98
Избыточная масса тела (предожирение) (25–30)	15,62	6,15	–9,47
Ожирение (30 и более)	3,13	3,08	–0,05

Как видно из таблицы 4, на факультете ИТ наблюдалось преобладание девушек в категориях ИМТ «выраженный дефицит массы» и «норма» по сравнению с факультетом ЛХ. Это преобладание выражалось в разнице в 4,52% и 12,98% соответственно. Во всех прочих категориях ИМТ доля девушек на факультете ИТ была меньше, чем у девушек факультета ЛХ.

В таблице 5 представлена разница между факультетами ЛХ и ИТ в % количестве юношей СМГ 1–3 курсов ИМТ по категориям.

Таблица 5 – Разница между факультетами ЛХ и ИТ в % количестве юношей СМГ 1–3 курсов ИМТ по категориям (n=108)

Категории ИМТ	ЛХ (n=40)	ИТ (n=68)	Разница между факультетами
Выраженный дефицит массы (16 и менее)	–	4,41	+4,41
Недостаточная (дефицит) масса тела (16–18)	7,50	5,88	–1,62
Норма (18–25)	65,00	66,18	+1,18
Избыточная масса тела (предожирение) (25–30)	20,00	17,65	–2,35
Ожирение (30 и более)	7,50	5,88	–1,62

Анализ данных из таблицы 5 показал схожие закономерности в распределении ИМТ как среди девушек, так и среди юношей факультета ИТ. По сравнению с факультетом ЛХ, юноши факультета ИТ чаще имели ИМТ в категориях «выраженный дефицит массы» (+4,41%) и «норма» (+1,18%). Во всех остальных категориях ИМТ доля юношей на факультете ИТ была ниже.

Выводы. Сравнительный анализ ИМТ у студентов СМГ между факультетами ЛХ и ИТ БГТУ в 2025/2026 учебном году по каждому курсу показал норму. Антропометрия позволяет нам получить более точное представление о физическом развитии человека. Когда мы проводим измерения повторно, мы можем отслеживать, как меняется физическое развитие тех, кто регулярно занимается физическими упражнениями. Метод индексов, основанный на простых математических соотношениях между различными физическими параметрами, дает возможность оценить физическое развитие. Несмотря на некоторые недостатки, этот метод популярен и до сих пор широко используется, особенно при массовых обследованиях, благодаря своей доступности и наглядности, позволяя быстро оценить как отдельные показатели, так и общее физическое развитие.

#### Список литературы

1. Волкова, Н. И. Оценка физического развития студентов БГТУ, отнесенных к специальному учебному отделению по физической культуре / Н. И. Волкова // Общественные и гуманитарные науки : материалы 86-й научно-технической конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов, Минск, 31 января – 12 февраля 2022 г. – Минск : БГТУ, 2022. – С. 287–289.

2. Козлова, Т.В. Оценка индекса Кетле у студентов специального учебного отделения БГТУ / Т.В. Козлова // Общественные и гуманитарные науки : материалы 85-й науч.-техн. конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и

аспирантов (с международным участием), Минск, 1–13 февраля 2021 г. [Электронный ресурс] / отв. за издание И. В. Войтов; УО БГТУ. – Минск : БГТУ, 2021. – С. 263–266.

3. Оценка роста-весовых показателей у студентов первого курса медико-профилактического факультета / Г. И. Девяткова [и др.] // Пермский медицинский журнал. – 2013. – №4. – С. 121–123.

4. Пешков, М. В. Показатели массы тела студенческой молодежи: современное состояние проблемы / М. В. Пешков, Е. П. Шарайкина // Сибирское медицинское обозрение. – 2014. – №4 (88). – С. 49–56.

5. Попкович, Г. Н. Результаты исследования индекса массы тела студентов специального учебного отделения в процессе их физического воспитания / Г. Н. Попкович, В. М. Тарасова, М. В. Гребенчук // Образование, медицина, физическая культура и спорт в профилактике болезней века : сб. науч. ст. участников Междунар. науч.-практ. конф. «ЕМФ-2013», посвящ. 65-летию кафедры физ. воспитания и спорта БГУ, Минск, 21–23 нояб. 2013 г. / редкол. : В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск : Изд. центр БГУ, 2013. – С. 91–95.

УДК 796.011.3–057.875

## **НАУЧНО - МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ВЫБОРУ ЭКСПРЕСС - ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Куликов В. М., к.п.н., доцент;

Тимофеев А.А., к.п.н., доцент

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика  
Беларусь

Учреждение образования «Белорусский государственный  
технологический университет», г. Минск, Республика Беларусь

Abstract. In this study, to assess the level of physical condition of students, the authors used the express methodology of E.A. Pirogova, which for many years has become widespread in the pedagogical practice of students of higher educational institutions.

**Введение.** Общеизвестно, что для повышения эффективности использования средств физической культуры в учебном процессе по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы большое значение приобретает диагностический инструментарий оценки их физического состояния.

Под физическим состоянием в данном случае мы понимаем совокупность взаимосвязанных признаков, в первую очередь таких, как физическая работоспособность, функциональное состояние органов и систем, пол, возраст, физическое развитие, физическая

подготовленность. Зарубежные авторы под этим термином понимают готовность («physicalfitness») человека к выполнению физической работы, занятиям физкультурой и спортом (В.А. Епифанов, 1999).

В многочисленной литературе по физиологии и биологии физическое состояние человека всегда связывается с его здоровьем. Учёные, врачи указывают, что физическое состояние человека является одним из параметров его здоровья и характеризуется степенью готовности человека выполнять мышечные и трудовые нагрузки, уровнем его физических (двигательных) качеств, особенностей физического развития, функциональных возможностей отдельных систем организма. Следовательно, данное состояние обеспечивает работоспособность человека в любой деятельности, в том числе учебной и будущей профессиональной, что чрезвычайно важно для студенческой молодёжи [1].

**Результаты исследования.** В условиях вузовских учебных занятий для охвата большего числа испытуемых целесообразнее проводить ускоренную (экспресс) оценку физического состояния. Хотя экспресс-методы менее точны, чем углубленные методы диагностики физического состояния, но они позволяют в ускоренном режиме проводить исследование в условиях дефицита времени. Этот фактор и стал решающим при выборе методики изучения физического состояния студентов специальной медицинской группы (СМГ).

Поэтому на кафедрах физического воспитания Белорусского Государственного университета (БГУ) и Белорусского Государственного технологического университета (БГТУ) на протяжении ряда лет применялась методика экспресс-оценки определения комплексного показателя уровня физического состояния (УФС) студентов СМГ, которая основана на физиологических и медико-биологических исследованиях и полученных статистических данных, которые переводятся в нормативные показатели и баллы.

Для оценки УФС испытуемые выполняли стандартную программу обследования с дальнейшей обработкой полученных результатов по специально разработанной Е. А. Пироговой формуле [2]. Это позволило получить количественную оценку УФС обследуемого – индекс ФС.

Диапазон оценок выглядит следующим образом:

- 5 – "отлично",
- 4 – "хорошо",
- 3 – "удовлетворительно",
- 2 и меньше "неудовлетворительно".

Полученные результаты тестирования студентов, рассчитанные по указанным выше параметрам, сравнивались с нормативными данными и оценивались в баллах. Однако расчёт и анализ полученных результатов занимал много времени и был достаточно трудоёмким процессом. Поэтому на базе таблиц XL была разработана система



учёта обработки полученных данных, а затем создана автоматизированная система расчётов, предусматривающая оценку индивидуальных и групповых показателей УФС студентов, выраженных в баллах.

Применяя данную методику, в начале и в конце учебного года на кафедрах физического воспитания проводился мониторинг УФС студентов 1, 2, 3 курсов специальной медицинской группы. Результаты исследования заносились в специально подготовленную электронную таблицу XL приведённую на рисунке. Следует отметить, что предложенная методика может использоваться не только в качестве этапного контроля, но и текущего, поскольку не требует больших временных затрат на обследование, что значительно повышает эффективность учебного процесса с точки зрения своевременной индивидуальной коррекции используемых физических нагрузок.

Оценка реакции организма на то или иное входное воздействие проводилась по данным измерения показателей, представленных в таблице, которые отражали функционирование основных систем организма студентов. В качестве показателей применялись наиболее информативные физиологические величины, регистрация которых представляет наименьшие трудности. Таковыми являлись частота сердечных сокращений (ЧСС), масса тела, рос, возраст, артериальное давление (АД) и другие. Для объективной оценки результатов тестирования выходная информация выражалась в количественных физиологических величинах. А для этого применялись медицинские измерительные приборы.

Ф.И.О.	Пол	Курс	Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	ИМТ	ЧСС, уд/мин	Артериальное давление			Показатель ФС	Уровень ФС
								Максимальное	Минимальное	Среднее значение		
Кузурова Д.Д.	ж	1	18	173	60	17,56965	89	120	80	93,33333333	0,4944089	4
Куршук Д.А.	м	1	18	182	61	18,41565	60	116	71	86	0,8010076	4
Яковлев К.С.	м	1	18	174	99	32,69917	63	110	70	83,33333333	0,8294186	5
Климкайтес А.Г.	м	1	17	193	84	22,55094	86	93	65	74,33333333	0,6750402	3
Бодров К.А.	м	1	19	174	88	29,06593	76	112	78	89,33333333	0,6584999	3
Кулешова А.А.	ж	1	18	168	48	17,0068	74	90	60	70	0,7913023	5
Ашарчук Я.В.	ж	1	17	173	64	21,38394	70	110	70	83,33333333	0,741492	5
Туровец Д.В.	ж	1	17	162	59	22,48133	70	110	70	83,33333333	0,7424126	4
Буйвилюс М.Д.	ж	1	18	175	57	18,61224	61	110	60	76,66666667	0,8609894	5
Агабабян А.А.	ж	1	18	170	58,5	20,24221	91	110	70	83,33333333	0,5501525	5
Вдовина П.Е.	ж	1	18	167	49	17,56965	49	108	65	79,33333333	0,9453592	5
Лебедь К.А.	ж	1	18	172	57	19,26717	82	106	76	86	0,6081575	5
Масловская М.В.	ж	1	17	182	65	19,62323	85	115	78	90,33333333	0,5565568	4
Балмаков Ф.А.	м	1	18	188	68	19,23947	67	134	81	98,66666667	0,6500914	3
Булыгина А.С.	ж	1	18	164	48	17,84652	99	120	80	93,33333333	0,398373	3
Колесник Н.А.	ж	1	18	164	46	17,10291	118	130	90	103,33333333	0,1538522	1
Бурачевская А.Д.	ж	1	18	163	46	17,31341	81	100	65	76,66666667	0,6804769	5
Купцевич В.О.	ж	1	17	154	52	21,92613	83	110	75	86,66666667	0,6003233	5
Алещенко М.А.	ж	1	18	173	74	24,72518	89	115	86	95,66666667	0,4887737	4

Рис. Таблица автоматизированного расчёта уровня физического состояния обследуемых студентов.

**Заключение.** Мониторинг физического состояния студентов на протяжении учебного года позволил выявить индивидуальные особенности динамики УФС конкретного студента, а количественная составляющая (индекс УФС) показывал уровень состояния здоровья на данный момент обследования. Созданная база данных позволяла отслеживать индивидуальную динамику УФС на этапе реабилитации, а

также заблаговременно на ранних стадиях диагностировать пограничные состояния, предшествующие срыву адаптации. Высокий уровень физического состояния предполагал достаточно высокий уровень физической подготовленности, физического развития, работоспособности и здоровья. Поэтому регулярный мониторинг уровня физического состояния позволял обеспечивать студентам индивидуально-ориентированное физическое воспитание, повышать их интерес и мотивацию к регулярным занятиям физкультурой и спортом в учебное и во внеурочное время. Как показали проведенные нами исследования, существует высокая степень корреляции между индексом УФС и физической работоспособностью, которая определяет уровень физической подготовленности. В связи с этим мы предлагаем использовать УФС в качестве интегрального показателя уровня физической подготовленности, поскольку тестирование для данного контингента студентов не возможно.

#### Список литературы

1. Физическое состояние студентов и возможные пути его совершенствования: учебно-методическое пособие для студентов вузов / В.И. Вишневский [и др.]; под ред. В.И. Вишневого. – М.: МАДИ, 2017. С.6 – 120 с.
2. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. – Киев, 1989. – 168 с.

УДК: 378.147

### **РЕСПУБЛИКА БЕЛАРУСЬ НА ИГРАХ (XXVI-XXXI) ОЛИМПИАДЫ ИСТОРИЧЕСКОГО ПЕРИОДА С 1996 ГОДА ПО 2016 ГОД ОТ АТЛАНТЫ ДО РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО**

Круглик И.И., кандидат педагогических наук, заведующий  
кафедрой физического воспитания и спорта

Учреждение образования «Белорусский государственный  
аграрный технический университет», г. Минск, Республика Беларусь

Annotation. The article presents the statistical evolutionary characteristics of the National System of Olympic Training of the Republic of Belarus based on the performance of members of the National Team of the Republic of Belarus on summer sports at the Games (XXVI-XXXI) of the Olympics of the historical period from 1996 to 2016 from Atlanta to Rio de Janeiro. Statistics are provided on the number of participants, the number of sports, the number and quality of Olympic awards. The tendencies and cause-effect relationships of changes in the indicators of the National Olympic Training System based on the performance of athletes of the Republic of Belarus at the Games (XXVI-XXXI) of the Olympics in the historical period from 1996 to 2016 are determined.

**Введение.** Актуальность изучения Олимпийских игр как предмета научного исследования не вызывает сомнения. Олимпийские игры являются самым массовым социо-культурным явлением в мире. Олимпийские игры привлекают внимания различных средств массовой информации на всех пяти континентах. Статистические показатели помогают оценить основные тенденции и причинно-следственные взаимосвязи Национальной системы Олимпийской подготовки в Республике Беларусь под влиянием ее функционирования (динамики) на основе выступления Национальной команды по летним видам спорта на Олимпийских играх [1- 4, 7, 8].

После объявления независимости и признания НОК Республики Беларусь МОКом (21-24 сентября 1993 года), спортсмены Беларуси выступают самостоятельной командой. Актуальность изучения статистических эволюционных характеристик системы Олимпийской подготовки не вызывает сомнений. Изучение статистических эволюционных характеристик выступления спортсменов Республики Беларусь на Играх (XXVI-XXXI) Олимпиад исторического периода 1996-2016 годы позволяет определить основные тенденции и установить причинно-следственные взаимосвязи выступления спортсменов [5, 6, 12].

**Научная проблема исследования.** В Белорусской историографии, отсутствуют работы системного характера, касающиеся изучения эволюционных характеристик Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр.

**Цель исследования:** проанализировать выступления спортсменов Республики Беларусь на Играх (XXVI-XXXI) Олимпиад исторического периода 1996-2016 годов от Атланты до Рио-де-Жанейро.

**Методы исследования:** Библиографический поиск, анализ и систематизация данных литературных источников, метод историзма, метод сравнения и аналогии.

Впервые в истории Игр Олимпиад Национальная команда Республики Беларусь по летним видам спорта приняла участие на Играх XXVI Олимпиады, которые прошли в 1996 году в Атланте. От Атланты до Рио-де-Жанейро на Играх Олимпиад выступило 906 спортсменов. Наибольшее количество спортсменов в составе Белорусской делегации было в Пекине (181 участник) наименьшее в Рио-де-Жанейро (123 участников). В Атланте-1996 года участвовало 144 спортсменов, затем в Сиднее-2000 году идет снижение до 134 спортсменов, следующие две Олимпиады идет ступенчатое повышение количества участников в Афинах-2004 году до 151 человек и в Пекине-2008 году до 181 участника, затем идет ступенчатое снижение на последующих двух олимпиадах до 173 человек в Лондоне-2012 году и 123 спортсмена в Рио-Де-Жанейро-2016 году (рисунок 1). График, показывающий динамизм по показателю количества участников можно охарактеризовать волнообразностью по олимпиадам от Игр к Играм (1996-2016 годов).



Рисунок 1 – Количество выступающих Белорусов на Играх XXVI-XXXI Олимпиады, 1996-2016 годов от Атланты до Рио-де-Жанейро

От Атланты до Рио-де-Жанейро в программе Игр Олимпиад Белорусы приняли участие в 26 видах спорта.

Наибольшее количество включенных видов Олимпийской программы было в Пекине-2008 году по 26 видов спорта, наименьшее количество было в Атланте-1996 году и Сиднее-2000 году по 21 вид спорта. В Атланте-1996 года и Сиднее-2000 было 21 видов спорта, в которых приняли участие белорусы, следующие две Олимпиады, идет ступенчатое повышение Афины-2004 году до 23 видов спорта в Пекине-2008 года 26 видов спорта, затем идет ступенчатое снижение на последующих двух олимпиадах до 25 видов спорта в Лондоне-2012 году и 23 видов спорта в Рио-де-Жанейро-2016 году (Рисунок 2).



Рисунок 2 – Количество видов спорта, в которых приняли участие Белорусы, на Играх XXVI-XXXI Олимпиады, 1996-2016 годов от Атланты до Рио-де-Жанейро

Динамизм по видам спорта можно охарактеризовать незначительным ступенчатым возвышением к Играм в Пекине (1996-2016 годов). На основе анализа графиков по количеству участников и видам спорта характеризуется прямой корреляционной зависимостью и волнообразностью по олимпиадам от Игр к Играм [11].

Исходя из Олимпийской хартии, Олимпийские игры считаются, соревнованиями среди спортсменов, а не стран [9]. Средствами массовой информации (СМИ) для привлечения внимания к Олимпийским играм придуман медальный зачет по количеству и качеству Олимпийских наград среди стран-участниц Олимпийских первенств (таблица 1).

Медали, подсчитанные в неофициально командном зачете по результатом выступления участников Национальной команды Республики Беларусь по летним видам спорта приведены с учетом самых последних изменений по решениям МОК и WADA на (29.12.2019 года) [12].

Таблица 1 – Неофициальный командный зачет выступления команды Республики Беларусь на Играх Олимпиад 1996-2016 годов

игры олимпиад (XXVI-XXXI), 1996-2016 годы	Личное первенство			
Игры XXVI Олимпиады, 1996 года Атланта, США	З	С	Б	Все- го
	1	6	8	15
Игры XXVII Олимпиады, 2000 года Сидней, Австралия	3	3	11	17
Игры XVIII Олимпиады, 2004 года Афины, Греция	2	5	6	13
Игры XIX Олимпиады, 2008 года Пекин, Китай	3	4	8	15
Игры XXX Олимпиады, 2012 года Лондон, Великобритания	2	5	3	10
Игры XXXI Олимпиады, 2016 года Рио-де-Жанейро, Бразилия	1	4	4	9
ОБЩИЙ ИТОГ	12	27	40	79

Примечание: Медали подсчитаны по количеству и качеству Олимпийских наград с учетом самых последних изменений по решениям МОК и WADA на (29.12.2019 года) [12]

Национальная команда Республики Беларусь, по летним видам спорта начиная от Игр XXVI Олимпиады, 1996 года прошедшей в Атланте, США до Игр XXXI Олимпиады, 2016 года в Рио-де-Жанейро завоевала 79 медалей (12 Золотых), (27 Серебряных), (40 Бронзовых). Наилучшее выступление было продемонстрировано в Сиднее (2000 год) 17 медалей, наихудшее было продемонстрировано в Рио-де-Жанейро (2016 год) 9 медалей (Рисунок 3).

В Атланте-1996 года Белорусами завоевано 15 медалей, на две медали больше было на Играх в Сиднее-2000 года, затем идет снижение

по медальному зачету в Афинах-2004 года, затем 15 медалей в Пекине-2008 года, снижение до 10 медалей в Лондоне-2012 года и 9 медалей завоевано в 2016 году в Рио-де-Жанейро (Рисунок 3).

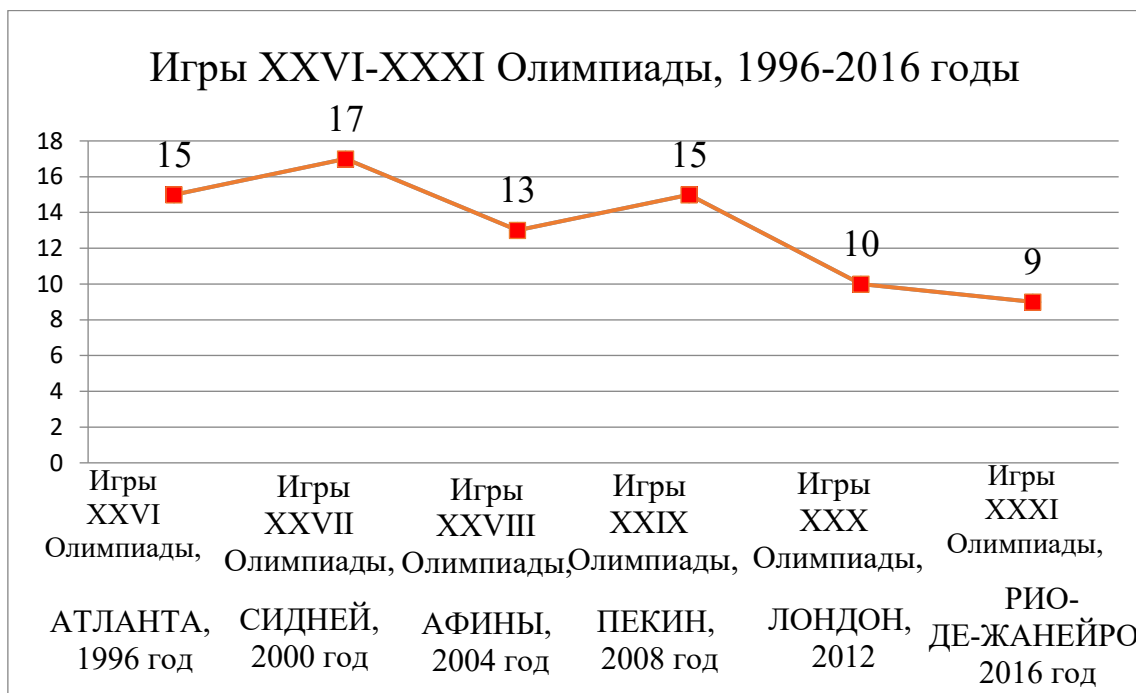


Рисунок 3 – Общее количество медалей в неофициальном командном зачете по итогам выступления на Играх XXVI-XXXI Олимпиады, 1996-2016 годов от Атланты до Рио-де-Жанейро

Таким образом, эволюционно-исторические статистические характеристики (количество участников, количественное соотношение мужчин и женщин, количество видов спорта) позволяют определить изменения системы, выявить явления динамизма, установить прогрессивные либо регрессивные тенденции, установить факторные и причинно-следственные взаимосвязи [4, 5, 8].

**Эволюционные особенности Игр Олимпиад (1996-2016 годов) характеризуются следующим образом:** Графики, показывающие динамизм по показателю количества участников и видов спорта можно охарактеризовать волнообразностью по Олимпиадам от Игр к Играм (1996-2016 годов). На основе анализа графиков по количеству участников и видам спорта характеризуется прямой корреляционной зависимостью и волнообразностью по олимпиадам от Игр к Играм. Национальная команда Республики Беларусь по летним видам спорта начиная от Игр XXVI Олимпиады, 1996 года прошедшей в Атланте, США до Игр XXXI Олимпиады, 2016 года в Рио-де-Жанейро завоевала 78 медалей (12 Золотых), (27 Серебряных), (30 Бронзовых).

#### Список литературы

1. Бубка, С.Н. Олимпийский спорт: древнегреческое наследие и современное состояние: дис. ... д-ра наук по физ. воспит. и спорту / С.Н. Бубка // К., 2013. – 498 с.

2. Булатова, М.М. Енциклопедія олімпійського спорту у запитаннях і відповідях / М.М. Булатова // К.: Олімпійська література, 2009. – 400 с.
3. Исинбаева, Е.Г. Современные Олимпийские игры – праздник идеалов олимпизма / Е.Г. Исинбаева // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 8. – С. 9 -12.
4. Исинбаева, Е.Г. Концептуальная модель эволюции современных Олимпийских игр / Е.Г. Исинбаева // автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – Волгоград, ВГАФК, 2010. – 23 с.
5. Исинбаева, Е.Г. Анализ основных количественных характеристик игр Олимпиад и Зимних Олимпийских игр / Е.Г. Исинбаева // Материалы II Международной научно-практической конференции «Здоровье для всех» 22 мая г. Пинск. – Пинск: ПГУ, 2010. – С. 42-45.
6. Кобринский, М.Е. Белорусский олимпийский учебник: учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма (с электронным приложением) / М. Е. Кобринский [и др.]. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : РИВШ, 2012. – 226 с.
7. Кубертен, П. де. Олимпийские мемуары / Пьер де Кубертен // Киев: Олимпийская литература, 1997. – 180 с.
8. Олимпийский спорт / [В.Н. Платонов, С.Н. Бубка, М.М. Булатова и др.]; под ред. В.Н. Платонова. – К. : Олимп. лит., 2009. – Т. 2. – 696 с.
9. Олимпийская Хартия (в действии со 2 августа 2015 года). Швейцария: Международный олимпийский комитет, 2015. – 51 с.
10. Платонов, В.Н. Подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов, Ю.А. Павленко, В.В. Томашевский // К.: Олимп. лит., 2012. – 310 с.
11. Электронный ресурс [www.sportedu.by](http://www.sportedu.by)
12. Электронный ресурс [www.noc.by](http://www.noc.by)

**ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ  
СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  
В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
(на примере зарубежного опыта)**

Скворода Е.В., к.э.н., доцент;  
Куликов В.М., к.п.п., доцент  
УО «Белорусский государственный университет физической  
культуры»,  
г. Минск, Республика Беларусь  
Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика  
Беларусь

The article discusses the features of the organization and conduct of sports and entertainment events among students of higher educational institutions. The ways of increasing their effectiveness in institutions of higher education of the Republic of Belarus are determined.

Повышение эффективности проведения спортивно-зрелищных мероприятия (далее СЗМ) в высших учебных заведениях Республике Беларусь является одним из приоритетных направлений привлечения студентов к регулярным занятиям физической культуры и спорта и здоровому образу жизни. Поэтому актуальным является решение проблема, которая заключается в том, чтобы эту сферу спортивных услуг оказываемых студенческой молодежи не только сохранить на достигнутом уровне потребления, но и повысить их эффективность на основе научно обоснованного подхода, с учетом выделения сегментации предоставляемых услуг в соответствии с требованиями социально-экономического развития общества [1].

Понятие «эффективность» (efficiency), означающее способность приносить эффект, является общенаучным. Данное определение имеет два основных значения: в одном случае под рассматриваемым понятием подразумевается соотношение результата и затрат, наилучшего оптимального варианта использования ресурсов [2], в другом, социальном – применяют в смысле оптимальности, наилучшего варианта использования ресурсов, т. е. «эффективность определяется путем сопоставления полученного эффекта от того или иного рода деятельности и привлеченных ресурсов (овеществленных затрат)» [3].

Эффективность показывает «успешность деятельности экономического субъекта по отношению к затратам» [4, 5].

Спектр исследований посвященных изучению эффективности деятельности предприятий достаточно широк, включая рассмотрение



понятия эффективности проведения спортивно-зрелищных мероприятий в вузовской среде.

В данной работе была предпринята попытка подвергнуть исследованию подходы, позволяющие повысить социально-экономическую эффективность проведения спортивно-зрелищных мероприятий в вузах. В нашем исследовании, мы более широко рассматривали понятие «социальная эффективность», включая в это понятие функционирования объектов спортивной инфраструктуры, поскольку социальная составляющая функционирования этих объектов, на наш взгляд, проявляется в привлечении к спортивным, физкультурно-оздоровительным занятиям и спортивно-зрелищным мероприятиям максимально возможное количество студентов, обеспечиваемое реализацией мер, направленных на удовлетворение соответствующих социально-психологических потребностей их интересов.

В качестве основных критериев социальной эффективности выступают такие показатели, как количество студентов, посетивших СЗМ.

При оценке экономической эффективности проведенных спортивно-зрелищных мероприятий учитывается максимизация финансовых результатов по проведению СЗМ (за счет эффективного использования бюджетных средств затраченных на организацию проведения данных мероприятий). Необходимо отметить, что сущность экономической эффективности СЗМ состоит в том, чтобы при относительно меньших затратах бюджетных средств и рациональном использовании этих ресурсов обеспечить наиболее полное удовлетворение социальных потребностей студентов в спортивно-зрелищных мероприятиях. [6]. В нашем исследовании в понятие «экономическая эффективность», мы добавили эффективную работу спортивных объектов спортивной инфраструктуры.

Вопросы повышения социально-экономической эффективности проведения спортивно-зрелищных мероприятий в студенческой среде как свидетельствуют литературные источники, рассматриваются еще недостаточно широко. Спектр исследований посвященных спортивным услугам, в которые входят и спортивно-зрелищные мероприятия, широк, однако исследование их эффективности проведения в учреждениях высшего образования, еще недостаточно изучено. В отечественной науке крайне мало научных работ способствующих решению этой проблемы.

**Целью работы** заключается в том, чтобы дать теоретико-методологическое обоснование организации и проведению спортивно-зрелищных мероприятий в условиях высшего учебного заведения.

**Методы исследования.** В ходе исследований были использованы теоретические методы: анализ, синтез, обобщение. Использование различных источников информации и комплексный подход к

результатам исследования позволил выявить ряд особенностей проведения спортивно-зрелищных мероприятий и разработать предложения по их совершенствованию в условиях учреждения высшего образования.

**Результаты и их обсуждение.** Решение этой проблемы потребовала у авторов изучить опыт организации и проведения спортивно-зрелищных мероприятий в государствах, на которые желая того или нет мы регулярно хотим быть похожими.

Анализ и обобщение литературных данных, касающейся развития студенческого спорта и, в частности, организации и проведения СЗМ был проведен в странах европейского, азиатского и американского регионов.

Результаты этого анализа позволили выявить единое направление, которое характерно для стран названных регионов – это отличные исходные возможности, по нашим ощущениям даже выдающиеся. У любого высшего или среднего учебного заведения есть, по меньшей мере, собственный спортивный центр, где трудится полноценный коллектив тренеров и спортивных преподавателей. Благодаря чему, увлечение двигательной активностью сохраняется на должном уровне практически для каждого обучающегося, что в свою очередь у них интерес к спортивно-зрелищным мероприятиям, в том числе у тех, кто не интересуется каким-либо определенным спортивным направлением.

В Германии поддержка студенческого спорта, в том числе проведения СЗМ гарантированно финансируется государством через государственные спортивные организации земель. Анализ расходов на студенческий спорт Германии позволил выявить тот факт, что их размеры ежегодно варьируются в среднем (для всех земель) от 2 до 4 % всех средств, направляемых на развитие спорта. Здесь не учитываются данные о расходах на строительство и реконструкцию спортивных сооружений, в которых проходят занятия студентов-спортсменов. Отметим только, что эти расходы составляют в среднем одну треть всего бюджета земель, выделенного на спорт. В Германии важнейшим инструментом популяризации СЗМ выступают средства массовой информации. Телевизионные трансляции соревнований, спортивные телепередачи имеют ярко выраженный пропагандистский эффект, в т. ч. в молодежной среде, что мотивирует студентов не только к посещению спортивно-зрелищных мероприятий, но и ведению здорового образа жизни.

Во Франции уже многие годы проводятся чемпионаты среди студентов по всем доступным видам спорта. В то же время самый главный акцент направлен на футбол, поскольку исторически сложилось, что этот вид спорта относится к самым распространенным видам спортивных соревнований в большинстве европейских университетах. По футболу регулярно проводятся соревнования между

разными отделениями, факультетами и даже однокурсниками. Они пользуются наибольшей популярностью у зрителей.

Гордость американского образования – университеты. Спортивные сооружения, современное оборудование является лицом университета, служит пропаганде авторитета учебных заведений, являясь своего рода «приманкой» для абитуриентов. В основном, все вузы США имеют адекватные спортивные базы, позволяющие обеспечить проведение программ по физическому воспитанию, массовому спорту и подготовке спортивных команд к межвузовским соревнованиям. Базы университета и колледжа также широко используются для проведения СЗМ.

В США ведущей организацией в студенческом спорте является Национальная ассоциация студенческого спорта (National Collegiate Athletic Association, NCAA). Основанная в 1906 г., она координирует проведение соревнований по более 20 видам спорта, проводит 89 национальных студенческих чемпионатов в год. В ее турнирах участвуют около 1100 вузов и 500,0 тыс. спортсменов-студентов.

Администрации учебных заведений, как правило, не реже одного раза в месяц проводят спортивные праздники. Кроме того, на ежегодной основе организуются межрегиональные спартакиады, на которые со всей страны съезжаются сборные префектур по основным видам спорта (общее количество участников – около 25,0 тыс. человек). Дополнительным стимулом для студентов являются регулярные контакты с известными спортсменами, выступления и лекции которых пользуются неизменным успехом (командировки по стране оплачиваются из бюджета Правительства).

Для проведения СЗМ имеется самая современная спортивная инфраструктура. Убедиться в этом можно на примере Массачусетского университета – крупнейшего высшего учебного заведения страны, где присутствуют спортивные комплексы с разнообразными залами для всех направлений спорта, так и тренажерные, бассейн. Но по большей части их применяют не только для сохранения хорошей физической формы тренирующихся, но и проведение спортивно-зрелищных мероприятий по наиболее популярным у студенческой молодежи видам спорта

Коммерческие рекламы компаний, производящих спортивный инвентарь, оборудование, умело подогревают интерес студентов к СЗМ. Ажиотаж студенческих соревнований приковывает к телевизорам 70 % молодежи, а в период финальных игр до 90 %. Результаты игр, даже не очень известных колледжей, публикуются в печати, а в местных изданиях даются подробные отчеты и разборы игр «своих» команд. Лучшие студенты-спортсмены по видам спорта, зачисляются в символические сборные команды города, района, страны. Имя спортсмена, включенного в сборную команду страны «All-American» более почетно и более известно, чем самые замечательные достижения

в учебе. Возможности приобретения новейшего технического оборудования и строительство новых спортивных сооружений объясняется довольно большими бюджетами кафедр и отделов, взносами ассоциаций выпускников, прибылями за счет продажи билетов на выступления команд, сдачей в аренду спортивных сооружений, выплатами телевизионных кампаний.

В целом, в ряде американских университетов, бюджет на физическое воспитание и спортивную работу превышает 1 миллион долларов. На игры вузовской команды даже не очень высокой категории, билеты обычно раскупаются еще до начала сезона. Их посещают не только студенты, но и руководство университета, местные политические деятели, бизнесмены. Во многих местах, это основные, самые массовые общественно-развлекательные мероприятия, которые не только привлекают, но и объединяют представителей различных политических, социальных и религиозных групп.

Важнейшим инструментом популяризации СЗМ выступают средства массовой информации. Телевизионные трансляции соревнований, спортивные телепередачи имеют ярко выраженный пропагандистский эффект, в том числе среди молодежи, что мотивирует к занятиям массовым спортом и ведению здорового образа жизни.

В Японии Министерство образования, в чьем ведении находится значительная часть учреждений, провозгласило лозунг: «Спорт для каждого, в любое время и везде». Министерство сделало упор не только на задачах общего оздоровления, фитнеса, удовольствии от занятий физкультурой, бегом трусцой, плаванием, но и на проведение СЗМ. В 2000 г. на эти цели в стране было потрачено 395 млрд. иен из национального бюджета. 65 % от этой суммы пошло на строительство и реконструкцию городских стадионов, бассейнов, спортивных залов, 30 % – на организацию местных спортивных праздников и соревнований.

В Японии, практически при каждом учебном заведении имеются многофункциональные спортивные площадки или стадионы (общее количество по стране – 150,0 тыс., из них около 30,0 тыс. крытых бассейнов, 40,0 тыс. – манежей).

Анализ научно-методической литературы дает основание, утверждать, что системы физического воспитания студентов зарубежных стран имеют свои особенности развития. В них используются различные подходы в организации и проведении спортивных мероприятий, которые направлены на повышение зрительского интереса у студенческой молодежи. Как правило, они учитывают физкультурно-спортивные интересы и потребности студентов.

С целью организации досуга и улучшения здоровья студенческой молодежи в ведущих зарубежных вузах накоплен богатый опыт по развитию спорта, реализации программ с участием больших масс

студентов в спортивно-зрелищных мероприятиях.

В целом опыт зарубежных стран в области развития массового спорта и проведения спортивно-зрелищных мероприятий свидетельствует о высокой эффективности вертикали государственной власти в области спорта при наличии социально-ориентированного государственно-частного партнерства с ведущей функцией государственной поддержки. Такой подход позволяет вести долгосрочное планирование государственной политики, а также обеспечить надлежащий контроль за реализацией поставленных задач. Зарубежный опыт в организации системы физического воспитания свидетельствует, что территориальный принцип разделения управленческих функций позволяет разграничить компетенцию и ответственность государственных и территориальных органов управления: на государственном уровне выполняются основные функции управления, на региональном и местном – органы управления спортом ориентированы в большей степени на проведение массовых СЗМ. Это позволяет приобщить к внеучебной спортивной работе большее количество обучающихся, познакомить их с различными видами спорта, мотивировать к занятию спортом, а в последующем, привлечь студентов в спортивные клубы и общества.

Влияние государственных и общественных организаций на строительство спортивной инфраструктуры привело к появлению и развитию большого количества разнообразных СЗМ с учетом потребностей студентов, многообразию форм методов их организации, росту доходов от спортивных зрелищ и сектора спортивного сервиса, увеличению объемов спортивного телерадиовещания этих мероприятий.

Для зарубежных стран характерным является спонсорская помощь, взносы благотворительных организаций и обществ, средства предприятий, учреждений, организаций, общественных объединений физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности для организации и проведения СЗМ.

В структуре образовательных организаций высшего образования Республики Беларусь подготовкой и проведением спортивно-зрелищных мероприятий среди студенческой молодежи наряду с государственными структурами (Министерство спорта и туризма, Республиканский центр физического воспитания студентов) занимаются учебные физкультурно-спортивные подразделения (кафедры физической культуры и спорта), студенческие спортивные клубы, созданные в качестве структурных подразделений учреждений высшего образования.

**Заключение.** Обобщение и систематизация опыта организации спортивно-зрелищных мероприятий в Республики Беларусь, странах ближнего и дальнего зарубежья показали, что спортивно-зрелищные мероприятия, проводимые в университетах, стали социально значимым

массовым явлением. Поэтому государственные органы для их проведения оказывают финансовую поддержку.

Теоретический анализ тенденций развития спортивно-зрелищных мероприятий в ведущих университетах Республики Беларусь и университетах зарубежных стран показал, что современная система организации этой сферы должна основываться на концепции, включающей оптимальное сочетание следующих основных элементов:

- организационные структуры;
- экономические методы регулирования;
- информационные системы;
- наличие хорошей спортивной базы и высококвалифицированных спортсменов-студентов.

Повышение интереса студентов к спортивно-зрелищным мероприятиям способствует успешное выступление спортсменов-студентов на соревнованиях различного уровня.

Как свидетельствуют литературные источники, чтобы повысить эффективность СЗРМ следует уделить внимание строительству и эффективному функционированию объектов спортивной инфраструктуры в УВО. Это позволяет создать благоприятные условия для проведения спортивно-зрелищных мероприятий на высоком уровне.

#### Список литературы

1. О физической культуре и спорте: Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://pravo.by/document/index.php?guid=12551&p0=H11400125&p1=&p5=0>. Дата доступа: 10.09.2023.
2. Почекина В. В., Ковальчук В. В. Эффективность в международной экономике/; под науч. ред. П. Г. Никитенко; Ин-т экономики НАН Беларуси. Минск: Право и экономика, 2007. 390 с.
3. Словарь современных экономических терминов / сост. А. И. Базылева [и др.]. Минск: МИТСО, 2012. С. 68.
4. Экономический словарь / А. Н. Азрилиян (гл. ред.) [и др.]. 2-е изд. М.: Ин-т новой экономики, 2011. 1152 с.
5. Гавриленко В. Г. Экономика. Энциклопедический словарь / В. Г. Гавриленко. Минск : Право и экономика, 2009. 716 с.
6. Леванова М. Л. Социально-экономическая эффективность сферы услуг (политико-экономический аспект): автореф. дис.... канд. экономич. наук: 08.00.01 / М. Л. Леванова. М., 1992. 26 с.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СТРУКТУР В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**

Максимович В.А., кандидат педагогических наук, профессор,

Заслуженный тренер СССР и БССР

Маклаков В.А., доцент

Грабовик А.А.

Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» г. Гродно, Республика Беларусь

The article examines the relationship in the educational and training process of highly qualified athletes in wrestling in special physical training with auxiliary sports using swimming as an example.

Учебно-тренировочный процесс высококвалифицированных спортсменов (борцов) должен строиться на поиске новых методических приёмов. При формировании педагогического алгоритма тренировочных и соревновательных нагрузках. В статье ставится задача о целесообразности построения динамических моделей нейромышечных нагрузок, синтезированных программ различных видов спорта.

В этой связи, теоретически обоснован и на практике доказан положительный эффект включения в учебно-тренировочный процесс высокоинтенсивных нагрузок приближенных к соревновательному процессу с включением восстановительно-стимулирующих упражнений. При подготовке высококвалифицированных спортсменов необходим постоянный поиск новых методических приемов при формировании педагогического, алгоритма тренировочных и соревновательных нагрузок. При этом в статье ставится вопрос о целесообразности построения динамических моделей нейромышечных нагрузок, синтезированных из программ различных видов спорта. Разновидная структура двигательной активности рассматривается на примерах греко-римской борьбы и плавания, отличающихся яркой спецификой двигательных актов. Теоретически обоснован и экспериментально доказан положительный эффект включения в учебно-тренировочный процесс высокоинтенсивных тренировочных нагрузок, приближенных к соревновательным, перемещающихся с кратковременными восстановительно-стимулирующими паузами. Для определения силовых параметров тренировочных нагрузок высококвалифицированных борцов разработаны диагностико-прогностические тесты.

По каждому (из четырех тестов) для высокотренированных борцов определен статистический стандарт. Рекомендовано использовать методику выборочного тестирования по одному

критерию. По результатам показателей тестов следует вносить коррекции в учебно-тренировочный процесс. Для борцов высокой квалификации, в качестве переключения, нами рекомендуется плавание, как физические упражнения, резко снижающие гравитационный эффект. Изложенная в статье методика успешно использовалась при подготовке высококвалифицированных борцов греко-римского стиля к республиканским и международным соревнованиям.

Актуальными разделами современной теории спортивной тренировки являются оптимизация и интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок. В частности, интенсификация и оптимизация физических нагрузок борцов на высшей стадии формирования двигательных качеств и навыков требует наиболее полного и адекватного использования классической архитектоники системного подхода [1].

В первую очередь должны быть сформулированы ведущие ингредиенты системообразующего фактора, которым является высокий спортивный результат. Основная задача тренировочного процесса борца высокой спортивной квалификации состоит в фокусировании полезного эффекта мышечных нагрузок, то есть в приближении их к оптимальному уровню [2].

Оптимальный характер тренировочных нагрузок высококвалифицированных борцов неизбежно связан с интенсификацией их, что может вызвать субстрессовое состояние спортсмена. Методология системного подхода должна исключить опасность перенапряжения при интенсификации тренировочных нагрузок. Здесь существенную роль должна сыграть структура распределения высоконапряженных мышечных усилий и восстановительно-стимулирующей двигательной активности, включающей упражнения на расслабления, эластическое натяжение мышечных групп, гравитационную активацию в направлении «таз-голова», сопряженных с аутогенным погружением на разгрузку и стимуляцию нейромышечного аппарата.

Требуется достигнуть дифференциации этих форм двигательной активности во времени. Целесообразно весь временной объем тренировочной нагрузки разделить на отрезки высокоинтенсивных мышечных усилий, перемежающиеся с кратковременными восстановительно-стимулирующими паузами.

В многолетнем цикле спортивного совершенствования такого рода специфические условия тренировочно-соревновательных нагрузок могут вызывать развитие субстрессорного снижения спортивной способности [10].

Известно, что снижение и устранение возможного развития субстрессорных реакций у спортсменов может достигаться в определенной мере переключением на инохарактерную двигательную



активность. Учитывая отмеченную выше специфику моторики, нами рекомендуется для высококвалифицированных борцов в качестве переключения плавание как вид физических упражнений, резко снижающих гравитационный эффект. В совместных исследованиях с Г.Ч. Маркевичем (1995), выяснена высокая эффективность комплекса «вработывающих» упражнений, выполняемых в водной среде с опорой о дно, бортик, дорожку, плавательную доску, круг, при плавании. В ходе тренировочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных борцов предлагается включать в недельный цикл плавательное занятие с использованием выборочного комплекса упражнений.

Для высококвалифицированных борцов рациональна модель комплекса упражнений в водной среде, включающая: кружение тела с приседанием (вертикально), кружение в паре (горизонтально), раскачивание в тройке (горизонтально), повороты на месте (горизонтально), вращения на месте (горизонтально, вертикально головой вверх и головой вниз), стойка на руках на различной глубине на месте и с передвижениями вперед, назад, в стороны, вращение по ходу и против хода часовой стрелки. Реализацией рекомендуемых упражнений в воде достигается повышение статико-кинетической устойчивости, характеризующейся развитием качеств нервной активности: развитие дифференцированного «чувства воды»; создаются предпосылки формирования приятного тона эмоциональных ощущений; происходит активация нейромоторных структур, отличных от борцовских. Все это способствует росту специальной работоспособности борца.

В ходе занятия по плаванию важна индивидуальная дозировка выборочного комплекса плавательных упражнений, которая варьируется в диапазоне 5-7 раз. Упражнения в стойке на руках дифференцируются: на месте - 5-8 с., в движении руками - 2 шага, количество оборотов - 1-2 по ходу и против хода часовой стрелки. Касаясь плавания, необходимо подчеркнуть, что умение плавать является прикладно необходимым навыком, осуществляемым в необычной внешней среде, оказывающей специфическое физиологическое воздействие на человека (активация моторной активности, вегетативных функций и сенсорных механизмов, адаптация к гипо- и гипертермии, глубокое эмоциональное воздействие). Плавание занимает важное место в системе физической культуры и спорта. Это объясняется широким распространением его как базового вида физических упражнений и большими возможностями использования занятий плаванием в целях гармонического физического развития, укрепления здоровья, овладения программами спорта высших достижений, привития прикладных навыков преодоления водных преград. Рассматривая многогранные свойства плавания, важно выделить плавание как вид физических упражнений и как прикладной навык обитания человека в условиях водной среды. Оба эти признака

отличаются определенной дифференцированностью.

Как вид физических упражнений, использование плавания может быть расширено в качестве глубоко воздействующего на организм человека адаптирована в направлении функциональной подготовки при направленном воздействии на мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную, тактильную, терморегуляторную системы, вестибуло-проприоцептивные и прессо-депрессорные механизмы. Овладение различными способами плавания (брасс, кроль на груди и на спине, баттерфляй) стимулирует центры координации движений. Удержание на воде формирует сложную и совершенную моторную координационную мозаичность, обогащающую двигательное качество - ловкость. Плаванию свойственны черты космического режима соответственно закону Паскаля, обуславливающему в определенной мере предпосылки невесомости. Многообразие физических эффектов плавания позволяет его использовать в качестве разгрузочно-восстановительного, стимулирующего и лечебного средства. Следует добавить, что при нырянии в глубину, помимо воздействия на прессо-депрессорный анализатор, возникает феномен компрессионно-деформационного эффекта (упражнения на глубине, нагрузки ныряльщиков за жемчугом).

Физические упражнения в водной среде создают наиболее полные условия широкого вовлечения механизмов эмоций человека. В этой связи особое место занимает проблема обучения плаванию и вопрос о совершенствовании спортивного мастерства пловцов. Развитие методологии плавательной подготовки на современном уровне требует разработки нового направления педагогики плавательной подготовки, согласующегося с поиском путей оптимизации и интенсификации развития приятного тона эмоциональных ощущений.

Высокозначимая роль на занятиях плаванием должна принадлежать системе подготовительных упражнений в водной среде, посредством которой открываются существенные перспективы стимуляции положительных эмоциональных реакций. Для широкого использования нами разработана расширенная программа физических упражнений в водной среде, рассчитанных на обогащенное восприятие пространственного перемещения тела и его сегментов в необычных условиях, что расширит эмоциональную стимуляцию центров координации движений. Педагогическая направленность этих упражнений на начальном этапе заключается в ускорении обучения элементарным плавательным движениям, развитии «чувства воды», овладении гребковыми движениями руками и ногами, различными вариантами дыхания (задержка дыхания, ритм дыхания), установкой тела, положениями тела, погружением, всплыванием, скольжением, стартом, разнообразными передвижениями, вращениями, поворотами и др. На базе расширенного программного материала для лиц различной

плавательной подготовленности возможно дальнейшее совершенствование методики физической, функциональной, плавательной, психологической, морально-волевой подготовки, а также повышение стато-кинетической устойчивости. Упражнения вращательные, с поворотами, плавательные и старты важны для развития механизмов пространственно-временной ориентации. Начинать изучение упражнений следует на суше, затем - в воде. Продолжительность и длина дистанции (в метрах и количество раз) зависят от уровня владения структурой движений и выносливости к ним. Упражнения могут использоваться также как переключения по отношению к основным плавательным нагрузкам и в различных видах спорта.

Рассматриваемые упражнения целесообразно также включать в разминку, основную и заключительную части занятий в воде для пловцов всех разрядов и использовать их в форме пауз, сопряженных с эмоциональной активностью. Следует особо подчеркнуть глубокое психофизиологическое воздействие водной среды на организм пловца. При этом возможны воздействия водной среды на вестибулярный рецептор в последствии влияния на зонуушного лабиринта воды различной температуры (шлларический нистагм). Выполнение двигательных действий с вращением головы либо тела может усиливать суммарный эффект лабиринтао-моторных реакций. Воздействие воды на кожу сопровождается комплексом раздражений кожных рецепторов. Меняются зрительные ощущения при погружении в воду головы. Возникает мощный целостный эмоциональный статус, который может носить окраску приятного либо неприятного тона эмоциональных ощущений (горячая, теплая, прохладная или холодная вода). На все эти многогранные эффекты водной среды у пловцов могут вырабатываться при определенных условиях стойкие временные связи, от которых могут существенно зависеть спортивные результаты. Подобное моделирование тренирующих упражнений пловца диктуется необходимостью реализации учения Р. Магнуса об установке тела в методологии плавательной подготовки современного человека вообще, спортсмена-пловца - в частности.

Таким образом, при плавании человек находится в сложных условиях. О его движениях и положении в пространстве в центральную нервную систему поступает непрерывный поток информации от различных анализаторов (проприорецепторов мышц, рецепторов глаз, вестибулярного аппарата, кожи, сосудов и др.). Проприоцептивная и тактильная чувствительность позволяет пловцу оценить движение и взаимодействие с водой, органы внутреннего уха ~ ускорение и положение в пространстве, зрительный анализатор-движение рук, положение в пространстве и скорость перемещения. В результате систематических занятий формируются специфические комплексные восприятия: «чувство воды», «чувство темпа» и другие - как результат

оценки информации от анализаторов. В основе этой оценки лежит механизм условных рефлексов. Правильное выполнение сложных по форме и характеру движений осуществляется благодаря высокой степени автоматизации движений и постоянному контролю за ними со стороны системы анализаторов. Конечный полезный результат тренировочных и соревновательных нагрузок при подготовке высококвалифицированных спортсменов резко возрастает в результате использования восстановительных и стимулирующих моторику средств: Здесь предусматривается чередование отрезков сплошных мышечных нагрузок и времени, отведенного для восстановительных и стимулирующих моторику средств. В фазу двигательной нагрузки нами включались упражнения на расслабления, на эластическое натяжение мышечных групп в сочетании с двигательным покоем, во время, которого использовались приемы аутогенной тренировки. Анализ результатов физических нагрузок, прежде всего, должен быть синхронен срокам коррекции выполняемой мышечной работы. Это позволит более точно вносить коррективы планируемой двигательной активности. В качестве существенного социального фактора моторной адаптации учитывается реализация программированных сторон уклада жизни спортсмена, прежде всего, имея в виду развернутую систему утренней гимнастики, самостоятельного спортивного совершенствования и регулярное выполнение домашних заданий. На примере модельных вариантов физических нагрузок по борьбе и плаванию показаны построения специфических структур физических упражнений, которые целесообразно использовать в различных видах спорта для развития определенных двигательных качеств и навыков, либо для активации механизмов «переноса» моторных навыков, или для усиления восстановительных реакций, а также в целях стимуляции нейромышечных комплексов.

#### Список литература

1. Новиков, А.А. Характеристика основных положений теории сложодинамических систем и методологии их исследования / А. А. Новиков // Основы спортивного мастерства. - М., 2003. - С. 8-33.
2. Молков, О.Б. Доктрина тактики ведения поединка в спортивной борьбе / О.Б. Молков // Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / под ред. В.В. Гожина. -М. : ФиС, 2005. - С. 75-78.
3. Точилов, К.С. К формированию двигательных навыков, связанных с преодолением внешнего сопротивления / К.С. Точилов. - М.: Вестник МГУ, 1959 - № 3.
3. Федоров, В.Л. К вопросам о физиологическом обосновании двигательного навыка в борьбе / В.Л. Федоров // На борцовском ковре. - М.: ФиС, 1996.
4. Максимович, В.А. Закономерности тестирования диагностики, прогнозирования и формирования адаптационного алгоритма

высококвалифицированных борцов греко-римского стиля / В. А. Максимович // Веснік ГрДУ ім. Я. Купалы. СерbW 4. Філалогія. Педагогіка. - 2007 - № 4. - С. 76-80.

5. Платонов, В.Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов / В.Н. Платонов // На пути к Пекину: материалы научно-практического семинара. – Минск, 2007. - 14 марта. - С. 30-52.

6. Платонов, В.Н. О явлениях суперкомпенсации и остаточного тренировочного эффекта и их использовании в процессе построения спортивной тренировки / В.Н. Платонов // На пути к Пекину: материалы научно-практического семинара. - Минск, 2007. - 14 марта.-С. 10-29.

7. Матвеев, Л.П. К теории построения спортивной тренировки / Л.П. Матвеев // Теория и практика спортивной тренировки. - М., 1991. - № 12.-С. 12-20.

8. Шахов, Ш.К. Индивидуально-программированная физическая подготовка в видах группы единоборств: автореф. ... докт. пед. наук / Ш.К. Шахов. - М., 1998.

9. Неерсон, Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Неерсон, М. Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988.-С. 67-73.

УДК 797

## **ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ**

В.Н.Осянин, доцент, заведующий кафедрой.

В.В. Кошман, старший преподаватель.

Учреждение образования “Белорусский государственный университет транспорта” г.Гомель, Республика Беларусь.

An analysis of modern wrestling shows that the current state of play places significant demands on physical fitness. The recent rule changes have made the optimization of the means and methods used to enhance the physical quality of communication particularly relevant.

Анализ состояния спорта высших достижений в нашей стране свидетельствует о том, что одним из приобретенных видов является спортивная борьба.

Особые традиции заложены у нас в развитии такого направления спортивной борьбы как вольная борьба. В настоящее время многие исследователи занимались проблемами разработки спортивных технологий в вольной борьбе. К таким исследованиям можно отнести фундаментальные работы по вольной борьбе Туманяна Г.С., Шахмурадова Р.А., Медведь А.В., Коледы В.А., Рыбалко Г.М. и других.

В данных исследованиях освещаются различные стороны

спортивной подготовленности современных борцов. Особое внимание авторы уделяют физической подготовленности борцов.

Среди различных физических качеств важное место в подготовке борца вольника занимают скоростно- силовые качества.

Рассмотрим такие физические качества как сила и скорость. Сила человека- это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных усилий (напряжения и расслабления). Поэтому построение методики воспитания силы направлено на организацию условий, в которых возможны такие проявления. Сила, применяемая в борьбе, непрерывно меняется по величине, направлению и характеру. Это определяется изменением ситуаций создающихся в схватке. Поэтому силовые проявления в борьбе мы наблюдаем в сочетании с другими физическими качествами.

При подборе упражнений, развивающих силу, необходимо помнить, что для борьбы характерны максимальные напряжения, сменяемые короткими паузами расслабления; взрывные напряжения; статические и динамические мышечные усилия.

Быстрота – способность выполнять движения с большей скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия. В схватке быстрота действий борца зависит от его мастерства. Опытный борец, не проявляющий высоких показателей быстроты в обще развивающих упражнениях, может в борьбе выполнять действия гораздо быстрее, чем менее опытный противник. Быстроту противника борец может снизить:

- а) противодействуя его усилиям;
- б) увеличивая путь движения частей тела противника до момента воздействия;
- в) увеличивая момент инерции.

Одним из способов, позволяющих научить борца применению быстроты в борьбе, являются схватки «на опережения». Совершенствованию быстроты способствует борьба с более легким противником. Быстрота трудно совершенствуется и быстро теряется.

Поскольку сила равна произведению массы на ускорение, то величины проявляемой силы могут возрасть либо за счет большей массы при не больших ускорениях (такие движения называются собственно силовыми, например, жим или приседания со штангой около предельного веса), либо за счет увеличения ускорения при постоянных массах(так называемые скоростно-силовые движения).

Если, не смотря на значительное ускорение, величина силы, проявляемой в движении очень мала, такие движения называются «скоростными».

В связи с этим, одним из основных средств воспитания скоростно-силовых качеств борца должно быть упражнения, которые

можно подразделить на три группы.

- Первая группа – упражнения с большими околопредельными отягощениями (80-90% от макс.)

- Вторая группа – упражнения с малыми отягощениями

- (30% от макс.) выполняемые с большой скоростью.

- Третья группа – упражнения с соревновательными отягощениями выполняемые с макс. скоростью.

При воспитании скоростно-силовых качеств целесообразно использовать смену отягощений. В тренировочном занятии можно рекомендовать чередование отягощений следующим образом:

1. Величина отягощения вначале меньше, а затем больше соревновательной;

2. Величина отягощения вначале больше, а затем меньше соревновательной;

3. Величина отягощения вначале больше, затем равна соревновательной;

4. Величина отягощения вначале меньше, затем равна соревновательной.

Основным методам совершенствования способности борца рационально использовать силу являются схватки. Для развития способности применять силу в борьбе можно рекомендовать следующие разновидности схваток:

- Борьба с физически сильным, но менее опытным противником;

- Схватки «игрового характера»;

- Схватки на броски с нападением;

- Схватки на использование усилий партнера;

- Схватки на выполнение приемов в направлении передвижения;

- Схватки на сохранение статических положений.

Установлено, что наиболее эффективными средствами развития скоростно-силовых качеств являются специально подготовленные упражнения и упражнения ударно-реактивного воздействия. Максимальный эффект при этом достигается в результате феномена миоэластического эффекта, т.е. предварительного растяжения мышц создающего условия для более мощного последующего их сокращения.

Научные исследования показали, что максимальный эффект при развитии скоростно-силовых качеств борцов вольного стиля достигается при использовании следующих методов:

- сопряженного воздействия;

- повторного выполнения упражнений.

Наиболее эффективным методом организации занятий является круговой метод.

Анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время в спортивной тренировке борцов вольного стиля существенное место занимает физическая подготовка. Среди всех физических качеств

центральными для борца вольного стиля являются скоростно-силовые качества. Однако методика их развития пока еще достаточно не разработана, что существенно сказывается на специальной физической подготовке спортсменов.

Установлено, что наиболее эффективными средствами развития скоростно-силовых качеств являются специально подготовленные упражнения и упражнения ударно-реактивного воздействия.

В результате проведенного исследования были разработаны и практически апробированы комплексы специально подобранных упражнений для развития скоростно-силовых качеств борцов: комплекс общеразвивающих упражнений ударно-реактивного воздействия; комплекс специальных упражнений и игровой комплекс.

Применение комплексов специально подобранных упражнений на занятиях в секции вольной борьбы позволяет более эффективно развивать скоростно-силовые качества занимающихся. Результаты, полученные после педагогического эксперимента показывают, что прирост в результатах был значительно больше в ЭГ чем в КГ.

#### Список литературы

1. Матушак, П.Ф. Вольная борьба: учебное пособие /П.Ф. Матушак. – М: Издательство: ИНФРА-М, 2019. – 291 с.
2. Рыбалко, Б.М. Особенности воспитания взрывной силы у борцов /Б.М. Рыбалко. – Минск: Полымя, 1976. – 169с.
3. Ляликов, И.Л. Скоростно-силовая подготовка борцов /И.Л. Ляликов, М.Г. Пиляев, Б.П. Якимович. – Омск: Изд-во СиБАДИ. – 2018. – 118 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 243 с.
5. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. М: Высшая школа, 1997. – 189 с.



## **ОСОБЕННОСТИ ФАКТОРНОЙ СТРУКТУРЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БОРЦОВ РАЗНОГО УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Мурзинков В.Н., кандидат биологических наук, профессор  
Закерничный В.И., кандидат технических наук, доцент  
Белорусский национальный технический университет, г. Минск  
Республика Беларусь

Логвина Т.Ю., кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой  
теоретико-методологических основ физической культуры Института  
повышения квалификации и переподготовки руководящих работников  
и специалистов физической культуры, спорта и туризма Учреждения  
образования «Белорусский государственный университет физической  
культуры», г. Минск Республика Беларусь

The paper presents the rationale for using factor analysis of the functional state of highly qualified wrestlers to improve the effectiveness of pre-competition training.

Теория функциональных систем [1] определяет спортивную работоспособность как результат координированной деятельности множества физиологических подсистем. Дальнейшие исследования показали, что успешность спортивной деятельности связана с уровнем интеграции регуляторных механизмов [2]. Так, у спортсменов высокой квалификации отмечаются: экономичная работа сердечно-сосудистой системы, выраженная вариабельность автономной регуляции [3]; развитый моторный контроль и нейромышечная устойчивость [4]; гибкая перестройка управляющих контуров [5]. В единоборствах эффективность достигается сочетанием силовых, скоростных и психофизиологических характеристик, причем элитные борцы характеризуются сложной межсистемной организацией, обеспечивающий высокий уровень адаптации.

Для оценки функционального состояния спортсменов и его влияния на спортивный результат активно применяются методы многомерного анализа [6]. В этом плане факторный анализ, позволяющий выявить скрытые (латентные) факторы, которые объясняют взаимосвязи между наблюдаемыми переменными, является эффективным методом исследования функционального состояния и определения его системообразующих механизмов. Установлено, что высоко результативные спортсмены имеют более выраженные многокомпонентные и гибкие факторные структуры [7]. На наш взгляд особый интерес представляет изучение изменения факторной структуры функционального состояния в процессе подготовки к соревнованиям у спортсменов с разным уровнем спортивного

результата. Ранее в нашей работе было показана динамика функциональных портретов в процессе подготовки у высоко- и низко результативных борцов [8]. В настоящей работе предпринята попытка выявить и интерпретировать особенности факторной структуры функциональных портретов борцов высокой квалификации в начале и конце подготовки с разным уровнем спортивного результата на последующих соревнованиях. Проанализированы функциональные портреты 40 борцов (мастера спорта по вольной борьбе), разделённых на две равные группы по результатам последующих соревнований: 20 человек – высоко результативные и 20 человек – низко результативные. Длительность наблюдений – 35 дней. Измерения проводились: этап А – первые 5 дней подготовки, этап Б – последние 5 дней подготовки перед соревнованиями. Исследовались показатели: частота сердечных сокращений (ССС), систолическое давление (СД), диастолическое давление (ДД), среднединамическое давление (СрД), максимальное кистевое усилие (Дм), точность дифференцированного усилия 50% от максимального (ОДУ). Изучались также показатели variability сердечного ритма: вариационный размах ( $\Delta R-R$ ), мода (Мо), амплитуда моды (АМо), а также реакция на время – длительность индивидуальных 10 секунд (РВ). В статистической обработке применялся факторный анализ с использованием метода главных компонент и вращением Varimax.

При анализе факторной структуры в каждом случае учитывались по 3 фактора, объясняющих не менее 75% дисперсии; при интерпретации фактора использовались переменные с нагрузкой на фактор  $r > 0,5$ . По результатам факторного анализа на этапе А у высоко результативных борцов выделены 3 фактора, объясняющих 79,4% дисперсии: фактор 1 (31,1% дисперсии), идентифицируемый как ресурс функциональной системы; фактор 2 (27,4% дисперсии) – способность к управляемой мобилизации функциональной системы; фактор 3 (20,9% дисперсии) – нейродинамический контроль функциональной системы. На этапе Б у высоко результативных борцов эти три фактора объясняют 82,1% процентов дисперсии: фактор 1 (31,8%); фактор 2 (25,6%); фактор 3 (24,7%). В целом, отмечается рост межсистемной координации и укрупнение факторной структуры. Особый интерес вызывает фактор способности к управляемой мобилизации функциональной системы.

Значимость этого фактора стабильно находится на высоком уровне у высоко результативных борцов с тенденцией к повышению в конце подготовки (ОДУ- $r=0,81$ ; СД- $r=0,72$ ; Дм- $r=0,61$ ; РВ- $r=0,5$ ; АМо- $r=0,51$ ). У низко результативных борцов этот фактор четко не выделяется на всем протяжении подготовки, а в факторной структуре доминирует фактор напряжённой регуляции сердечно-сосудистой системы (44,9% в начале подготовки и 35,9% в конце подготовки). Также у них нет четкого выделения на всем протяжении подготовки

факторов нейродинамического контроля и способности к управляемой мобилизации функциональной системы, что в общем и может объяснить невысокий результат.

Как известно, спортивный результат требует прежде всего управляемой мобилизации функциональной системы, специфичной для каждого вида спорта в необходимый момент времени (на соревнованиях).

При сравнении межгрупповых различий можно отметить, что высоко результативные борцы демонстрируют гибкую многофакторную структуру, высокую внутри- и межсистемную регуляцию, усиление межсистемной регуляции к финалу подготовки. В то же время у низко результативных борцов отмечается ригидность связей при слабом включении в них нервно-мышечной системы и элементов психофизиологической регуляции, кроме того, у них слабо выражены изменения в процессе подготовки к соревнованиям. Результаты факторного анализа показывают, что результативность в борьбе определяется уровнем развития функциональной системы в целом, а не отдельными физиологическими показателями. Высоко результативные борцы отличаются сложной многокомпонентной и гибкой функциональной системой, способной к перестройке и оптимизации в виде усиления межсистемной интеграции перед соревнованиями. У низко результативных спортсменов доминирует перегруженное системообразующее звено (сердечно-сосудистая система), а остальные подсистемы слабо включены, что ограничивает адаптивность. Данные полностью соответствуют положению теории функциональных систем в том смысле, что наибольший полезный результат достигается тогда, когда подсистемы включаются согласованно, обеспечивая единую динамическую структуру в необходимый момент времени [1,2].

Выводы:

1. Высоко результативные борцы обладают многокомпонентной, гибкой факторной структурой функциональной системы с эффективными внутри- и межсистемными связями.

2. У высоко результативных борцов отмечен стабильно высокая значимость фактора, интерпретируемого как способность к управляемой мобилизации за счёт усиления роли нейромышечного и психофизиологического компонентов в регуляции деятельности функциональной системы, а также повышение значимости этого фактора в процессе подготовки.

3. У низко результативных борцов на протяжении подготовки не отмечается четкой выраженности этого фактора, что демонстрируется ригидной структурой функциональной системы с доминированием сердечно-сосудистого компонента и недостаточной включенностью в регуляцию ее деятельности нервно-мышечного и психофизиологического компонентов.

4. Уровень спортивного результата связан со степенью интеграции и согласованности внутрисистемных и межсистемных связей организма. Практические рекомендации: у борцов высокого класса возможно использование мониторинга факторной структуры функционального состояния как инструмента оценки эффективности подготовки и последующей коррекции тренировочного процесса; для низко результативных спортсменов рекомендуется делать акцент на развитие нейродинамического контроля, определяющего чувство времени и точность дифференциации мышечных усилий с использованием методов биологической обратной связи; - в период предсоревновательной подготовки целесообразно использовать тренировочные задания и упражнения, направленные на совершенствование индивидуальной техники и стиля борьбы, способствующие согласованию всех звеньев функциональной системы. Это могут быть интервальные нагрузки с использованием когнитивно-моторных упражнений, выполнение тактических заданий с разными партнёрами в разных интервалах времени работы и восстановления, идентичные возможным соревновательным ситуациям, а также совершенствование индивидуальной техники с целью ее адаптации к возможным противникам на соревнованиях.

#### Список литературы

1. Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М. : Медицина, 1975. – 446 с.
2. Судаков, К.В. Теория функциональных систем / К.В. Судаков. – М. : Медицина, 1987. – 224 с.
3. Баевский, Р.М. Оценка вариабельности сердечного ритма в спортивной медицине / Р.М. Баевский, А.П. Береснева. – М.: Спорт, 2004. – 216 с.
4. Коц, Я.М. Физиология мышечной деятельности / Я.М. Коц. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 512 с.
5. Зенков, Н.К. Нейрофизиология двигательного контроля / Н.К. Зенков. М. : Логос, 2012. –296 с.
6. Исаев, А.П. Многомерные методы исследования функционального состояния спортсменов / А.П. Исаев. – СПб.: ЛГУ физкультуры, 2017. – 215с.
7. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. Киев : Олимпийская литература, 2020. – 824с.
8. Мурзинков, В.Н. Предсоревновательные состояния высококвалифицированных борцов /В.Н. Мурзинков. – Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физ. культуры, спорта и туризма на соврем. этапе. – Минск : РИВШ, 2015. – С.266–269.

**ОТ ГИПОДИНАМИИ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ:  
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ДВИЖЕНИЮ У  
СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ**

Плевко Е.А. кандидат с.-х. наук, доцент

Плиндова М.В. старший преподаватель

Учреждение образования «Белорусская государственная орденов  
Октябрьской Революции и Трудового Знамени сельскохозяйственная  
академия», кафедра физического воспитания и спорта. г. Горки,  
Республика Беларусь

Short annotation: The article considers the problem of hypodinomy among student youth on the example of the Belarusian State Agricultural Academy. On the basis of data from a sociological survey, the main reasons for skipping physical education classes have been analyzed. The successful experience of the department of physical education and sports in creating an integrated system of sports-mass work aimed at increasing the motivation of students to regular physical activity and forming attitudes towards active longevity is presented.

Гиподинамия или низкая физическая активность занимает четвертое место среди причин смерти, уступая таким заболеваниям как гипертония, курение и высокий уровень глюкозы в крови. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно около 3,2 миллиона человек умирают от недостаточной физической активности. В основном речь идет о населении промышленно развитых стран. В некоторых источниках указывается, что физическая активность в нынешнее время снизилась в 100 раз по сравнению с предыдущими веками [1]. Недостаток движения является причиной многих заболеваний. В трактатах прошлого было написано: «Движение – это жизнь!». Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь [2]. Однако, многие люди не соблюдают простых, научно обоснованных норм здорового образа жизни. Ещё несколько десятилетий назад гиподинамия была редкостью, но сейчас эта болезнь охватывает всё больше населения планеты, вызывая актуальность этой болезни.

Научно-технический прогресс помогает современному человеку обеспечить комфортные условия жизни при минимуме физической активности. Человеку не нужно прилагать так много усилий как это было раньше, ведь в современном мире есть техника и транспорт. Большинство движений современного человека очень однообразны, направлены на одну группу мышц и не способствуют физическому развитию организма.

Профилактикой гиподинамии является здоровый образ жизни,

который включает в себя правильное питание и регулярную физическую активность [1].

Гиподинамия может быть вызвана объективными причинами, такие как инвалидностью или продолжительной болезнью. Главными факторами риска развития гиподинамии являются недостаточная физическая активность, вредные привычки, нервные и психические заболевания, избыточный вес. Гиподинамия во всех её проявлениях оказывает неблагоприятное воздействие на организм, снижая его устойчивость к внешним воздействиям и является фактором риска возникновения различных заболеваний [3].

Актуальность проблемы гиподинамии в современном обществе, особенно среди студенческой молодежи, ведущей малоподвижный образ жизни в процессе обучения, очень актуальна.

Перебарывание малоподвижности и формирование желания к занятиям физической активности является первостепенной задачей физического воспитания в Белорусской государственной сельскохозяйственной академии, закладывающей основы здоровья и активного долголетия будущих специалистов. Цель нашего исследования – выявить основные причины низкой посещаемости занятий по физической культуре среди студентов и оценить эффективность существующей в академии системы спортивно-массовой работы.

Методы исследований. В феврале 2025 года был проведен социологический опрос 297 студентов Белорусской государственной сельскохозяйственной академии на тему «Физическая культура и спорт». Анкетирование позволило получить данные о регулярности посещения занятий и причинах их пропусков с дифференциацией по полу. Дополнительно проанализированы отчетные данные кафедры физического воспитания и спорта о спортивно-массовой работе за 2024/2025 учебный год.

Результаты опроса показали, что более половины студентов (56,6%) систематически посещают занятия по физической культуре. При этом каждый третий (31,6%) занимается нерегулярно, а 11,8% студентов часто или практически не посещают занятия (таблица 1).

Таблица 1. Регулярность посещения занятий по физической культуре студентами

Варианты ответов	% ко всем	Пол	
		Муж.	Жен.
1. Всегда	56,6	59,0	52,3
2. Не всегда, изредка пропускаю	31,6	28,7	36,7
3. Часто пропускаю	3,4	3,3	3,7
4. Практически не посещаю	8,4	9,0	7,3

Наибольший интерес представляют причины пропусков (таблица 2). Лидирующими факторами являются болезнь и отсутствие желания/лень/усталость (по 45,7%). При этом наблюдается заметная

гендерная разница: девушки значительно чаще юношей ссылаются на болезнь (58,3% против 39,1%) и усталость/лень (58,3% против 39,1%). Среди других значимых причин – пропуск первой пары (17,1%), чрезмерные нагрузки (11,4%), выполнение заданий по другим дисциплинам (8,6%) и поездки к родителям (8,6%, исключительно среди юношей).

Таблица 2. Причины пропусков занятий по физической культуре

Варианты ответов	% ко всем	Пол:	
		Муж	Жен.
1. Из-за болезни	45,7	39,1	58,3
2. Иногда просыпаю первую пару	17,1	17,4	16,7
3. Непродуктивно проводится занятие	2,9	4,3	0,0
4. Из-за чрезмерных нагрузок	11,4	8,7	16,7
5. В это время выполняю задания по другим дисциплинам	8,6	8,7	8,3
6. Иногда езжу домой, к родителям	8,6	13,0	0,0
7. Забываю взять на занятия спортивную одежду	5,7	4,3	8,3
8. Из-за опозданий преподаватель не допускает меня к занятиям	0,0	0,0	0,0
9. Не хочется ходить на занятия, сказывается усталость или просто лень	45,7	39,1	58,3
10. Другое	0,0	0,0	0,0

Полученные данные указывают на то, что, помимо объективных причин (болезнь, учебная нагрузка), ключевой проблемой является сниженная внутренняя мотивация и общее психофизическое состояние студентов (усталость, лень).

В противовес этим данным, в академии выстроена многоуровневая система спортивной и спортивно-массовой работы. В 2024/2025 учебном году в различных мероприятиях приняли участие 2081 студент, что составляет 79,5% от общего контингента студентов обучающихся на дневной форме получения образования. Эта система включает:

1. Круглогодичную спартакиаду по 20 видам спорта (1191 участник).
2. Кубки и турниры академии по 8 видам спорта (около 440 студентов).
3. Спортивную работу в общежитиях (более 15 мероприятий, 300 участников; соревнования между общежитиями по 5 видам спорта, 500 участников).
4. Спортивные секции и группы спортивного совершенствования по различным видам спорта (17 отделений и 9 групп спортивного клуба, всего 417 студентов).

Результативность данной системы подтверждается спортивными достижениями студентов на соревнованиях различного уровня: за год студентами было завоевано 34 медали на международных и республиканских соревнованиях, подготовлено 18 кандидатов в

мастера спорта, 2 мастера спорта и 1 мастер спорта международного класса.

Выводы и рекомендации:

1. Проведенное исследование выявило, что основными барьерами для регулярных занятий физической культурой являются не столько организационные недостатки, сколько субъективные факторы: болезнь, общая усталость и низкая личная мотивация, особенно среди девушек.

2. Существующая в Белорусской государственной сельскохозяйственной академии комплексная система спортивной и спортивно-массовой работы является эффективным инструментом вовлечения подавляющего большинства студентов в физкультурно-спортивную деятельность и доказала свою результативность.

3. Для дальнейшего повышения мотивации и преодоления гиподинамии целесообразно диверсифицировать учебные программы, учитывая разный уровень физической подготовки и интересов студентов, чтобы снизить ощущение «чрезмерных нагрузок»; внедрять мотивационные программы и мероприятия, направленные на формирование ценностного отношения к здоровью и активному долголетию; активнее использовать гибкие формы занятий (вне расписания, на базе общежитий) и информационные технологии для популяризации движения.

Таким образом, сочетание обязательных учебных занятий с широкой палитрой внеучебных спортивных мероприятий создает среду, способствующую переходу от гиподинамии к активному и здоровому образу жизни, что является фундаментом для продуктивного долголетия будущих специалистов.

#### Список литературы

1. Kotova O. V, Zavalishina S. Yu, Makurina O. N, Kiperman Ya. V, Savchenko A. P, Skoblikova T. V, Skripleva E. V, Zacepin V. I, Skriplev A. V., Andreeva V. Yu. Impact estimation of long regular exercise on hemostasis and blood rheological features of patients with incipient hypertension / Kotova O. V, Zavalishina S. Yu, Makurina O. N, Kiperman Ya. V., Savchenko A. P, Skoblikova T. V, Skripleva E. V, Zacepin V. I, Skriplev A. V, Andreeva V. Yu. // Bali Medical Journal. A. – 2017, № 16. – P. 514–520;

2. Кардозу В. М., Фернандеш Д. М., Бакытжанова А. Е. Гиподинамия болезнь цивилизации // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – Общество с ограниченной ответственностью «Наука и инновации», 2014. – Т. 4. – №. 5. – С. 704.

3. Атласова А. Э., Гатауллина К. М., Толмачёв Д. А. Влияние гиподинамии на здоровье студентов медицинской академии // Дневник науки. – 2024. – №. 4. – С. 88.



## **ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫХ УСТАНОВОК К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Поликарпова Л.С., старший преподаватель;

Стебаков А.И., старший преподаватель;

Мицкевич Т.А., старший преподаватель

Учреждение образования «Белорусский государственный  
педагогический университет им. М. Танка», г. Минск,  
Республика Беларусь

Annotation: The article is devoted to the study of motivation of students of a special medical group to engage in physical education. The article presents an analysis of the results of a survey of first-year students at the Institute of Inclusive Education. The article examines the main reasons for students' decreased motivation to engage in physical activity, as well as ways to solve this problem.

Современная система высшего образования ориентирована не только на формирование профессиональных компетенций, но и на воспитание гармонично развитой личности, способной к осознанному сохранению и укреплению собственного здоровья. Занятия по физической культуре являются основным инструментом для формирования у студентов устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, развитию физических качеств и адаптации к учебным и социальным нагрузкам.

Однако студенты специальной медицинской группы требуют особого подхода, предполагающего не только правильную регуляцию физических нагрузок, но и создание благоприятных педагогических условий для формирования осознанного и ценностного отношения к здоровью.

В 2025-26 учебном году на первый курс Института инклюзивного образования (ИИО) БГПУ им. М. Танка было зачислено 226 студентов, из которых 17% относятся к специальной медицинской группе.

По данным многочисленных научных исследований, существуют негативные тенденции в состоянии здоровья студенческой молодежи, такие, как ухудшение функционального состояния организма, снижение физической подготовленности, увеличение количества учащихся, имеющих одно и более хронических заболеваний. Еще сильнее данные тенденции усугубляются безразличным или негативным отношением студентов к двигательной активности в целом и к занятиям физической культурой в частности [1, 3].

На базе Института инклюзивного образования было проведено анкетирование студентов первого курса с целью выявления и обоснования педагогических условий, способствующих повышению

мотивационно-ценностных установок студентов специальной медицинской группы к занятиям физической культурой.

В процессе анкетирования первокурсники отвечали на вопросы: «Чем для вас является двигательная активность?», «Делаете ли вы утреннюю зарядку?», «Как предпочитаете отдыхать?», «Как часто занимаетесь физическими упражнениями? (без учета основных занятий физической культурой)», «Хотите ли вы заниматься физическими упражнениями?», «Какой вид двигательной активности вы предпочли бы на занятиях физической культурой?» и ряд других вопросов, характеризующих отношение студентов к занятиям физической культурой и их интересы к различным видам двигательной деятельности.

Согласно данным специалистов, существуют объективные и субъективные факторы, которые определяют интересы, потребности, а также мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность.

Объективные факторы – это: состояние здоровья занимающихся, уровень требований учебной программы, направленность учебного процесса по физической культуре, а также содержание занятий, материальное состояние спортивной базы, личность преподавателя, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска [2, 225].

Субъективные факторы определяются отношением самих студентов, и их влияние также нельзя недооценивать.

При оценке отношения студентов первого курса ИИО к двигательной активности нами были получены следующие результаты (рис.1, 2):



Рис.1. Чтo мешает заниматься физическими упражнениями.

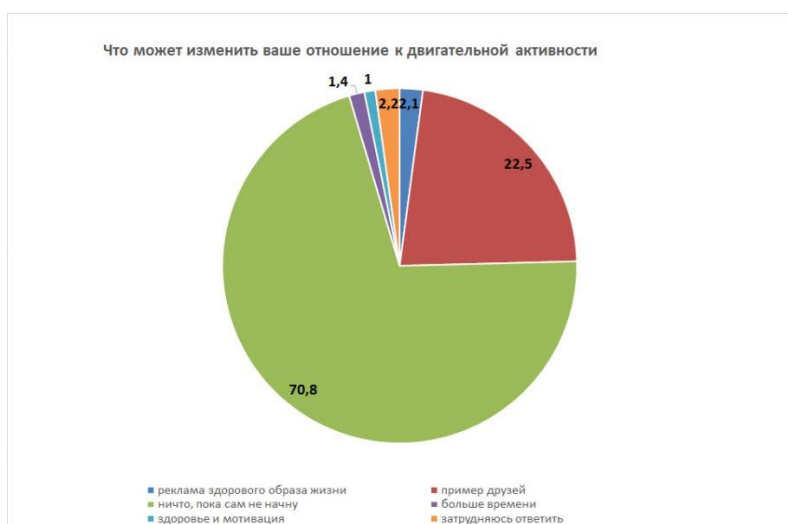


Рис.2. Что может изменить отношение к двигательной активности.

Как видно из результатов анкетирования, как основную причину, по которой не занимаются физическими упражнениями, большинство студентов (57, 4%) указали нехватку свободного времени; 19, 1% - состояние здоровья; 18% - лень.

В то же время, 70,8% первокурсников сознает, что отношение к двигательной активности могут изменить только они сами, что подтверждает важность формирования эффективной мотивации у данного контингента.

К основным причинам снижения мотивации относят: недостаток знаний о функционировании собственного организма и пользе физических упражнений, отсутствие индивидуального подхода к нагрузке, однообразие, смещение акцента внимания на нормативные показатели физической подготовленности учащихся, недостаточность материальной спортивной базы [2, 226; 3, 7].

При проведении занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы важно соблюдать следующие принципы:

- принцип сознательности и активности – он позволяет студентам осознанно подходить к занятиям, понимать цель и важность упражнений;
- принцип систематичности и последовательности – предполагает оптимальное чередование нагрузок и отдыха, а также регулярность в занятиях физической культурой;
- принцип доступности и индивидуализации – он особенно важен на занятиях со студентами специальной медицинской группы, так как позволяет учитывать имеющиеся у них отклонения в состоянии здоровья.

Согласно результатам исследования, были получены данные, касающиеся предпочтения студентов по видам физической активности на занятиях (рис.3):

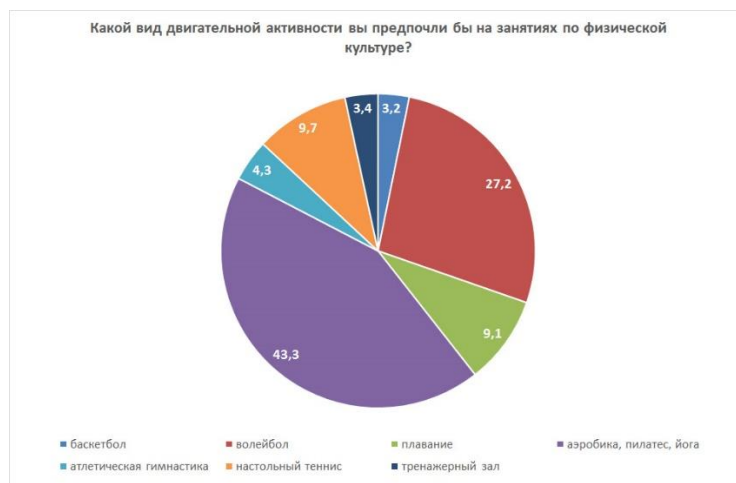


Рис.3. Виды двигательной активности, которые предпочитают студенты на занятиях по физической культуре.

Таким образом, большая часть анкетированных (43,3%) заинтересована в занятиях фитнесом, таких, как аэробика, йога, пилатес. 27,2% предпочитают волейбол. Примерно одинаковое количество (9,7 и 9,1%) проголосовало за настольный теннис и плавание. И лишь небольшое число студентов проявило интерес к занятиям атлетической гимнастикой (4,3%), занятиям в тренажерном зале (3,4%) и баскетболом (3,2 %). Такое соотношение, скорее всего, определяется в первую очередь тем, что большинство анкетированных составляют девушки.

Организация учебного процесса по физической культуре со студентами специальной медицинской группы имеет свои особенности, обусловленные состоянием здоровья обучающихся, уровнем их физической подготовленности и психоэмоциональным состоянием.

На основе анализа научно-методической литературы и результатов анкетирования были определены педагогические условия, необходимые для формирования положительного отношения студентов к занятиям физической культурой:

- Индивидуализация учебного процесса с учётом особенностей здоровья и физической подготовленности.
- Использование личностно-ориентированных технологий.
- Включение в занятия элементов самоконтроля и оценки собственного физического состояния и физической подготовленности.
- Формирование позитивного эмоционального фона на занятиях.
- Повышение информированности студентов о здоровом образе жизни и пользе двигательной активности.

#### Список литературы

1. Формирование и развитие общекультурных компетенций в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учеб. пособие/ [И.В. Полозкова и др.]; Минобрнауки России, ОмГТУ. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2020. – 101 с.

2. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
3. Особенности организации самостоятельных занятий по избранным видам спорта: учеб.-методич. пособие/ И.В. Парсаева, Н.В. Гафиятова, Е.В. Рыбакова и др. – Йошкар-Ола: Поволжский гос. технологич. университет, 2024 – 66 с.
4. Организация и методика проведения занятий в специальной медицинской группе: учеб. пособие/ Л.Е. Медведева, Ю.А. мироненко.- Омск: Изд-во СибГУФК, 2020. – 144 с.

УДК 796.83

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАРАТИСТОВ НА УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В КАРАТЭ WKF**

Сазонова А.В., кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме

Усацкий А.И., аспирант, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

**Abstract.** This article examines the need to improve the technical training methods of karatekas during the educational and training phase in accordance with the modern requirements of sports practice in WKF karate. The effectiveness of technical training in WKF karate during the educational and training phase is determined by the integrated use of holistic exercise methods with selective practice of technical details.

В каждом виде единоборств важное место в подготовке спортсменов занимает техническая подготовка. Правильная техническая подготовка становится своеобразной основой, на которой затем строится вся спортивная деятельность, в том числе и достижение высоких результатов в соревновательной практике.

Грамотный подход к созданию качественной технической базы играет ключевую роль в подготовке спортсмена. Дети, обученные на высоком уровне элементам базовой техники, в дальнейшем быстрее осваивают более сложные элементы и эффективно применяют уже известные навыки в различных ситуациях.

Л.П. Матвеев отмечал, что «технической подготовкой спортсмена называют обучение его технике действий, выполняемых в состязании или служащих средствами тренировки, и доведение сформированной техники до необходимой степени совершенства» [1, с. 202]. Центральной задачей спортивно-технической подготовки автор ставит «обеспечить формирование таких навыков выполнения

соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в состязаниях, а также неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом» [1, с. 202].

Учебно-тренировочный этап является фундаментальным периодом в спортивной подготовке, где закладывается база для дальнейшего повышения уровня спортивного мастерства. Именно в этот период формируется техническая грамотность спортсмена и развиваются ключевые физические качества. Качественная техническая подготовка на учебно-тренировочном этапе определит дальнейшую эффективность освоения сложных технических элементов, уровень будущих спортивных достижений и стабильность результатов в соревнованиях.

На сегодняшний день каратэ имеет множество различных направлений и стилей, которые между собой существенно отличаются в своей биомеханической структуре движений. Каратэ WKF является предметом теоретического и практического интереса специалистов разных стран. В реестре видов спорта Республики Беларусь «каратэ WKF» выделен как отдельный вид спорта, по которому проводятся все официальные турниры на территории страны и формируется национальная команда по виду спорта.

Учебно-тренировочный этап в каратэ WKF охватывает период от 3 до 5 лет спортивной подготовки и является ключевым для формирования квалифицированного спортсмена. Данный этап подготовки характеризуется тем, что у спортсменов завершается базовая техническая подготовка, увеличивается доля специализированных упражнений, начинается целенаправленное формирование индивидуального стиля ведения поединка, увеличивается количество соревновательной практики.

На данном этапе подготовки выделяются следующие приоритетные задачи:

- углубление понимания закономерностей решения двигательных задач;
- совершенствование техники приемов по пространственным, временным и динамическим параметрам;
- создание предпосылок для вариативного выполнения приемов.

Основной целью технической подготовки на учебно-тренировочном этапе является доведение первоначальных умений выполнения приемов и действий до относительно совершенного навыка. Процесс обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения и частичной трансформации его характеристик в навык. Уточнение техники происходит в процессе многократного воспроизведения приёма или его части с направленным внесением изменений в движения. При этом система движения может изменяться не во всех фазах приёма. Ряд движений (или фаз приёма), выполняемых

правильно и без значительных изменений, постепенно автоматизируются. По мере отработки приёма число автоматизированных компонентов увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навык [2, с. 87].

Отличительной особенностью технической подготовки на учебно-тренировочном этапе в каратэ WKF является то, что на данном этапе идет переход от освоения базовых приёмов – к их вариативному применению в условиях поединка; от изолированного изучения техник – к формированию связных комбинаций; от стандартного выполнения – к адаптации под индивидуальные особенности спортсмена.

Основой методики обучения становятся методы целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники. Расчленение приёма для отработки его отдельных частей используется, главным образом, для лучшей концентрации внимания на отдельных, наиболее значимых характеристиках техники и экономии усилий.

Варьирование техники движений является важнейшей задачей, так как постоянно изменяющаяся обстановка в поединке требует от спортсмена умения оперативно корректировать пространственные, временные и динамические параметры приёмов и действий [2, с. 87]. На данном этапе подготовки отработка техники приёмов приобретает индивидуализированный характер, что требует учёта особенностей занимающихся.

В процессе подготовки важную роль приобретают словесные методы. Их применяют для сообщения детальных сведений о механизме решения двигательных задач в отдельных частях и фазах изучаемых приёмов, анализа причин возникновения двигательных ошибок и объяснения путей их устранения. Спортсмены активно привлекаются к самостоятельному анализу своей техники, однако все сделанные ими выводы должны обязательно согласовываться с тренером, поскольку существует риск неверной интерпретации собственных действий. Среди применяемых методов всё более значительное место занимают соревновательные упражнения. В каратэ WKF правила соревнований жёстко регламентируют допустимые техники и критерии оценки. Техническая подготовка на учебно-тренировочном этапе должна обеспечить владение полным арсеналом разрешённых приёмов, способность выполнять техники с требуемой скоростью и точностью, а также понимание критериев судейства и умение «подстраивать» техники под них.

Ключевыми аспектами технической подготовки на учебно-тренировочном этапе подготовки становятся:

- углубление базовой техники: увеличение вариативности перемещений в спортивной стойке, совершенствование техники ударов руками и ногами, повышение надежности защитной техники и др.;
- освоение комбинаций и сочетаний движений: комбинации ударной техники рук, сочетание ударной техники рук и ног, техники с изменением уровня атаки (голов, корпус) и др.;

- улучшение точности и быстроты техники;
- адаптация технических движений к условиям поединка.

Таким образом, техническая подготовка на учебно-тренировочном этапе в каратэ WKF является основой для перехода к этапу спортивного совершенствования. Техническая подготовка определяет конкурентоспособность спортсмена на соревнованиях различного уровня, формирует индивидуальную манеру ведения поединка, закладывает базу для дальнейшего профессионального роста. На данном этапе подготовки ключевым принципом является сочетание углублённого изучения техники с её адаптацией к реальным условиям поединка. Только системный подход к технической подготовке на учебно-тренировочном этапе позволит спортсмену достичь высоких результатов в каратэ WKF.

#### Список литературы

1. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с.
2. Каратэ: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: Барташ В.А. [и др.]. – Минск, 2008. – 168 с.

УДК 796.052.2

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ КНР**

Соловцов В.В., кандидат педагогических наук, доцент,  
Каптюг Ю.Ф., старший преподаватель,  
Остапук Д.А. старший преподаватель  
кафедра теории и методики физической культуры и  
менеджмента в туризме Белорусский государственный педагогический  
университет имени Максима Танка, Минск, Беларусь

**Abstract.** This paper examines the main approaches to the organization and content of teaching athletics in schools in the People's Republic of China (PRC). The country's government recognizes the importance of physical education for the development of students, which is reflected in the organization of physical education for children and youth in the country

В КНР в последнее время уделяется значительное внимание физическому воспитанию населения на всех уровнях образования, начиная с дошкольного. На государственном уровне разработаны документы, определяющие требования к уровню физической подготовленности детей и молодежи, определены стратегические государственной политики в сфере физической культуры и спорта.

В КНР программы по физическому воспитанию более



стандартизированы и унифицированы на государственном уровне, что способствует строгому контролю за физической подготовкой учащихся. Легкая атлетика включена в обязательные курсы, и для студентов запланировано достижение определенных нормативов.

Программное содержание учитывают индивидуальные особенности и состояние здоровья занимающихся, позволяя преподавателям адаптировать методы преподавания в зависимости от уровня подготовки и возрастных особенностей обучающихся. Легкая атлетика является частью общего курса физического воспитания, но индивидуальный подход и интерес к занятиям у студентов играют большую роль.

Организация учебного процесса строится в соответствии с разработанными программами и планами. Занятия по легкой атлетике в КНР проводятся организованно, в группах. Содержание занятий ориентировано на выполнение программных нормативных требований, которые прописаны в документе «Стандарты физической подготовленности». Существует система регулярного контроля уровня физической подготовленности, а также предусмотрено проведение спортивных соревнований, в которых обязательно должны участвовать все студенты. Вместе с тем рекомендуются некоторые подходы для развития интереса к занятиям легкой атлетикой в университетах.

Формирование разнообразных моделей организации учебного процесса для повышения вовлечённости и самостоятельности обучающихся заключается в том, что преподавателям следует отходить от традиционного шаблона «единые движения – единый ритм» и внедрять такие модели, как «уровневое обучение», «обучение через самоопыт» и «групповая соревновательная практика». Например, возможно создание учебных станций по уровням подготовки, позволяющих студентам выбирать упражнения самостоятельно, либо организация «атлетических челленджей» на территории университета. Такая организация способствует активному участию студентов, особенно с низкой мотивацией или недостаточным уровнем подготовки.

Оптимизация системы оценки и тестирования с акцентом на процесс и личностный рост учащихся. Существующая в Китае система оценки результатов в лёгкой атлетике преимущественно ориентирована на итоговые показатели, что стимулирует стремление к оценке, и в меньшей степени заинтересованность в развитии. Рекомендуется заимствовать белорусский опыт и сформировать комбинированную систему оценки, объединяющую процессуальный и результативный компоненты. Например, итоговая оценка может на 60% зависеть от посещаемости, качества выполнения упражнений и индивидуального прогресса, и на 40% — от результатов тестов. Такая система способствует формированию устойчивой мотивации и позитивной учебной установки.

Дополнительно рекомендуется внедрение системы уровневой

оценки, включая «шкалу прогресса» и «коэффициент роста», что позволит учитывать усилия студентов с разным уровнем подготовки.

Обеспечение равномерного распределения спортивного инвентаря и создание стандартизированной системы материального обеспечения

Наличие качественной материальной базы — необходимое условие для эффективного преподавания. В Китае наблюдаются существенные различия в обеспеченности оборудованием между университетами в крупных городах и институтами в сельской местности, в связи с чем большой потенциал роста в разработке «минимального стандарта оснащения по лёгкой атлетике» для каждого университета и возможности реализовать его с использованием централизованного и местного финансирования. Также целесообразно внедрить модели «коллективного инвентаря» и «индивидуальных коробок с оборудованием», чтобы повысить эффективность использования ресурсов и укрепить чувство ответственности у студентов. Создание сбалансированной, нормативной и устойчивой системы ресурсной поддержки является необходимым условием для повышения качества образования и обеспечения его доступности

В КНР подготовка преподавателей физической культуры ориентирована на строгие стандарты и государственные требования, включая способность работать с большими группами обучающихся и формировать потенциальных профессиональных спортсменов. В подготовке профессиональных кадров делается акцент на педагогические навыки. В физическом воспитании важная роль уделяется соревнованиям и массовым мероприятиям. В КНР соревнования по легкой атлетике организуются на регулярной основе для выявления спортивных талантов, что поддерживается на государственном уровне. Также проводятся соревнования, направленные на вовлечение всех студентов в спортивные мероприятия, повышая таким образом заинтересованность молодых людей в занятиях физической культурой.

Таким образом, преподавание легкой атлетики в учреждениях образования КНР и Республики Беларусь различается как в подходах к организации учебного процесса, так и в методике подготовки преподавателей и целях обучения. В КНР система более ориентирована на достижение спортивных результатов и воспитание спортсменов, тогда как в Беларуси больше внимания уделяется развитию общего физического здоровья и интереса к спорту среди студентов.

В КНР основная цель занятий легкой атлетикой в университетах — физическое развитие и укрепление здоровья учащихся, повышение уровня физической подготовленности, воспитание дисциплинированности и популяризации здорового образа жизни.

#### Список литературы

1. 王炳南. (2021). 《中国中小学体育课程标准与教学方法的

探讨》. 北京: 北京教育出版社.

2. 李强. (2020). 《中白两国体育教育模式的对比研究》. 北京: 高等教育出版社

3. 陈立新. (2019). 《体育教育改革与发展: 中国与世界的比较分析》. 上海: 上海教育出版社.

4. 王小华. (2018). 《中小学生体能测试与评价体系研究》. 北京: 体育科学出版社.

5. 李大伟. (2020). 《中白田径教学改革的历史背景与现状》. 北京: 高校出版社.

УДК 796

## **ПРИМЕНЕНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ КАК ФАКТОРА ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К УЧЕБНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ**

Сошникова И.С., старший преподаватель;

Бурнос М.А., старший преподаватель;

Тростинская Н.Г., старший преподаватель

Учреждение образования «Белорусский государственный  
экономический университет», г. Минск, Республика Беларусь

Abstract. The concept of Nordic walking is examined in this work and its effect on the body, presents the methodology of Nordic walking with students and the results of a survey on the popularity of choosing it among students of BGEU.

В последние годы наблюдается тенденция ухудшения здоровья, снижение функциональных возможностей организма и физической подготовленности студенческой молодежи. Чрезмерное увлечение студентов гаджетами приводит к малоподвижному образу жизни, в результате чего снижается мотивация и интерес к занятиям физической культурой и спортом. Кроме того, у студентов снижается уровень умственной работоспособности, прогрессируют отрицательные изменения в центральной нервной системе и других системах, ухудшается внимание, память и т.д.

Как показал анализ научно-методической литературы, к числу наиболее эффективных средств развития общей выносливости, улучшения здоровья занимающихся, повышения их умственной и физической работоспособности относятся упражнения циклического характера, выполняемые в аэробном режиме (плавание, бег, ходьба, скандинавская ходьба и др.). Одним из самых популярных видов физической нагрузки в последние годы является скандинавская ходьба.

Скандинавская ходьба появилась в 1940-х годах и изначально была предназначена для обучения профессиональных финских

лыжников, чтобы они могли тренироваться летом. Ходьба с палками стала популярна в конце 1990-х годов. Огромную роль в популяризации нового направления в спорте оказали немецкие ученые, которые доказали огромный оздоровительный эффект спортивной скандинавской ходьбы. От обычной ходьбы она отличается более сложной координацией движения.

При ходьбе с палками, задействовано более 90 процентов мышц, а при беге – 70 процентов и работают лишь икроножные мышцы. В отличие от бега, скандинавская ходьба безопасна для опорно-двигательного аппарата, так как центр тяжести тела смещается вперед при ходьбе, что уменьшает нагрузку на стопы, лодыжки, колени и пояснично-крестцовый отдел позвоночника. При этом увеличивается плотность костной массы, сухожилия и связки становятся более эластичными, уменьшается риск переломов. Отлично подходит ходьба с опорой на палки для людей с лишним весом. Так как работает почти вся мускулатура, сжигание энергии происходит в два раза больше, чем при обычной ходьбе. Регулярные занятия укрепляют сердечную мышцу, повышают эластичность сосудов, улучшают микроциркуляцию, стабилизируют кровяное давление. Скандинавская ходьба укрепляет дыхательную мускулатуру и способствует увеличению жизненной емкости легких до 30 % и т. д. Мало кто знает, что ходьба с палками способствует выведению лишней жидкости и является прекрасным средством против отеков верхних и нижних конечностей. Этот вид физической активности является простым и доступным методом оздоровления и профилактики болезней, не требует большого количества снаряжения. Занятия скандинавской ходьбой проходят на свежем воздухе, что способствует закаливанию организма. Регулярные занятия скандинавской ходьбой полезны не только для здоровья, но и для эмоционального состояния человека, повышается работоспособность и устойчивость к стрессам, активизируется умственная деятельность [1, 2].

На первых занятиях со студентами мы уделили большое внимание технике скандинавской ходьбы. Она напоминает обычную ходьбу: руки, ноги и туловище движутся свободно и синхронно: левая рука и правая нога вперед, затем следующий шаг – правая рука и левая нога вперед, и т.д. Во время ходьбы нужно сначала становиться на пятку, а после на носок, при этом движения должны быть плавными, без рывков. Одну руку немного сгибают в локтевом суставе и вытягивают вперед, следя за тем, чтобы палка находилась под углом, а другую, согнутую в локтевом суставе руку, держат на уровне тазобедренного сустава и направляют назад. Важно, чтобы палки были подобраны по размеру, с прочными креплениями и изготовленные из специального материала, который делал бы их легкими.

Нагрузку в скандинавской ходьбе мы задавали различными вариантами: чередовали медленную и быструю ходьбу, длинный и

короткий шаг, временные параметры, а также пробежки на малые дистанции и перерывы для отдыха. Темп ходьбы мы контролировали в зависимости от физической подготовленности студента. Обучали студентов умению совмещать дыхание с ритмом ходьбы и темпом. При утомлении студенты делали остановки на 1-3 минуты для отдыха, во время которых они выполняли 2-3 дыхательных упражнения и упражнения на расслабление мышц ног.

В течение двух месяцев, с сентября по ноябрь, студенты БГЭУ занимались скандинавской ходьбой. После этого был проведен опрос о значимости и актуальности использования скандинавской ходьбой на занятиях по физической культуре. В опросе приняли участие студенты 1 -3 курсов, в количестве 180 человек.

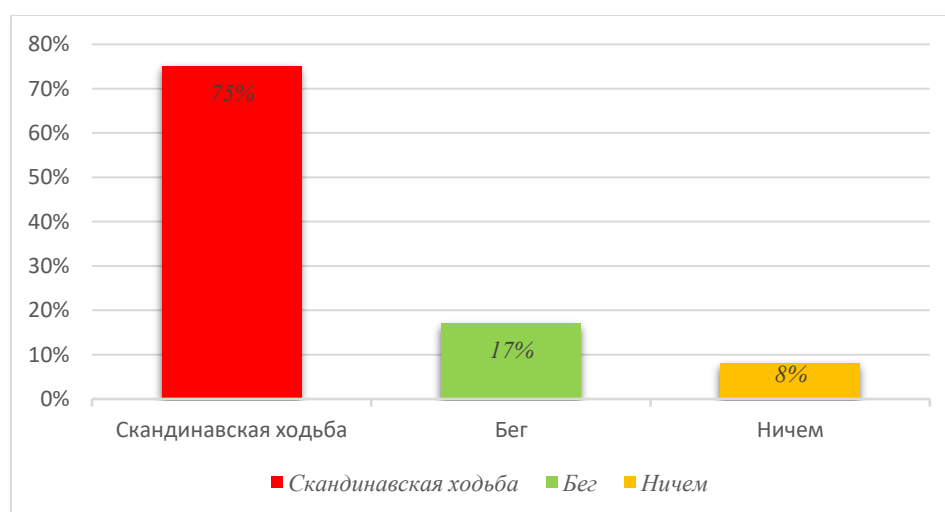


Рис. 1 – Распределение видов физической активности по значимости для студентов (% от опрошенных)

В результате опроса выявлено, что 75 % респондентов предпочитают заниматься скандинавской ходьбой на занятиях физической культурой, 17 % – бегом. При этом установлено, что 8 % студентов ничем не хотят заниматься (рис 1).

Таким образом, занятия скандинавской ходьбой повышают эмоциональный фон студентов и оказывают оздоровительный эффект на организм. Студенты с удовольствием выбирают этот вид физической нагрузки на занятиях физической культурой.

#### Список литературы

1. Ачкасов, Е. Е. Основы скандинавской ходьбы: учебное пособие / Е. Е. Ачкасов, К. А. Володина, С. Д. Руненко. – М.: Первый московский гос. мед. ун-т имени И. М. Сеченова, 2018. – 224 с.
2. Зотин, В. В. Скандинавская ходьба в системе физвоспитания ВУЗА / В. В. Зотин, М. Н. Антоненко, Ф. А. Иванова // Форум молодых ученых. – 2017. – №6 (10). С. 46 – 48.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ЕГО ФОРМИРОВАНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Григоревич И.В., кандидат педагогических наук, доцент;

Знатнова Е.В., кандидат педагогических наук, доцент;

Поляков Г.В., старший преподаватель

Учреждение образования «Белорусский государственный  
педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск,  
Республика Беларусь

Abstract: This article explores the components of a healthy lifestyle (HLS), as well as students' attendance at physical education classes, which plays a key role in developing a healthy lifestyle.

ЗОЖ – это рациональный образ жизни. Его неотъемлемой чертой является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

ЗОЖ без занятий физической культурой представить невозможно. Формирование ЗОЖ средствами физической культуры неотъемлемая часть воспитания у молодых людей ведения правильного образа жизни. Именно регулярные занятия физической культурой формируют правильное отношение к своему функциональному и физическому состоянию, способствуют активности в различных областях жизнедеятельности человека [1].

В современных условиях формирование ЗОЖ студенческой молодежи имеет важное значение и актуально в настоящее время, потому что они имеют по несколько заболеваний, что подтверждается многочисленными исследованиями и медицинскими осмотрами.

Цель данной работы заключалась в исследовании представлений студентов о здоровом образе жизни.

В рамках исследования было проведено изучение научно-методической литературы и интернет-ресурсов, а также организован онлайн-опрос, посвященный здоровому образу жизни. В опросе принимали участие девушки и юноши 1-3 курсов шести факультетов педагогического университета, что позволило получить разнообразные мнения и взгляды на этот вопрос.

В условиях современного общества, где здоровье становится все более актуальной темой, важно понять, как молодежь воспринимает и реализует принципы здорового образа жизни.

По результатам опроса было выявлено, что большинство студентов (85%) выделили физическую активность как ключевой элемент ЗОЖ. Это может свидетельствовать о том, что студенты

осознают важность регулярных физических упражнений для поддержания здоровья. (Рисунок 1)

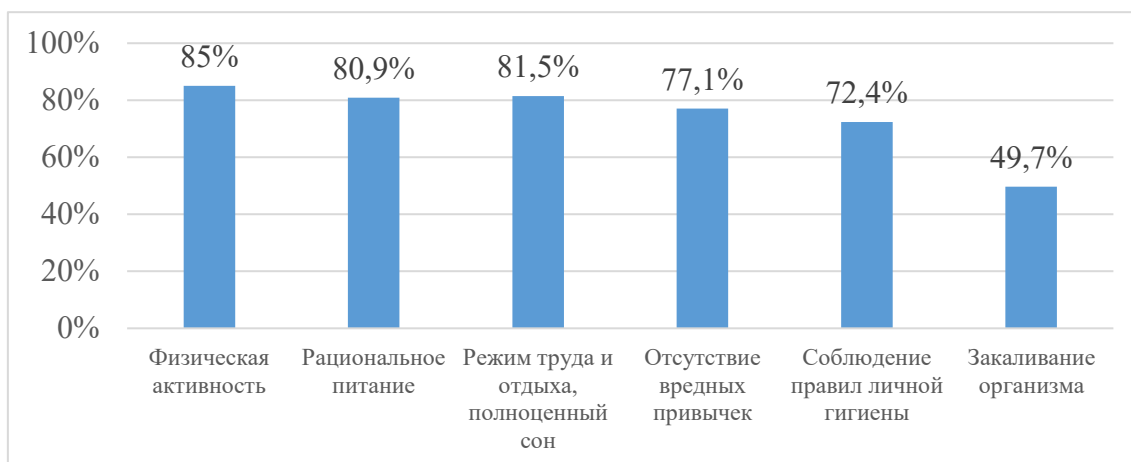


Рисунок 1. Составляющие здорового образа жизни

Рациональное питание как важный аспект ЗОЖ отметили 80,9% респондентов. Это говорит о растущем интересе к вопросам диетологии и осознании влияния питания на общее состояние здоровья.

На необходимость соблюдения рационального режима дня указали 81,5% студентов. Это подчеркивает важность баланса между учебной нагрузкой и отдыхом для поддержания психоэмоционального состояния.

Соблюдение личной гигиены 72,4% респондентов выделили как важную составляющую ЗОЖ. Это может свидетельствовать о высоком уровне осведомленности студентов о значении гигиенических норм в сохранении здоровья.

Важность отказа от вредных привычек (курение, алкоголь и т.д.) в формировании ЗОЖ отметили 77,1% студентов. Это также указывает на растущее понимание негативного влияния этих факторов на здоровье.

Половина опрошенных (49,7%) упомянула закаливание как один из аспектов ЗОЖ. Это может свидетельствовать о том, что проведение закаливающих процедур студенты не считают важной составляющей ЗОЖ и данная практика не так широко распространена среди них или менее известна.

Посещаемость занятий по физической культуре играет ключевую роль в формировании у студентов ЗОЖ. Регулярные физические нагрузки способствуют не только улучшению физического состояния, но и положительно влияют на психоэмоциональное состояние, что позволяет успешно справляться с учебной нагрузкой.

Опрос студентов показал, что 63,8% из них посещают занятия два раза в неделю, 26,5% - один раз и 9,7% - от случая к случаю (Рисунок 2).

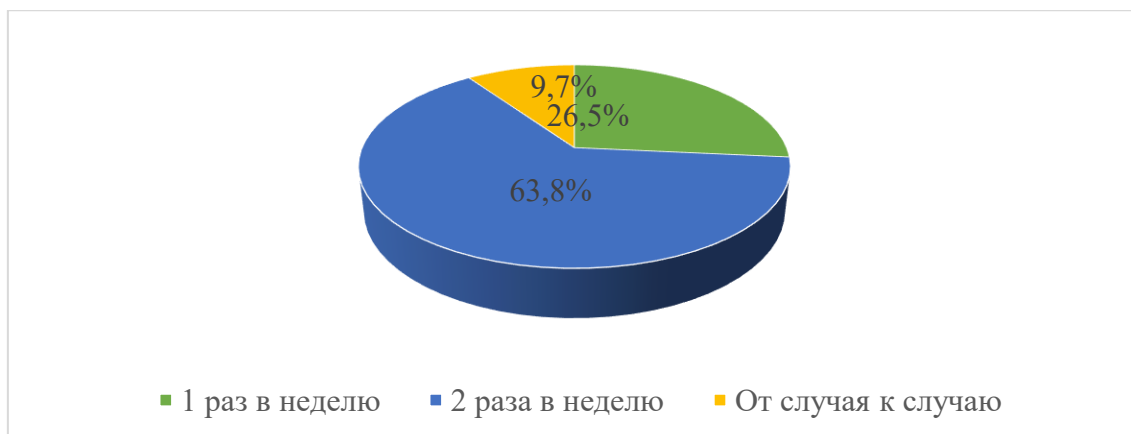


Рисунок 2. Посещаемость студентами занятий по физической культуре

Посещение занятий по физической культуре способствует выработке привычки к регулярной физической активности. Студенты, которые занимаются физической культурой два раза в неделю (63,8% опрошенных) формируют привычку к регулярной физической активности и можно предположить, что они продолжат заниматься физической культурой и после окончания учебы.

Регулярные посещения занятий по физической культуре помогают поддерживать оптимальный уровень физической активности, что способствует улучшению сердечно-сосудистой системы, укреплению мышц и костей, а увеличение притока крови к мозгу улучшает концентрацию, память и творческое мышление.

Для студентов, которые занимаются один раз в неделю (26,5%) и от случая к случаю (9,7%) важно создать дополнительные стимулы и условия для повышения активности, чтобы привлечь их к регулярному посещению занятий по физической культуре.

Занятия в группе способствуют формированию социальных связей и командного духа. Это может помочь студентам развивать навыки коммуникации и сотрудничества, что является важным аспектом ЗОЖ.

Участие в занятиях по физической культуре может повысить осведомленность студентов о важности здоровья и здорового образа жизни. Это может включать в себя не только физическую активность, но и правильное питание, режим сна и другие аспекты.

На основании результатов опроса можно констатировать, что студенты в целом имеют положительное представление о ЗОЖ и понимают его ключевые аспекты. Наиболее значимыми факторами являются физическая активность и рациональное питание, что отражает современные тенденции в области здоровья. Однако стоит обратить внимание на то, что закаливание организма является менее распространенной практикой среди молодежи.

Посещаемость занятий по физической культуре имеет значительное влияние на формирование у студентов здорового образа жизни. Статистика опроса показывает, что большинство студентов



(63,8%) активно участвуют в занятиях дважды в неделю, что является хорошим показателем их стремления к поддержанию здоровья.

Однако необходимо также обратить внимание на группу студентов, которые занимаются один раз в неделю (26,5%) или от случая к случаю (9,7%). Для них важно создать дополнительные стимулы и условия для повышения активности, что поможет им интегрировать физическую культуру в свою повседневную жизнь.

Занятия формируют у студентов осознанное отношение к собственному здоровью и мотивируют к ведению ЗОЖ.

Данные результаты могут послужить основой для дальнейших исследований в области здоровья студентов и разработки программ по популяризации здорового образа жизни в образовательных учреждениях.

#### Список литературы

1. Здоровый образ жизни и физическая культура [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://loevcrb.by/document-65893.html>. - Дата доступа: 08.01.2025.

УДК: 796.011.3-057.875:37

### **РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

Григоревич И.В., кандидат педагогических наук, доцент;

Шалимо И.А., старший преподаватель

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь

Abstract: This article explores the role of physical education in students' lives and analyzes statistical data obtained from a survey.

Введение. Физическая культура занимает важное место в жизни студентов, являясь неотъемлемой частью их образовательного процесса и личностного развития.

В условиях современного общества, где уровень стресса и физической активности снижается, занятия физической культурой становятся жизненно необходимыми. Они способствуют укреплению здоровья, улучшению умственной активности и развитию личностных качеств, формированию профессиональных компетенций будущих специалистов.

Занятия физической культурой помогают компенсировать негативное влияние сидячего образа жизни, улучшают концентрацию и

память, а также готовят студентов к профессиональной деятельности, повышая их работоспособность и устойчивость к нагрузкам.

Регулярные физические нагрузки помогают студентам справляться с психическим напряжением, повышают иммунитет и снижают риск развития различных заболеваний.

Чтобы иметь возможность обеспечивать активную двигательную работоспособность в течение всего учебного года, студенту учреждения образования крайне важно иметь высокую физическую подготовленность. [1]

Методы и организация исследования. В работе применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов, а также организован онлайн-опрос о роли занятий по дисциплине «Физическая культура» в жизни студентов. В опросе принимали участие девушки и юноши 1-3 курсов шести факультетов педагогического университета, что позволило получить достоверные результаты по этому вопросу.

Результаты исследования. Регулярные занятия укрепляют организм, повышают иммунитет, снижают риск развития многих заболеваний и помогают справиться с психическим напряжением.

По результатам опроса было выявлено (Рис.1), что 41,9% опрошенных студентов не пропускают занятия по физической культуре, что свидетельствует о высоком уровне вовлеченности в этот процесс. Еще 42,9% опрошенных пропускают менее 25% занятий, что также является положительным показателем.



Рисунок 1. Пропуски занятий по дисциплине «Физическая культура»

Однако существует и группа студентов, которые пропускают занятия в значительном объеме: 10% опрошенных пропускают от 25 до 50%, 2,8% – от 50 до 75%, а 2,4% – более 75% занятий. Эти данные указывают на необходимость дальнейшего изучения причин низкой посещаемости и разработки мер по ее повышению.

Что касается мотивов посещения занятий по физической культуре

(Рисунок 2), то на первое место опрошенные поставили получение зачета – 83%.

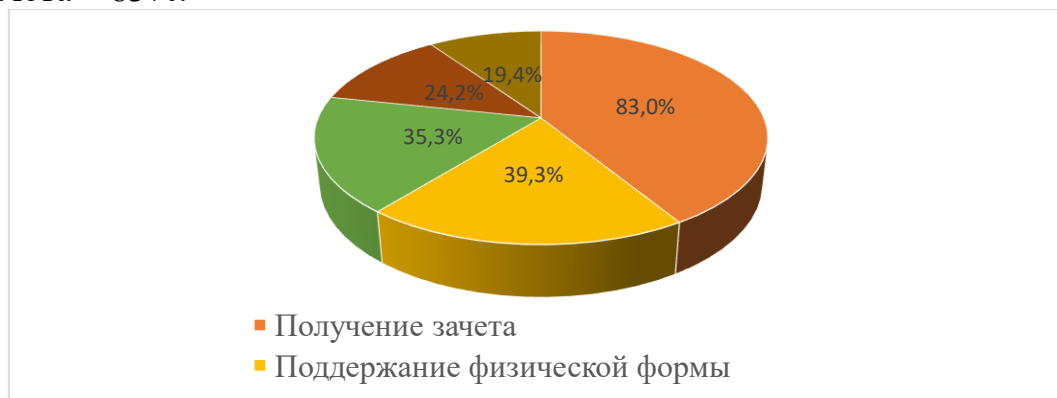


Рисунок 2. Мотивы посещения занятий студентами

Это говорит о том, что образовательный аспект играет ключевую роль в привлечении студентов к занятиям. Однако поддержание физической формы (39,3%) и укрепление здоровья (35,3%) также являются важными мотивами. Более низкие позиции в списке причин для посещения занятий занимают следующие мотивы: улучшение фигуры (24,2%) и снятие стресса (19,4%).

Предпочтения студентов относительно мест проведения занятий также заслуживают внимания (Рисунок 3).

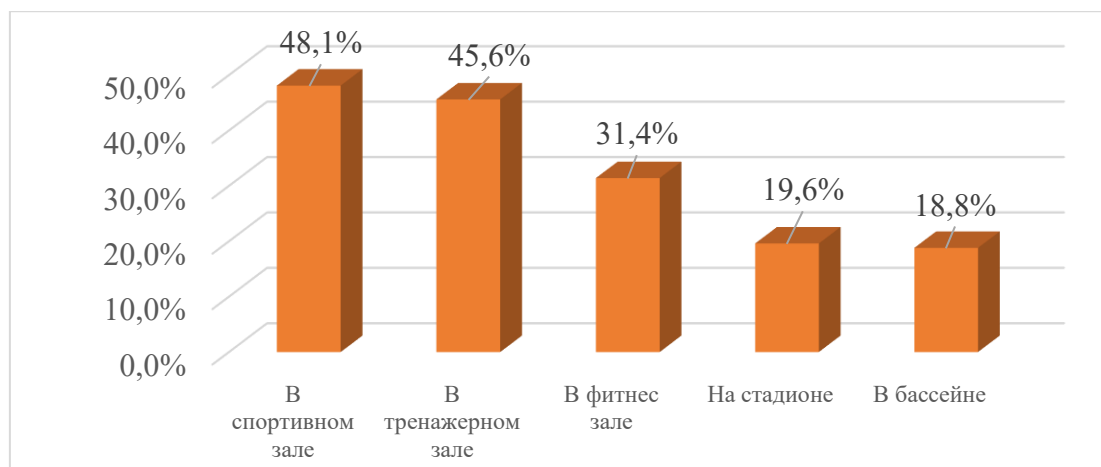


Рисунок 3. Предпочтения студентов по месту занятий физической культурой

Наиболее популярными является спортивный и тренажерный залы, которым отдают предпочтение соответственно 48,1% и 45,6% опрошенных. За ними следует фитнес-зал (31,4%). Занятия на стадионе и бассейне меньше привлекают студентов, что может указывать на определенные предпочтения молодежи в выборе форматов физической активности.

**Заключение.** Занятия физической культурой играют важную роль в жизни студентов, способствуя их физическому и психическому здоровью. Высокий уровень вовлеченности в занятия и разнообразие мотивов для их посещения свидетельствуют о значимости физической активности для молодежи. Тем не менее, необходимо уделить внимание

причинам пропусков занятий и разработать средства для повышения их посещаемости. В конечном итоге, регулярные занятия физической культурой не только улучшают качество жизни студентов, но и формируют их как будущих специалистов, готовых к профессиональной деятельности.

#### Список литературы

1. Ермакова, Е.Г. Значение физической культуры и спорта в жизни студента / Е.Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. Педагогические науки. Пермь. – 2018. - №2. - С.26-32.

УДК 797.12

### **КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ**

Грабовик А.А.

Максимович В.А., канд. пед. наук, профессор

Маклаков В.А., доцент

Учреждение образования «Гродненский государственный университет  
имени Янки Купалы»

Abstract. This article examines the place and importance of circuit training in the preparation of Greco-Roman wrestlers. A circuit training program for Greco-Roman wrestlers is presented.

Греко-римская борьба имеют во всем мире все более возрастающую большую популярность. Высокие спортивные результаты, показанные на международных соревнованиях, поднимают статус страны и могут быть мотивацией к занятиям именно этим видом спорта для подрастающего поколения. Высококвалифицированные спортсмены Республики Беларусь демонстрируют на соревнованиях силу, ловкость, выносливость и высокий уровень развития морально-волевых качеств, без которых борец не сможет добиться победы над соперником.

Система спортивной подготовки – сложный педагогический процесс, направленный на достижение высокого спортивного результата в соревновательной деятельности [1-5]. В процессе подготовки решаются следующие основные задачи: - улучшение состояния здоровья; - повышение уровня физической и технико-тактической подготовки; - формирование морально-волевых качеств.

Наиболее эффективным методом развития физических качеств и двигательных способностей борца греко-римского стиля является метод круговой тренировки. Изучение данного аспекта предопределило

актуальность проводимого педагогического исследования.

**Основные результаты исследований.** Метод круговой тренировки, основанный на последовательном выполнении определенного комплекса специальных упражнений разной направленности значительно повышает плотность учебно-тренировочного занятия и воспитывает не только физические качества, но и комплексные формы их проявления [2]. Основой круговой тренировки является многократное выполнение последовательных действий в условиях точного дозирования физической нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с интервалами отдыха.

Исходя из этого, круговая тренировка представляет собой комплексную организационно-методическую форму, включающую ряд методов использования физических упражнений:

- непрерывно-поточный (упражнения выполняются слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха);
- поточно-интервальный (базируется на 20-40 секундном выполнении кондиционных, силовых и комбинированных упражнений общей и специальной направленности на каждой станции);
- интенсивно-интервальный (используется с ростом уровня общей и специальной физической подготовленности; мощность его заданий составляет 75-80% от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения времени работы при стандартном объеме с сохранением временных параметров отдыха) [2].

Методика с использованием метода круговой тренировки включает в себя выполнение восьми упражнений, интервал отдыха между ними составлял 3 мин между сериями упражнений:

- 1-я станция: перетягивание палки в парах (1 мин);
- 2-я станция: поднятие штанги (60-80% от max, 10-12 раз);
- 3-я станция: подтягивание на перекладине в сочетании с весом на согнутых руках (10-15 раз, 15-20 с);
- 4-я станция: раскачивание на канате, касаясь ногами предмета, подвешенного на уровне головы (15-20 махов);
- 5-я станция: перенос партнера на руках обратным захватом туловища (2x10 м);
- 6-я станция (сгибание и разгибание в упоре на параллельных брусьях (до отказа);
- 7-я станция: лазание по канату 4 м без помощи ног (2 раза);
- 8-я станция: сгибание и разгибание туловища на спине, ноги закреплены, медбол 3 кг (15-20 раз).

Продолжительность применения данной методики – 3 месяца.

Представленный комплекс круговой тренировки показал свою высокую эффективность в процессе подготовки борцов греко-римского стиля.

#### Список литературы

1. Бурнашев, Р. Методика развития быстроты движений у юных борцов по методу круговой тренировки / Р. Бурнашев,

О.В. Гончарова // Наука. Новые технологии и инновации. – 2015. – № 9. – С. 177-179.

2. Исмаилов, Ш.О. Применение метода круговой тренировки для воспитания физических качеств борцов греко-римского стиля / Ш.О. Исмаилов, М.Г. Магомедов // Мир науки, культуры, образования. – 2017. - № 6. – С. 14-15

3. Кузнецов, А.С. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля: дис. ... д-ра пед. наук / А.С. Кузнецов. – Краснодар: КГАФК, 2002. – 481 с.

4. Тарабрина, И.В. Тренировочный процесс в подготовительном процессе юного борца греко-римского стиля / И.В. Тарабрина // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, сентябрь 2015 г.). – Краснодар: Новация, 2015. – С. 112-116.

5. Тихонова, И.В. Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных борцов в греко-римской борьбе / И.В. Тихонова, А.А. Грабовик // Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях». – Чебоксары-Ташкент, 2024. – С. 1262-1265.

УДК 796.011.3-057.87

## **ВЕЛИЧИНЫ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПРИ РАЗНЫХ ТИПАХ И ВИДАХ МИОПИИ У СТУДЕНТОВ**

Даньковская Т.В., Марчук А.Н., Тюхай Д.П.

Учреждение образования «Гродненский государственный аграрный университет», г. Гродно, Республика Беларусь

Abstract. The article examines the parameters of the magnitude and direction of loads for different types and forms of myopia in students.

**Введение.** Близорукость (миопия) – это патология преломляющей способности глаза, при которой изображение фокусируется не на сетчатке глаза, а в плоскости перед ней. При этой патологии человек хорошо видит мелкие предметы близко, но чем дальше они расположены, тем труднее их ему рассмотреть.

По данным Всемирной организации здравоохранения миопией страдает около 30% населения планеты. Миопия чаще всего возникает в возрасте 7–18 лет. Заболевание может оставаться стабильным, либо прогрессировать. Известны *врождённая форма близорукости*, при которой происходят изменения в структурах глазного яблока, и

существует генетическая предрасположенность ее возникновения, а также *приобретённая форма*, при которой болезнь возникает вследствие неблагоприятных внешних факторов, при этом её развитие можно остановить или замедлить [1].

Принято различать три основных типа миопии: *слабую* (менее 3 диоптрий), *среднюю* (от 3 до 6 диоптрий) и *высокую* (свыше 6 диоптрий). Выделяют также *прогрессирующую* и *не прогрессирующую близорукость*. Проблему не прогрессирующей миопии решают, как правило, с помощью очков или контактных линз, при этом дополнительное лечение не требуется. Прогрессирующая миопия – более серьезное заболевание, характерным признаком которого является ухудшение зрения минимум на одну диоптрию в год [1].

Студенты с разной степенью и формами миопии хотят улучшать состояние своего здоровья и формы тела посредством выполнения физических нагрузок. Важно при этом не ухудшить свое зрение. В этой связи, установление максимально допустимых величин и направленности физических нагрузок при разных типах и видах миопии у студентов является актуальной темой исследования.

*Цель исследования* – определение оптимальных параметров физических нагрузок при разных типах и видах миопии у студентов.

***Основные результаты исследований.*** На основе анализа научно-методической литературы [2] установлены величины и направленность нагрузок, рекомендуемых студентам при не прогрессирующей миопии, у которых разная степень заболевания.

При *слабой степени миопии (менее 3 диоптрий)* рекомендуются следующие нагрузки [2]: силовые нагрузки (можно использовать гантели до 5 кг, если упражнения выполняются без натуживания и резких движений); упражнения с собственным весом (например, планка, приседания, отжимания (без чрезмерного напряжения)); упражнения аэробной интенсивности (лёгкий бег, ходьба, плавание, йога без инверсий (перевёрнутых поз); анаэробные упражнения.

На основе анализа научно-методической литературы разработаны методические указания [3]: следует избегать подъёма веса более 10 кг; не рекомендуется выполнять упражнения с наклоном головы вниз (повышает внутриглазное давление); целесообразно исключить бокс, борьбу, баскетбол (есть риск травмы глаз), осторожно выполнять прыжки (особенно на скакалке, если есть изменения на сетчатке); при слабой миопии (до – 3 диоптрий) аэробные нагрузки не только допустимы, но и полезны, т.к. они улучшают кровообращение, укрепляют сосуды и способствуют общему тону организма;

На основе анализа научно-методической литературы [3] определены величины аэробных нагрузок: рекомендованная частота – 3–5 раз в неделю; продолжительность занятия – 30-45 мин; интенсивность занятия – умеренная, без чрезмерного напряжения;

На основе анализа научно-методической литературы [4] определены величины анаэробных нагрузок: рекомендованная частота

– 2–3 раза в неделю;

1) продолжительность – до 30 мин; интенсивность – умеренная, без чрезмерного натуживания.

При *средней степени миопии* (3-6 диоптрий) рекомендуются следующие нагрузки [4]: аэробные нагрузки (лёгкий бег или спортивная ходьба, плавание (без прыжков в воду), велотренажёр или велосипед по ровной местности, танцы, аэробика без прыжков, йога, пилатес – без перевёрнутых поз, скандинавская ходьба); анаэробные нагрузки (работа с гантелями до 5 кг, изометрические упражнения, удержание поз без натуживания, силовые тренажёры (при контролируемой нагрузке), упражнения с собственным весом (планка, отжимания, приседания без веса)).

На основе анализа научно-методической литературы [3] определены величины аэробных нагрузок: частота аэробных тренировок не должна превышать 3-5 раз в неделю; продолжительность тренировки – 30–45 минут; интенсивность тренировки должна быть умеренная (без больших нагрузок и резких рывков);

На основе анализа научно-методической литературы [3] определены величины анаэробных нагрузок: частота тренировок не должна превышать 2–3 раза в неделю; продолжительность тренировки – 20–30 минут; отдых между нагрузками должен быть не меньше 60–90 с.

При *высокой степени миопии (свыше 6 диоптрий)* рекомендуются следующие нагрузки: силовые нагрузки небольшой интенсивности занятий (можно использовать отягощения до 2–3 кг и при отсутствии противопоказаний); продолжительность нагрузок – до 20–25 минут в процессе занятия; упражнения рекомендуется выполнять без натуживания и не более 1–2 раз в неделю; упражнения с использованием собственного веса (приседания, отжимания от стены, изометрические упражнения (например, удержание планки без напряжения мышц шеи); упражнения на растягивание и укрепление мышц спины и пресса; аэробные упражнения: ходьба (идеальна для ежедневной активности), плавание (снижает нагрузку на глаза и сосуды), велотренажер (лучше всего выполнять нагрузку без наклонов головы и без рывков), спокойные танцы (данный вид активности подходит при отсутствии сетчаточных изменений); йога (без инверсий) – при выполнении улучшается кровообращение и снижается стресс.

На основе анализа научно-методической литературы [2; 4; 5] разработаны методические рекомендации для студентов. Не рекомендуется поднимать тяжести более 3 кг, выполнять упражнения с задержкой дыхания или натуживанием, делать наклоны головы вниз и перевёрнутые позы, выполнять прыжки (особенно на скакалке), заниматься боксом, борьбой, баскетболом, а также выполнять резкие рывки и силовые тренировки высокой интенсивности. Аэробные нагрузки рекомендуется выполнять 3–5 раз в неделю, продолжительность – 30–45 минут за тренировку, интенсивность нагрузок – умеренная (без перегрузки и резких движений), пульс – в



пределах 50-70% от максимального. Следует избегать бега с высокой амортизацией (особенно по асфальту), прыжков на скакалке, аэробики с резкими движениями, интервальных тренировок высокой интенсивности. Важно перед началом занятий проконсультироваться с офтальмологом, проверить состояние сетчатки, измерить внутриглазное давление, оценить последствия лазерной коагуляции (если такая была). Лучше всего сочетать силовые нагрузки с аэробными упражнениями (ходьбой, плаванием и др.), т.к. они безопасны и полезны для сосудов глаз.

**Выводы.** Студенты с разной степенью и формами миопии при улучшении состояния здоровья и форм тела должны учитывать максимально допустимые величины и направленность физических нагрузок

#### Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения. Глобальный отчет по миопии. – Женева: ВОЗ, 2015.
2. Гаврилова, Л. В. Особенности тренировочного процесса у лиц с нарушениями зрения / Л.В. Гаврилова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 12–15.
3. Киселёв, А. П. Медико-биологические основы физической культуры: учебник / А. П. Киселёв. – М.: Академия, 2019. – 256 с.
4. Кулаков, С. Н. Физическая культура при нарушениях зрения: учебное пособие / С. Н. Кулаков, Н. С. Кулакова. – М.: Советский спорт, 2012. – 128 с.
5. Соловьёв, А.А. Физическая активность при миопии: современные подходы / А. А. Соловьёв // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 3. – С. 45–52.

УДК 796

### **УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АБИТУРИЕНТОВ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В 2025 ГОДУ**

А.В. Степаньков, магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры профессионально-прикладной физической подготовки,  
учреждение образования «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь»

Abstract. This article presents the results of testing the overall physical fitness of applicants to the Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus in 2025. Special attention is focused on conclusions and recommendations.

Введение. Физическая подготовленность является важнейшим

компонентом профессиональной компетентности сотрудников правоохранительных органов, особенно в условиях современного общества, предъявляющего повышенные требования к физической выносливости, силе и выносливости специалистов. Академия МВД Республики Беларусь осуществляет подготовку будущих сотрудников, и уровень их физической подготовленности напрямую влияет на эффективность выполнения служебных задач, а также на их здоровье и профессиональную пригодность.

В современном мире важность физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов постоянно возрастает. Для абитуриентов Академии МВД Республики Беларусь, поступающих на различные факультеты, уровень физической подготовленности может значительно варьировать в зависимости от индивидуальных особенностей и направлений подготовки. Проведение сравнительного анализа позволяет выявить уровни физической готовности и определить возможные направления совершенствования программ подготовки, что способствует повышению профессиональной компетентности будущих сотрудников и улучшению их служебных качеств.

Цель исследования – определить уровень физической подготовленности абитуриентов различных факультетов Академии МВД Республики Беларусь.

Задачи исследования:

- определить уровень физической подготовленности абитуриентов каждого факультета;
- сравнить результаты между факультетами;
- выявить особенности и тенденции в физической подготовке абитуриентов разных направлений подготовки;

Объектом исследования являются абитуриенты Академии МВД Республики Беларусь, поступающие на различные факультеты.

Предметом исследования является уровень и особенности физической подготовленности этих абитуриентов, а также показатели, характеризующие их физическую выносливость, силу и скоростно-силовые качества.

Методы исследования. В данной работе используются следующие методы исследования:

1. Анализ специальной литературы.
2. Анализ ресурсов удаленного доступа.
3. Педагогические наблюдения.
4. Тестирование.
5. Методы математической статистики.

Организация исследования.

Настоящее исследование проходило с июня 2023 года по март 2024 года в три этапа.

На первом этапе нами была выбрана проблема исследования, поставлены цель и задачи, определены методы исследования.

Осуществлялся анализ специальной литературы, были подготовлены протоколы педагогических наблюдений и тестирования.

На втором этапе осуществлялся сбор, обработка и анализ материалов научно-методической литературы, проводилось непосредственное тестирование абитуриентов.

На третьем этапе проводилась математическая обработка и анализ материалов тестирования, их интерпретация, определение выводов и предложений, а также написание данной статьи.

В исследовании приняли участие абитуриенты, поступающие в Академию МВД Республики Беларусь в 2025 году.

Результаты исследования физической подготовленности абитуриентов 2025 года Академии МВД Республики Беларусь представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты оценки физической подготовленности абитуриентов Академии МВД Республики Беларусь в зависимости от факультетов с 2023 по 2025 годы

Годы	Тесты	Стат. данные	Факультеты							
			ФКМ		ФМОБ		СЭФ		УИФ	
			Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка
2025	Кросс 1500 м	$\bar{X}$	6,2	7,7	6,1	4,7	6,7	6,0	5,8	6,7
		$\pm \sigma$								
		$\pm m$								
	Челночный бег (10 x 10 м)	$\bar{X}$	26,7	9,4	26,0	7,3	28,1	8,1	27,7	8,8
		$\pm \sigma$								
		$\pm m$								
	Подтягивание на перекладине	$\bar{X}$	9,0	8,3	6,6	5,7	7,8	6,4	6,8	6,1
		$\pm \sigma$								
		$\pm m$								
	Отжимания в упоре на брусьях	$\bar{X}$	17,6	7,8	10,8	4,8	9,2	4,1	12,3	6,0
		$\pm \sigma$								
		$\pm m$								

На основе представленных данных в таблице 1, по результатам тестирования абитуриентов четырех факультетов (ФКМ, ФМОБ, СЭФ, УИФ) в 2025 году можно сделать следующие выводы и предложения:

1. Общие тенденции и сравнение результатов:

- Время кросса на 1500 м у абитуриентов всех факультетов находится в диапазоне от 4,7 до 7,7 минут. Наиболее низкие средние показатели у ФМОБ (7,7 мин), что указывает на более низкую физическую подготовленность по этому тесту или различия в методике прохождения.

- В челночном беге (10 x 10 м) средние результаты колеблются от 26,0 до 28,1 секунд. Лучшие показатели демонстрируют ФМОБ (26,0 сек), что свидетельствует о хорошей скоростной выносливости.

- В подтягиваниях на перекладине ФКМ показывает наилучший

средний результат (9,0), тогда как ФМОБ — наименьший (6,6 подтягиваний).

- В отжиманиях в упоре на брусьях ФКМ также занимает лидирующие позиции (17,6), а у ФМОБ — самые низкие (10,8).

## 2. Анализ стандартных отклонений и надежности данных:

- Стандартные отклонения ( $\sigma$ ) указывают на вариативность внутри групп: например, по подтягиваниям у ФМОБ  $\sigma=5,7$ , что говорит о высокой разнородности уровня физической подготовленности студентов этого факультета.

- Среднее значение ( $m$ ) для каждого теста подтверждает, что ФКМ демонстрирует в целом лучшие показатели по силовым упражнениям (подтягивания, отжимания), в то время как ФМОБ показывает более низкие показатели.

## 3. Выводы:

- В целом, факультет ФКМ показывает лучшие результаты по силовым тестам (подтягивания, отжимания), что свидетельствует о более развитой силовой подготовке студентов.

- ФМОБ отстает по этим показателям, что может указывать на необходимость повышения физической подготовки абитуриентов этого факультета.

- В кардио-тесте (1500 м) результаты у всех факультетов достаточно разные, однако ФМОБ показывает худшие показатели, что может говорить о недостаточной выносливости.

## 4. Предложения:

- Разработать целевые программы физической подготовки для факультетов с более низкими результатами (например, ФМОБ), акцентируя внимание на развитии кардио-выносливости и силовых качеств.

- Внедрить регулярный мониторинг и мотивационные меры для повышения уровня физической подготовленности студентов.

- Провести дальнейший анализ причин различий — возможно, связанный с программами обучения, нагрузками или уровнем мотивации.

- Рассмотреть возможность проведения дополнительных тренировок, тренингов и занятий по развитию физических качеств, особенно у факультетов с более низкими результатами, чтобы повысить средний уровень общей физической подготовленности студентов.

## Общий вывод:

Данные свидетельствуют о необходимости систематической работы по повышению физической подготовленности абитуриентов всех факультетов, с учетом выявленных слабых сторон. Акцент на развитие кардио-выносливости и силовых качеств поможет улучшить общие показатели и подготовить в дальнейшем курсантов Академии МВД Республики Беларусь к физическим нагрузкам и соревнованиям.

## ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ТАБАКОКУРЕНИЮ

Мартынюк Н.С., к.п.н., доцент  
Филиппов В.А., заведующий кафедрой  
Лесоцкий А.А., старший преподаватель

Учреждение образования «Брестский государственный технический  
университет», г. Брест, Республика Беларусь

Abstract. The article presents the results of a sociological study of first-year students of Brest State Technical University.

**Актуальность.** Курение является причиной многих заболеваний, сокращает продолжительность жизни, снижает работоспособность, пагубно отражается на здоровье подрастающего поколения, на здоровье будущих детей. Поэтому большое значение имеет организация борьбы с данной вредной привычкой. Одним из пунктов этой борьбы является физическая культура и спорт [2].

Среди факторов, способствующих приобщению учащейся молодежи к курению обычно выделяют: 1) психологические, – любопытство, потребность в экспериментировании, потребность казаться взрослым; 2) физиологические, – эффект никотина, длительность фазы экспериментирования; 3) социально-педагогические, – воздействие социально-значимого окружения, качество сформированных антитабачных установок. И именно они, на наш взгляд, играют первостепенную роль в вовлечении молодежи в табакокурение [1].

**Цель исследования** – изучить отношение современной студенческой молодежи к табакокурению.

**Организация и методы исследования.** *Метод исследования* – анкетирование обучаемых.

Для исследования была использована анкета «Курение и физическая культура». Анкетирование проводилось в сентябре 2025 года. В анкетировании принимали участие студенты 1 курса Брестского государственного технического университета в количестве 102 человека в возрасте 17-20 лет, из них – 32 женщина и 70 мужчины.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результат обработки анкет показал, что курение считают нормой – 6,86% (7 человек), не считают курение нормой – 82,35% (84 человека), затруднились ответить – 10,79% (11 человек).

На вопрос «Курят ли в Вашем окружении?» «Да» ответило 26,5% (27 человек); «Нет» – 44,11% (45 человек); «Иногда» ответило 29,4% (30 человек).

На вопрос «Пробовали ли Вы курить?» «Да и не понравилось» ответило 27,45% (28 человек); «Не считаю курение нормой» – 14,7% (15 человек); «Нет» ответило 57,76% (59 человек).

Причины курение респонденты назвали следующие: от нечего делать – 5,88% (6 человек), за компанию – 21,56% (22 человека), снятие напряжения – 22,54% (23 человека), любопытство – 11,76% (12 человек), хочется быть взрослым – 6,86% (7 человек), затруднилось ответить – 31,4% (32 человека).

На вопрос «Влияет ли курение на занятия физической культурой и спортом?» «Да» ответило 71,57% (73 человека); «Нет» – 12,75% (13 человек); затруднились ответить 15,68% (16 человек).

Органы и системы, страдающие больше всего при занятии физической культурой и спортом у курильщика, студенты отметили следующие: дыхательная система – 80,39% (82 человека), сердечно-сосудистая система – 12,75% (13 человек), нервная система – 4,9% (5 человек), репродуктивная система – 1,96% (2 человека).

На вопрос «Тяжело ли Вам дается занятие физической культурой и спортом после долгих лет курения?» «Да» – 4,9% (5 человек); «Нет» – 10,78% (11 человек), «Не курю» – 78,43% (80 человек), затруднились ответить – 5,89% (6 человек).

На вопрос «Стоит ли бороться с зависимостью во благо своему физическому здоровью?» «Да» ответило 97,05% (99 человек); «Нет» – 2,95% (3 человека).

На вопрос «Откажитесь ли Вы от курения, если заметите, что Вам стало сложнее заниматься спортом?» «Да» ответило 78,43% (82 человека); «Нет» – 4,9% (5 человек); затруднились ответить ответило 16,67% (15 человек).

На вопрос «Есть ли разница во влиянии дешевых и дорогих сигарет на здоровье?» «Думаю, да» ответило 31,37% (32 человека); «Скорее всего, нет» – 36,27% (37 человек), затруднились ответить ответило 32,36% (33 человека).

На вопрос «Здоровый образ жизни и занятия спортом или проблемы со здоровьем из-за сигарет. Какой вариант ответа Вам нравится больше?» «Здоровый образ жизни» ответило 97,05% (99 человек); «Проблемы со здоровьем» ответило 2,95% (3 человека).

На вопрос «Влияет ли курение на фигуру?» «Да» ответило 63,73% (65 человек); «Нет» – 36,27% (37 человек).

На вопрос «Тяжело даются занятия физической культурой и спортом?» «Да» ответило 14,7% (15 человек); «Нет» – 74,5% (76 человек); затруднились ответить ответило 10,8% (11 человек).

**Заключение.** По итогам анкетирования можно сделать вывод о том, что курение остается одной из главных проблем современной молодежи. Несмотря на то, что студенты осведомлены о вреде сигарет и последствиях этой вредной привычки, которые могут отразиться на работе дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и репродуктивной системах, а также на способность занятия физической культурой и

спортом, влияние компании берет верх. Но стоит отметить, что практически все студенты отмечают, что с зависимостью обязательно нужно бороться, предпочитают здоровый образ жизни и занятия физической культурой и спортом. Поэтому, надо регулярно проводить профилактические беседы и лекции среди студентов, на которых необходимо напоминать о вреде курения, а также привлекать людей, которые бросили курить и могли бы поделиться своим опытом.

#### Список литературы

1. Девярых, С. Ю. О некоторых социально-психологических факторах курения старших подростков / С. Ю. Девярых // Экологические проблемы природно-технических комплексов: тезисы докладов I международного экологического симпозиума в городе Полоцк. – Т. 2. – Полоцк: ПГУ, 2004. – С. 67-69.

2. Шинкарь, Е. М. Физическая культура в преодолении вредных привычек / Е. М. Шинкарь // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в XXI веке: сб.науч.тр. – Вып. 2. – Волгоград: ВолГУ, 2004. – С. 316-319.

УДК 797.12

### ПОДГОТОВКА К СПЛАВУ НА ТУРИСТИЧЕСКОЙ БАЙДАРКЕ

Марчук А.Н., Савуль Я.И, Петрукевич Д.В.

Учреждение образования «Гродненский государственный аграрный университет», г. Гродно, Республика Беларусь

Abstract. This article examines the specifics of rafting in a tourist kayak. Methodological recommendations are developed to prepare students for their first tourist rafting expeditions.

**Введение.** Водный туризм на байдарках – это вид активного отдыха, подходящий как для новичков, так и для опытных туристов, который предполагает сплав по рекам на байдарках. Он дает возможность насладиться природой и получить физическую нагрузку. Использование байдарок предполагает работу с водными объектами различной сложности, что обуславливает необходимость строгой методики предупреждения аварийных ситуаций и повышения уровня подготовки участников. В частности, сплавы на туристических байдарках пользуются популярностью среди студенческой молодежи как доступный и эмоциональный вид активного отдыха. Польза туристической байдарки для физического здоровья заключается в укреплении всего тела, включая развитие мышечного корсета (гребля является отличной тренировкой для мышц рук, плечевого пояса, спины и пресса), сердечно-сосудистой системы (ритмичная гребля и свежий

воздух благоприятно сказываются на работе сердца и улучшают кровообращение), улучшение гибкости и подвижности (движения при гребле помогают растягивать связки и сухожилия, предотвращая отложение солей в суставах, позвоночнике и улучшают подвижность суставов), а также в снижении стресса благодаря физической активности на свежем воздухе. Гребля помогает развить выносливость, улучшить координацию и сжигать калории.

Однако, несмотря на кажущуюся простоту, водный туризм связан с комплексом рисков, обусловленных водной средой, зависимостью от погодных условий и необходимостью специальной технической подготовки. Отсутствие подготовки является частой причиной аварийных ситуаций, травм и негативного опыта, что снижает туристический и оздоровительный потенциал данного вида деятельности [1; 2]. В связи с этим, разработка методических рекомендаций по вопросам подготовки студентов к сплаву на туристической байдарке представляется актуальной темой исследований.

*Цель исследования* – разработать методические рекомендации по вопросам подготовки студентов к первым туристическим заплывам.

*Задачи исследования:*

- 1) разработать модель комплексной подготовки, включающую подготовку снаряжения и экипажа;
- 2) проанализировать факторы риска и рассмотреть ключевые правила безопасности для первого туристического заплыва;
- 3) изучить основы техники гребли;
- 4) разработать методические рекомендации по вопросам подготовки студентов к первым туристическим заплывам.

**Основные результаты исследований.** На основе анализа научно-методической литературы [1; 2] и личного опыта были разработаны этапы подготовки и методические особенности решения задач на этих этапах.

*Этап 1: подготовка студентов до выезда на воду.*

1. *Экипировка (что следует надеть).* Одежда из лайкры, синтетики и полиэстера лучше всего подходит для активных водных видов спорта, так как эти материалы быстро сохнут, отводят влагу и обеспечивают комфорт при движении. Примером такой одежды являются спортивные футболки, термобелье, легинсы или шорты. Если вода и воздух еще холодные (менее +15°C), то рекомендуется использовать гидрокостюм. Для защиты от ветра и брызг предлагается ветровка/непромокаемая куртка. Из обуви рекомендуются неопреновые тапочки (водостойкая обувь, изготовленная из синтетического каучука), старые кроссовки или сандалии с фиксированной подошвой, при этом обувь не должна слетать с ноги. Для защиты от солнца лучше всего подходит шляпа или кепка с



полями, солнцезащитные очки на шнурке, а также солнцезащитный крем с высоким SPF (даже в пасмурную погоду).

2. *Рекомендуемое снаряжение в непромокаемом мешке:*

- смена сухой одежды и полотенце;
- вода в небьющейся бутылке;
- перекус (энергетические батончики, орехи, фрукты);
- аптечка (бинты, пластыри, салфетки, хлоргексидин или йод, обезболивающие и жаропонижающие средства);
- телефон в водонепроницаемом чехле;
- документы (если требуется) в герметичном пакете;

3. *Теоретическая подготовка:* изучите базовые термины гребли (нос, корма, борт, юбка (фартук), весло и др.).

4. *Проверка и безопасность.* Рекомендуется не садиться и не становиться ногами на байдарку, находящуюся на берегу. Это может повредить корпус или деформировать лодку. Осмотрите байдарку перед спуском на воду. Убедитесь в отсутствии видимых повреждений, проколов, перекосов каркаса или утечек воздуха (если модель надувная). О любых дефектах незамедлительно сообщите организатору или инструктору. Это важно как для вашей безопасности, так и для сохранности оборудования. Убедитесь, что место для спуска в воду безопасно. Не должно быть острых предметов, стекол, коряг, арматуры или мусора. Не используйте острые, режущие или колющие предметы в байдарке, т.к. они могут способствовать её повреждению. Рекомендуется посмотреть видео для новичков (как держать весло, как сидеть, основные гребки (вперед, остановка, поворот)). Это даст вам базовое понимание техники в гребле.

5. *Психологический настрой.* Не стоит бояться байдарки, т.к. это довольно устойчивая лодка (особенно широкие туристические модели). Перевернуться с нее новичку на спокойной воде нужно очень постараться. Настройтесь на удовольствие, а не на спортивный рекорд. Ваша цель – получить опыт и насладиться процессом.

**Этап 2:** *подготовка студентов на месте перед спуском в воду.*

1. *Инструктаж.* Рекомендуется внимательно выслушать инструктора. Он покажет, как следует правильно держать весло (руки на ширине плеч, выемки для пальцев должны смотреть в нужную сторону); как отрегулировать сиденье и упоры для ног (это критически важно для комфорта и эффективной гребли); как правильно садиться и выходить из байдарки (держаться за борта, сохранять центр тяжести низко).

2. *Проверка снаряжения.* Наденьте спасательный жилет (это правило №1). Он должен быть правильно застегнут и сидеть плотно. Если в байдарке есть юбка (фартук, который не дает воде заливаться во внутреннее пространство в корпусе лодки, где располагается гребец), попросите инструктора помочь вам ее надеть и объяснить, как быстро сбросить его в случае переворота.

### *Этап 3: основы техники гребли на воде.*

1. *Как держать весло.* Изогнутая сторона лопасти должна быть направлена от вас. Не сжимайте ручки «мертвой» хваткой, держите расслабленно. При посадке в байдарке спина должна быть прямая, слегка согнутые ноги упираются в упоры. Вы должны чувствовать себя устойчиво и комфортно. Основной гребок «вперед»: вращайте корпусом, а не просто работайте руками, т.к. это ключевой момент. Втыкайте лопасть весла в воду у носка ваших ног и проводите ее назад вдоль борта. Когда лопасть дойдет до уровня бедра, вынимайте ее из воды. Повторите с другой стороны. Для того, чтобы повернуть налево, гребите несколько раз только с правой стороны и наоборот. Для более резкого поворота можно делать рубящие гребки в сторону от байдарки. Чтобы быстро остановиться, делайте гребок вперед в обратную сторону, как бы загребая воду перед собой.

2. *Ключевые правила безопасности для первого туристического заплыва.* Не рекомендуется становиться ногами в байдарке, т.к. это самый верный способ перевернуться. Все манипуляции проводятся из положения сидя. Держитесь подальше от опасных объектов (плотин, мостов, крупных судов, сильного течения). Всегда следите за погодой. Если начинается ветер, волна или гроза, стоит незамедлительно возвращаться к берегу. Катайтесь группой или сообщите о своем маршруте. Не ходите в одиночку в первом туристическом заплыве

3. *Что делать, если лодка перевернулась.* Не стоит паниковать, т.к. на вас надет спасательный жилет, и вы будете сохраняться на плаву. Держитесь за байдарку и весло. Байдарка – это большой непотопляемый поплавоч. Если вы были с юбкой, то вначале сбросьте ее (инструктор покажет перед сплавом, как это делать). Постарайтесь доплыть до берега, буксируя байдарку за собой, или ждите помощи. Расслабьтесь, дышите глубоко и получайте удовольствие от нового опыта и видов вокруг.

В результате анализа научно-методической литературы [1; 2] установлено, что страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями рекомендуется воздержаться от сплава по реке, каким бы заманчивым ни казалось планируемое путешествие. Отложить сплав на байдарках стоит и обладателям любого хронического заболевания, могущего спровоцировать внезапный приступ. Даже если в вашей команде имеется врач, то он не сможет сделать соответствующую медицинскую помощь в далеких от цивилизации условиях водного похода. Также поход на байдарках не рекомендуется, если вы не умеете плавать.

**Выводы.** Разработана модель комплексной подготовки студентов к сплаву, включающая подготовку снаряжения и экипажа. Проанализированы факторы рисков и рассмотрены ключевые правила безопасности для первого туристического заплыва. На основе личного опыта и анализе научно-методической литературы были изучены

основы техники гребли такие как: правильное расположение весла, совершение гребка и правильное расположение в лодке. Разработаны методические рекомендации по вопросам подготовки студентов к первым туристическим заплывам.

#### Список литературы

1. Веткин, В.А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности/ В.А. Веткин. – М.: Советский спорт, 2014. – 208 с.
2. Чертов, Н.В. Физическая подготовка в гребле на байдарках и каноэ: учебное пособие / Н.В. Чертов, О.В. Чертов. – Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2021. – 124 с.

УДК 796.37.037

### **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩЕГО ВЕТЕРИНАРНОГО ВРАЧА**

Марчук А.Н., Томашева Н.А., Кронивец А. В.

Учреждение образования «Гродненский государственный аграрный университет», г. Гродно, Республика Беларусь

**Abstract.** The paper addresses the analysis of professional physical fitness requirements for veterinarians, determined by the specifics of their occupational activities. It examines theoretical foundations, current methods, and practical approaches to physical training, and offers recommendations for developing and implementing effective programs. Emphasis is placed on preventing occupational injuries and diseases, enhancing work capacity, and improving stress resilience.

**Введение.** Профессиональная деятельность ветеринаров сопряжена с интенсивной работой с животными, с выполнением манипуляций и с проведением экстренных вмешательств. Здоровье и работоспособность ветеринаров во многом зависят от уровня их физической подготовленности.

Актуальность данной темы обусловлена необходимостью формирования системных программ профессиональной подготовки, включающих аспекты физической активности, укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний среди ветеринарных специалистов.

*Цель данной работы* – проанализировать особенности и методы формирования профессиональной физической подготовленности ветеринаров, определить наиболее эффективные подходы и разработать рекомендации по внедрению соответствующих программ.

**Основные результаты исследований.** На основе анализа научно-методической литературы [1–5] установлено, что

профессионально-прикладная физическая подготовка в контексте ветеринарной медицины включает укрепление мышечной силы, выносливости, гибкости, координации и скорости реакции, что способствует более эффективному и безопасному выполнению профессиональных задач. Она обеспечивает снижение риска травм, улучшение работоспособности, профилактику профессиональных заболеваний (например, боли в спине, суставные патологии), а также способствует психологическому равновесию и стрессоустойчивости специалистов.

На основе анализа научно-методической литературы [1–5] установлено, что работа ветеринаров связана с рядом специфических физических нагрузок, таких как:

- 1) подъем и перемещение тяжестей (животных, оборудования);
- 2) выполнение точных и продолжительных манипуляций (инъекции, хирургические операции);
- 3) долгое стояние и удержание позиций;
- 4) работа в неудобных позах и в условиях ограниченного пространства, что создает дополнительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат.

Эти особенности требуют от специалистов высокой физической подготовленности, поскольку длительные статические нагрузки могут привести к развитию хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также к общему снижению работоспособности.

Анализ результатов анкетирования студентов, прошедших производственную практику на предприятиях АПК (n= 120) показал, что:

- 1) 81% студентов, проходящих практику, работали с крупным рогатым скотом;
- 2) 74% студентов испытывали регулярные боли в спине и шее;
- 3) 51% студентов указывали на быструю утомляемость;
- 4) 65% указали на недостаточную физическую подготовленность как фактор, снижающий эффективность работы.

На основе анализа научно-методической литературы [1–5], результатов анкетирования установлены требования к уровню физической подготовленности специалистов ветеринарной медицины:

- 1) развитие выносливости, позволяющей выполнять трудовые обязанности без снижения эффективности;
- 2) укрепление мышечно-скелетной системы для профилактики профессиональных травм;
- 3) развитие скоростно-силовых способностей для выполнения интенсивных и ответственных процедур;
- 4) обеспечение гибкости и ловкости для работы в ограниченных пространствах и нестандартных условиях;

5) развитие стрессоустойчивости через комплекс физических упражнений, способствующих психологической разрядке.

Эти требования определяют необходимость системного подхода к физической подготовке, предусматривающего не только формирование физических качеств, но и их целенаправленное развитие в контексте конкретных профессиональных задач.

На основе анализа научно-методической литературы разработаны программы общефизической и профессионально-прикладной физической подготовки студентов факультета ветеринарной медицины [3].

*Общефизическая подготовка* включает бег, плавание, гимнастику, силовые упражнения и кардионагрузки. Эти виды помогают формировать выносливость и укреплять сердечно-сосудистую систему.

*Специализированные тренировки* ориентированы на развитие мышечной силы и гибкости, важные для работы с тяжестями, манипуляциями и длительным стоянием.

*Функциональные тренировки* включают упражнения с собственным весом, тренажеры и элементы йоги или пилатеса, чтобы повысить стабильность, ловкость и координацию.

*Профилактические комплексы* ориентированы на профилактику профессиональных заболеваний (таких как боли в спине, патологические изменения суставов и мышц).

Разработанные программы варьируют по интенсивности и структурированности, чтобы адаптироваться к различным уровням физической подготовленности специалистов и особенностям их работы [2]. Эффективность программ подготовки студентов ветеринарной медицины зависит от правильной оценки исходного уровня и динамики улучшений. Рекомендуется использовать следующие методы и тесты [2]:

1) *плоскостные тесты* – измерение силы, выносливости, гибкости и скорости реакции с помощью стандартных упражнений (например, тесты на приседания, подтягивания, растяжку);

2) *пробег на дистанцию или скоростные тесты* (для оценки кардиореспираторной выносливости);

3) *оценка биометрических параметров* – измерение пульса, кровяного давления до и после упражнений, а также мониторинг восстановления после нагрузок;

4) *профилактические скрининги* – выявление начальных признаков профессиональных заболеваний (таких как гиперкифоз, сколиоз, слабость мышц спины).

Использование этих тестов позволяет адаптировать программы физической подготовки, контролировать их эффективность и своевременно корректировать нагрузку [2].

Рекомендуется использовать следующие виды нагрузок [1; 4]:

1) *силовые тренировки* – упражнения с использованием гантелей, тренажеров и собственного веса, фокусированные на укреплении мышц спины, рук и ног;

2) *аэробные нагрузки* (бег, велоспорт, плавание и др.) для повышения общей выносливости;

3) *гибкость и растяжка* (упражнения на растяжение мышц и суставов, которые особенно важны для профилактики травм);

4) *статические и динамические балансирующие упражнения* – для улучшения координации и предотвращения падений.

Определен режим тренировок с учетом профессионального расписания, объема работы и индивидуальных потребностей [1; 4]: систематические занятия 2–3 раза в неделю продолжительностью от 30 до 60 мин.

На основе анализа научно-методической литературы [1–5] разработан порядок организации и внедрения программ профессионально-прикладной физической подготовки ветеринаров, который включает несколько ключевых этапов:

1) *диагностика исходного уровня физической подготовленности* (проведение предварительных тестов и опросов для определения базовых возможностей специалиста);

1) *анализ профессиональных требований* (определение необходимых физических качеств, исходя из специфики работы и условий труда ветеринаров);

2) *разработка индивидуальных и групповых программ* (подбор упражнений и режимов, учитывающих возраст, состояние здоровья, профессиональный стаж и уровень физической подготовленности);

3) *создание календарных планов тренировок* (определение периодов, интенсивности, объемов и вариантов упражнений);

4) *обеспечение необходимой материально-технической базы* (оборудование тренажеры, залы, обеспечивающие выполнение программы);

5) *обучение и мотивация участников* (проведение вводных занятий, информационных и мотивационных мероприятий для повышения заинтересованности).

На основе анализа научно-методической литературы [3] разработан алгоритм внедрения программ профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональную деятельность ветеринаров:

1) *интеграция в график работы (учебы)* (выделение времени на тренировки без нарушения основного режима деятельности);

2) *создание условий для занятий* (оснащение специальных залов, выделение пространства для самостоятельных и групповых занятий);

3) *обеспечение постоянного контроля и коррекции* (регулярное мониторинг прогресса, корректировка режима и упражнений, обратная связь);

4) *мотивационные меры* (введение системы поощрений, участие в конкурсах и профессиональных мероприятиях, что стимулирует активное участие);

5) *обучение тренеров и инструкторов* (подготовка специалистов, способных проводить занятия с учетом специфики ветеринарных работников.

**Выводы.** Установлено, что профессионально-прикладная физическая подготовка является важной составляющей здоровья, работоспособности и эффективности ветеринарных специалистов.

Анализ современных методов показал, что системный подход к развитию физических качеств, адаптированный под профессиональные требования, способствует профилактике профессиональных заболеваний, снижению травматизма и улучшению психологического состояния ветеринаров.

Разработанные программы, основанные на объективных оценках уровня физической подготовленности и современных тренировочных трендах, успешно внедряются в практику, способствуя повышению качества работы и профессиональной ответственности ветеринарных работников.

Практическая организация и контроль эффективности внедренных мероприятий подтверждают их значимость для поддержания здоровья и повышения профессиональной компетентности специалистов в сфере ветеринарии.

#### Список литературы

1. Петрова, А.А. Профессиональная физиология и профилактика заболеваний у специалистов ветеринарной медицины / А. А. Петрова, Е. В. Лебедева // Журнал ветеринарных технологий. – 2020. – № 4. – С. 65–72.

2. Иванова, Е.С. Методика оценки физической подготовленности работников / Е.С. Иванова, Т. В. Маркова // Вестник физической культуры и спорта. – 2019. – № 3. – С. 45–52.

3. Фомин, В. М. Тренировочные программы для работников медицинских и ветеринарных профессий / В. М. Фомин, Л. С. Кузнецова. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2021. – 278 с.

4. Спорт и физическая культура в профессиональной деятельности ветеринарных специалистов: методические рекомендации / под ред. В. А. Коровина. – М.: Агропроект, 2022. – 36 с.

5. Клименко, И. С. Системный анализ в управлении : учеб. пособие для вузов / И. С. Клименко. – 2-е изд., стер. – СПб.: Лань, 2021. – 272 с.

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА  
НА РАЗНЫХ ФАКУЛЬТЕТАХ БЕЛОРУССКОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО  
УНИВЕРСИТЕТА**

Хадасевич И.И., старший преподаватель кафедры физического  
воспитания и спорта

Макавчик С.С., старший преподаватель кафедры физического  
воспитания и спорта

Кириченко П.А., старший преподаватель кафедры физического  
воспитания и спорта

Учреждение образования «Белорусский государственный  
технологический университет», г. Минск, Республика Беларусь

Abstract. In this article, the author identifies the level of physical fitness of first-year students of the faculties of Forestry and Chemical Technology and Engineering, and then compares them. He pays particular attention to the areas where the physical fitness of students from these faculties is lacking.

**Введение**

Физическая подготовка является важнейшим компонентом общего развития личности и способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности и формированию положительных качеств характера у студентов. В современном мире, характеризующемся быстрыми темпами жизни и высоким уровнем стрессовых факторов, особое значение приобретает поддержание и развитие физической формы молодежи, особенно в период обучения в высших учебных заведениях. Первокурсники сталкиваются с новыми условиями и требованиями, и их физическая подготовка играет ключевую роль в адаптации к учебной и социальной среде, а также в формировании здорового образа жизни на долгосрочную перспективу.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью определения текущего состояния физического развития молодежи, выявления возможных недостатков и резервов в их физической подготовке.

Анализ данных о физической форме студентов позволяет более эффективно планировать и корректировать программы физического воспитания, ориентированные на улучшение показателей и формирование устойчивых навыков здорового образа жизни. Кроме того, подобное исследование способствует развитию научных подходов к оценке физического состояния студентов и повышению уровня их физической культуры, что является важной задачей современной системы высшего образования.

Изучение уровня физической подготовленности студентов



первого курса является актуальной задачей современной педагогики и физической культуры, поскольку от уровня физического развития зависит их здоровье, работоспособность и успешность учебного процесса. В рамках данной работы проведен обзор отечественной и зарубежной литературы, посвященной вопросам оценки и повышения физической подготовленности студентов, а также методам диагностики, используемым в высших учебных заведениях.

В работах российских авторов подчеркивается важность системного подхода к оценке физической подготовленности студентов (Гончаров В. М., 2002; Иванов С. П., 2005). В частности, выделяется необходимость учета различных компонентов физической подготовленности: силовых, аэробных, скоростных и координационных качеств. В зарубежной литературе обсуждаются методики комплексной диагностики, основанные на использовании современных технологий (Bailey R. et al., 2010).

Большое внимание уделяется разработке и внедрению тестовых программ, позволяющих объективно определить уровень физической подготовленности студентов (Ковалев А. В., 2010; Smith J. et al., 2015). В качестве наиболее распространенных методов выступают тесты на силу, выносливость, гибкость и скоростно-силовые показатели. Также в современных исследованиях подчеркивается роль компьютерных и мобильных технологий в повышении точности и информативности диагностики (Peterson M., 2018).

Исследования показывают, что систематические занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья и развитию физических качеств студентов (Петрова Е. В., 2013; Johnson L., 2019). В качестве эффективных методов выделяются индивидуальные тренировки, использование инновационных программ и внедрение современных технологий мотивации.

В современной литературе отмечается необходимость повышения эффективности диагностики и коррекции программ физического воспитания (Республиканский научно-практический центр спорта, 2020). Также актуальным является внедрение новых методов оценки и анализа физического состояния студентов с учетом индивидуальных особенностей и специфики учебных заведений.

Обзор отечественной и зарубежной литературы показывает, что оценка уровня физической подготовленности студентов является важным элементом системы физического воспитания. Современные методики позволяют получать объективные данные и разрабатывать индивидуальные программы развития физических качеств, что способствует повышению уровня физической подготовленности и укреплению здоровья студентов.

Цель исследования – дать сравнительный анализ уровням физической подготовленности студентов первого курса БГТУ на двух факультетах (лесохозяйственном и факультете химической технологии и техники).

Задачи исследования:

1. Определить уровень физической подготовленности студентов первого курса БГТУ на лесохозяйственном факультете.
2. Определить уровень физической подготовленности студентов первого курса БГТУ на факультете химической технологии и техники.
3. Дать сравнительный анализ уровню физической подготовленности студентов первого курса на двух факультетах: лесохозяйственном и факультете химической технологии и техники.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогические наблюдения.
3. Тестирование физических качеств.
4. Методы математической статистики.

Организация исследования. Данное исследование проводилось в период с сентября по ноябрь месяцы 2025 года включительно. Всего в исследовании приняло участие 98 студентов 1 курса двух факультетов, что составляет \_\_\_\_ % от общего количества студентов на данных факультетах.

Результаты исследования.

Анализ результатов тестирования физической подготовленности студентов 1 курса факультетов лесохозяйственного (ЛХФ) и химической технологии и техники (ХТиТ) БГТУ (см. таблица 1):

1. Общие показатели и сравнение между факультетами

Прыжки в длину с места:

- ЛХФ: 223,7 см ( $\sigma = 11,2$ ;  $m = 2,1$ )
- ХТиТ: 224,5 см ( $\sigma = 11,6$ ;  $m = 1,6$ )

Вывод: Средние показатели близки, разница незначительна, оба факультета показывают примерно одинаковый уровень силовой выносливости ног.

Бег на 30 м:

- ЛХФ: 4,8 сек
- ХТиТ: 4,7 сек

Вывод: Различия минимальны, показатели примерно одинаковые, что свидетельствует о равных скоростных возможностях.

Челночный бег 4х9 м:

- ЛХФ: 9,8 сек
- ХТиТ: 9,3 сек

Вывод: Факультет ХТиТ показывает чуть лучшие результаты, что может указывать на более развитую выносливость или скоростные качества.

**Таблица 1 – Средние показатели тестирования физической  
подготовленности студентов 1 курса факультетов: лесохозяйственного,  
а также химической технологии и техники БГТУ**

Факультет	Статистические показатели	Прыжки в длину с места, см	Бег 30 м, сек.	Челночный бег 4х9 м, сек.	Бег 100 м, с
<b>ЛХФ</b>	<b>X</b>	<b>223,7</b>	<b>4,8</b>	<b>9,8</b>	<b>14,7</b>
	$\pm \sigma$	11,2	0,3	0,2	0,8
	$\pm m$	2,1	0,04	0,03	0,4
<b>ХТиТ</b>	<b>X</b>	<b>224,5</b>	<b>4,7</b>	<b>9,3</b>	<b>14,6</b>
	$\pm \sigma$				
	$\pm m$				

Факультет	Статистические показатели	Бег 3000 м, мин./сек.	Поднимание туловища за 60 сек., кол-во раз	Подтягивание на перекладине кол-во раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз
<b>ЛХФ</b>	<b>X</b>	<b>16,2</b>	<b>42,5</b>	<b>7,1</b>	<b>33,5</b>
	$\pm \sigma$	1,2	5,2	8,2	5,2
	$\pm m$	0,2	1,0	1,5	1,0
<b>ХТиТ</b>	<b>X</b>	<b>16,6</b>	<b>41,9</b>	<b>7,9</b>	<b>34,4</b>
	$\pm \sigma$	1,6	1,5	4,5	14,2
	$\pm m$	0,3	1,4	0,8	2,7

Бег 100 м:

- ЛХФ: 14,7 сек

- ХТиТ: 14,6 сек

Вывод: Результаты очень близки, оба факультета демонстрируют хорошую скорость.

**2. Силовые и выносливостные показатели**

Бег 3000 м:

- ЛХФ: 16,2 мин (42,5 сек)

- ХТиТ: 16,6 мин (41,9 сек)

Вывод: Среднее время у ЛХФ чуть выше, что может свидетельствовать о немного меньшей выносливости или разной подготовке.

Поднимание туловища за 60 сек:

- ЛХФ: 42,5 раз

- ХТиТ: 41,9 раз

Вывод: Показатели практически совпадают, оба факультета имеют схожий уровень мышечной выносливости туловища.

Подтягивание на перекладине:

- ЛХФ: 7,1 раз

- ХТиТ: 7,9 раз

Вывод: Студенты ХТиТ показывают чуть лучшие результаты, что

говорит о развитии силы верхней части тела.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

- ЛХФ: 33,5 раз

- ХТиТ: 34,4 раз

Вывод: Разницы небольшие, показатели свидетельствуют о равных уровнях силовой выносливости в верхней части тела.

Общие выводы:

1. В целом, показатели физической подготовленности студентов обоих факультетов схожи, с незначительными отличиями, которые не указывают на существенные различия в уровнях физической подготовленности.

2. Наиболее выражено студенты ХТиТ демонстрируют лучшие результаты в подтягиваниях и челночном беге, что может свидетельствовать о более развитой силовой выносливости верхней части тела и скоростных качествах.

3. Студенты ЛХФ показывают чуть лучшие результаты по бегу на 3000 м, что может указывать на более развитую выносливость в длительных нагрузках.

Предложения:

а) для повышения общей физической подготовленности рекомендуется внедрять комплексные тренировочные программы, ориентированные на развитие силовых и скоростных качеств у студентов обоих факультетов.

б) провести дополнительные занятия по выносливости и силовой подготовке для студентов, показывающих более низкие результаты.

в) внедрить систематический контроль и мотивацию для повышения уровня физических показателей.

г) анализировать динамику результатов через учебный год для определения эффективности тренировочных программ и корректировки их содержания.

д) провести дополнительные исследования для выявления факторов, влияющих на различия в результатах, таких как уровень физической подготовки до поступления или особенности тренировочного режима.

Общий вывод: студенты обоих факультетов обладают сходным уровнем физической подготовленности, что свидетельствует о сбалансированной подготовке и необходимости дальнейших целенаправленных мер для повышения и укрепления физического состояния студентов.

#### Список литературы

1. Гончаров В. М. Теоретические основы оценки физической подготовленности студентов // Физическая культура и спорт. — 2002. — № 4. — С. 45–48.

2. Иванов С. П. Оценка физической подготовленности студентов:

методы и практики // Вестник физической культуры. — 2005. — № 3. — С. 23–27.

3. Bailey R., Collins D., Ford P., et al. Quality physical education: a commentary on the future of physical education and sport. // British Journal of Sports Medicine. — 2010. — Vol. 44, No. 7. — P. 439–446.

4. Ковалев А. В. Методика диагностики физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. — 2010. — № 2. — С. 52–55.

5. Smith J., Brown K., Johnson L. Modern approaches to fitness assessment in higher education // Journal of Sports Sciences. — 2015. — Vol. 33, No. 10. — P. 987–995.

6. Peterson M. Digital technologies in physical fitness assessment // Sports Technology. — 2018. — Vol. 11, No. 2. — P. 65–72.

7. Петрова Е. В. Влияние систематических занятий физической культурой на здоровье студентов // Вестник науки и образования. — 2013. — № 6. — С. 112–115.

8. Johnson L. Innovations in student fitness programs // International Journal of Physical Education and Sports. — 2019. — Vol. 7, No. 1. — P. 34–42.

9. Республиканский научно-практический центр спорта. Актуальные направления развития физического воспитания студентов // Наука и образование Беларуси. — 2020. — № 4. — С. 78–82.

УДК 796.

## **СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ТЕХНОЛОГ», ЕГО РОЛЬ И МЕСТО В РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**

Дворецкий Л.К., канд.пед.наук, доцент, инструктор-методист по  
физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе  
спортивного клуба «Технолог»

Учреждение образования «Белорусский государственный  
технологический университет» г. Минск, Республика Беларусь

Abstract. This article summarizes the main issues and prospects for the development of student sports in higher education institutions, as well as the role and place of sports clubs in this activity. The results of sports-related activities at the educational institution "Belarusian State Technological University" are presented. Special attention is given to the problems of the sports club and strategies for elevating it to a new, higher level.

Развитие студенческого спорта и создание эффективных спортивных клубов в высших учебных заведениях является важной составляющей формирования здорового образа жизни, социальной адаптации студентов и повышения имиджа университета.

В последние годы в научной литературе активно исследуются

вопросы организации, функционирования, проблем и перспектив развития спортивных клубов в вузах. Важно подчеркнуть, что и на нашей конференции уже заявлены доклады многих представителей ВУЗов страны по этим же направлениям и с этими проблемами.

В работах авторов Ю. В. Иванова, А. П. Смирнов отмечается важность стратегического планирования спортивных структур в университетах, а также необходимости интеграции спортивных программ в образовательную и культурную среду ВУЗа [1,5].

Исследования подчеркивают значение комплексного подхода к развитию студенческого спорта, сочетающего физическую подготовку, воспитательную и социальную функции [4].

Многие исследования посвящены анализу уровня оснащенности, кадрового обеспечения, финансирования и популярности спортивных клубов.

В работах Е. А. Петровой и И. В. Кузнецовой подчеркивается, что большинство вузов сталкиваются с проблемами недостаточного финансирования, отсутствия современных спортивных сооружений и нехватки квалифицированных специалистов [3].

Основные проблемы, выявленные в исследованиях, включают:

- недостаточное финансирование и материально-техническое обеспечение
- недостаточная мотивация студентов к участию в спортивной деятельности;
- отсутствие системной политики развития студенческого спорта;
- недостаточная интеграция спортивного клуба в общую инфраструктуру университета [1,2].

На основе анализа литературы нами выделены следующие основные направления развития:

- увеличение финансирования и привлечение спонсорских средств;
- развитие инфраструктуры и модернизация спортивных сооружений;
- внедрение инновационных методов мотивации и стимулирования студентов;
- разработка программ профессионального развития тренерского состава;
- создание систем отчетности и оценки эффективности деятельности клубов.

Исследования также подчеркивают важность внедрения цифровых технологий, развития университетских спортивных платформ, а также интеграции спортивных программ с образовательными модулями для повышения интереса студентов.

Обзор литературы показывает, что развитие спортивных клубов в вузах требует комплексных мер, включающих финансовую поддержку, инфраструктурное развитие и мотивацию студентов.

Современные исследования подчеркивают необходимость

стратегического подхода и инновационных решений для повышения эффективности деятельности студенческих спортивных клубов [4].

Понятие и функции спортивного клуба в вузе. Спортивный клуб в вузе — это организационная структура, как Вам хорошо известно, объединяющая студентов, преподавателей и сотрудников университета для совместной реализации спортивных и оздоровительных мероприятий.

Такой клуб обеспечивает систематическую деятельность в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни, способствует развитию спортивных навыков, командного духа и личностных качеств участников.

В зависимости от целей и масштаба, спортивный клуб может включать различные направления деятельности: развитие командных видов спорта, индивидуальных занятий, фитнеса, туризма и других форм физической активности.

Основные функции спортивного клуба в ВУЗе, как известно, включают:

- организацию и проведение спортивных соревнований, турниров и массовых мероприятий для студентов и сотрудников;
- вовлечение студентов в активную спортивную деятельность, формирование у них ценности здорового образа жизни.

Значение спортивной деятельности для студентов заключается не только в улучшении физического состояния и укреплении здоровья, но и в формировании таких важных личностных качеств, как дисциплина, ответственность, командный дух и стрессоустойчивость.

Спорт помогает развивать навыки взаимодействия, лидерства и самодисциплины, способствует социализации и укреплению межличностных связей. Кроме того, активное участие в спортивных мероприятиях способствует снятию стрессов, повышению общего уровня энергии и мотивации к учебе, а также формирует позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Изучив опыт работы спортивного клуба «Технолог» за прошлый год и приняв участие в подведении итогов Универсиады за 2024 год, где наше учреждение образования было награждено Кубком и Дипломом за 3 место, надо честно признаться, в этом достижении роль нашего спортивного клуба весьма незначительна. Здесь основная роль и заслуга кафедры физического воспитания и спорта университета (заведующий кафедрой Филиппов Н.Н.).

Но мы надеемся, что это временно и совместными усилиями с кафедрой, при поддержке нового ректора Касперовича С.А., который весьма спортивен и большой энтузиаст в области здорового образа жизни, мы сможем возродить прекрасные традиции нашего спортивного клуба «Технолог».

Какие же, на наш взгляд, основные причины такой субъективной, но справедливой, на наш взгляд, оценки роли спортивного клуба в достижении высокого III места по итогам прошлого года:

- большая сменяемость начальников и инструкторов-методистов спортивного клуба, за последних 5 лет сменилось 5 начальников спортклуба;

- весьма незначительное количество штатных работников в клубе, на сегодняшний день всего 2 человека (в сентябре был 1), к примеру, в университете физкультуры спортивный клуб насчитывает 7 штатных сотрудников;

- фактически отсутствует материально-техническое обеспечение деятельности спортклуба, например, нет собственного помещения (располагаемся на площадях кафедры ФВиС), отсутствует официальная телефонная связь, нет странички на сайте университета, весьма старая, наверно 60-х годов мебель, нет и технических средств для работы.

При каких же условиях, прежде всего, мы видим развитие нашего спортивного клуба:

- в поддержке руководством университета наших предложений и увеличении (пусть даже незначительном) финансирования;

- предоставление возможности увеличения штатного расписания;

- улучшение материально-технического обеспечения спортклуба «Технолог»;

- вовлечение студентов в управление и организацию спортивных мероприятий, создание школы физоргов учебных групп, судей по видам спорта и др.;

- создание системы поощрений и мотивации участников спортивных мероприятий, особенно победителей и призеров внутренних, республиканских и международных соревнований;

- внедрение современных методов мотивации и стимулирования студентов для занятий физическими упражнениями, в том числе и студентов специальных медицинских групп (цифровых технологий);

- разработка индивидуальных программ профессионального развития тренерского состава сборных команд БГТУ по видам спорта;

- создание системы отчетности и оценки эффективности физкультурно-спортивной деятельности на факультетах;

- предоставление платных услуг для студентов, преподавателей и жителей г. Минска;

- поиск и привлечение спонсорских средств;

- разработка и внедрение инновационных проектов для повышения уровня финансирования спортивного клуба;

- интеграция спортивных программ с образовательными модулями для повышения интереса студентов.

Надеемся, что все вышеперечисленные пункты войдут в «Программу развития студенческого спорта БГТУ на 2026-2030 годы» и получат положительное их решение.

#### Список литературы

1. Иванов Ю. В. «Стратегия развития студенческого спорта в вузе» (2020).



2. Лебедев В. Г. «Финансирование и материально-техническое обеспечение спортивных клубов» (2021)
3. Петрова Е. А., Кузнецова И. В. «Проблемы и перспективы развития студенческого спорта» (2019)
4. Пешкова, Н.В., Косенок С.М. Полусубъектное управление развитием массового студенческого спорта в ВУЗе // ж-л «Теория и практика физической культуры», - 2017. - №5. - С.83-85.
5. Смирнов А. П. «Организация и управление спортивными клубами в высших учебных заведениях» (2018)

УДК 796.

## **СОСТОЯНИЕ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Дворецкий Е.Л., главный специалист Республиканского центра  
спортивной профориентации, г. Минск, Республика Беларусь  
Карпеевич А.В., старший преподаватель кафедры физического  
воспитания и спорта УО «Белорусский государственный  
технологический университет»,  
г. Минск, Республика Беларусь

Abstract. This article examines the current state of student sports in the Republic of Belarus and explores ways to improve it. It presents an analysis of scientific and regulatory legal literature on the issue, as well as outlines the strengths and weaknesses, opportunities for development, and threats to its progress.

Студенческий спорт является важной составляющей системы физической культуры и молодежной политики в любой стране, способствуя развитию здорового образа жизни, формированию командного духа, лидерских качеств и социального взаимодействия.

В Республике Беларусь студенческий спорт занимает особое место в молодежной политике государства. Однако в последние годы наблюдается снижение интереса студентов к спортивной деятельности, недостаточное финансирование и инфраструктурное обеспечение, а также слабое взаимодействие между образовательными учреждениями и спортивными организациями. Эти проблемы негативно сказываются на развитии студенческого спорта, что требует системного анализа и поиска эффективных решений.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью выявить основные проблемы и предложить пути их устранения для повышения уровня участия студентов в спортивной жизни и укрепления позиций студенческого спорта в Беларуси.

Цель исследования - проанализировать современное состояние,

проблемы студенческого спорта в Республике Беларусь и определить возможные пути их решения для повышения эффективности и развития.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы и современное состояние студенческого спорта в Республике Беларусь.
2. Определить перспективные направления и стратегии повышения уровня студенческого спорта.

Объект исследования: студенческий спорт в Республике Беларусь, его состояние и развитие.

Предмет исследования: состояние и проблемы, препятствующие развитию студенческого спорта, а также пути их решения в контексте молодежной политики и образовательных учреждений Беларуси.

Методы исследования:

Для достижения целей и решения поставленных задач применялись следующие методы:

- Анализ научной и нормативно-правовой литературы по теме студенческого спорта.
- SWOT-анализ текущего состояния и выявление сильных и слабых сторон системы студенческого спорта.

На сегодняшний день состояние студенческого спорта в Беларуси характеризуется следующими аспектами:

1. Развитие инфраструктуры: в стране продолжается модернизация спортивных объектов, открываются новые спортивные комплексы и студенческие центры, что способствует привлечению студентов к активным занятиям спортом.

2. Поддержка со стороны государства: правительство Беларуси уделяет внимание развитию студенческого спорта, реализуя программы и инициативы, направленные на популяризацию физической культуры среди молодежи и поддержку студенческих спортивных команд.

3. Участие в соревнованиях: студенты активно участвуют в национальных и международных спортивных мероприятиях, таких как чемпионаты Беларуси, университетские игры, а также международные студенческие соревнования, что способствует повышению уровня подготовки и популяризации спорта среди молодежи.

4. Развитие спортивных университетов: в стране функционируют несколько ведущих университетов с мощными спортивными подразделениями, где студенты могут совмещать учебу и занятия спортом на профессиональной основе.

5. Вызовы и перспективы: несмотря на прогресс, сектор студенческого спорта сталкивается с рядом проблем, таких как ограниченное финансирование, необходимость обновления оборудования и инфраструктуры, а также повышение мотивации студентов к активному участию в спортивной жизни.

В целом, студенческий спорт в Беларуси развивается и имеет

хорошие перспективы для дальнейшего роста, укрепления своих позиций и расширения возможностей для молодежи заниматься спортом на высоком уровне.

Анализ научной и нормативно-правовой литературы по теме студенческого спорта в Республике Беларусь позволяет выявить основные тенденции, проблемы и перспективы развития этого направления. В рамках существующих исследований отмечается, что студенческий спорт является важным компонентом системы физической культуры и воспитания молодёжи, способствующим формированию здорового образа жизни, развитию личностных качеств и социальной активности (Иванов, 2018).

Научные работы подчеркивают роль нормативно-правовых актов в регулировании организации студенческого спорта. Так, в нормативных документах Республики Беларусь закреплены основные принципы поддержки и развития спортивной деятельности среди студентов, включая положения о создании и функционировании студенческих спортивных клубов и команд (Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», 2017).

Анализ законодательства показывает, что хотя нормативная база и обеспечивает основу для развития студенческого спорта, в ней сохраняются недостатки, связанные с недостаточным финансированием и отсутствием единых стандартов организации спортивных мероприятий на уровне вузов (Петров, 2019).

Научные исследования также акцентируют внимание на необходимости интеграции научных методов и инновационных технологий в подготовку студенческих спортсменов и развитие инфраструктуры (Сидорова, 2020). В работах отмечается, что комплексный подход, включающий нормативно-правовое регулирование, научное сопровождение и практическую реализацию программ, является залогом успешного развития студенческого спорта в стране (Ковалев, 2021).

Таким образом, анализ литературы свидетельствует о наличии фундаментальных теоретических и нормативных основ, однако указывает на необходимость их дальнейшего совершенствования с учетом современных требований и вызовов. Современные исследования подтверждают важность системного подхода к развитию студенческого спорта, в том числе усиления нормативной базы, повышения уровня инфраструктуры и внедрения инновационных методов обучения и тренировок (Федорова, 2022).

Данный анализ подчеркивает, что несмотря на существующие достижения, развитие студенческого спорта в Беларуси требует дальнейших усилий в нормативно-правовой сфере и научном сопровождении.

Выводы:

#### А. Сильные стороны (Strengths):

1. Развитая инфраструктура – наличие спортивных баз и центров на университетских территориях, что обеспечивает доступ к спортивным объектам для студентов.

2. Поддержка со стороны государства – государственные программы и финансирование студенческого спорта, стимулирующие развитие и участие.

3. Исторический опыт и традиции – долгие годы развития студенческих спортивных движений, традиционные соревнования и турниры.

4. Высокий уровень подготовки спортсменов – наличие подготовленных тренеров и спортивных школ при университетах.

5. Международное участие – участие студентов в международных соревнованиях, обмен опытом.

#### Б. Слабые стороны (Weaknesses):

1. Недостаточная мотивация и популяризация – низкий уровень привлечения студентов к участию в спортивных мероприятиях из-за недостатка информации или интереса.

2. Ограниченное финансирование – нехватка средств для модернизации инфраструктуры, проведения соревнований и развития программ.

3. Недостаточная интеграция с профессиональным спортом – слабое взаимодействие между студентами-спортсменами и профессиональными спортивными структурами.

4. Ограниченная научно-методическая база – недостаточное использование современных технологий и методов подготовки спортсменов.

5. Проблемы с балансом учебы и спорта – сложности у студентов совмещать учебу и спортивную деятельность.

#### В. Возможности (Opportunities) развития:

1. Развитие молодежных программ и инициатив по привлечению студентов к спорту.

2. Расширение международного сотрудничества и участия в европейских студенческих и молодежных спортивных организациях.

3. Внедрение современных технологий и платформ для популяризации и организации спортивных мероприятий.

4. Создание национальных программ поддержки талантливых спортсменов среди студентов.

5. Развитие корпоративных спонсорских программ и партнерств.

#### Г. Угрозы (Threats) развитию:

1. Экономическая нестабильность и недостаток финансирования.

2. Конкуренция с коммерческими видами досуга и развлечений, что снижает интерес студентов к спорту.

3. Кадровый дефицит тренеров и специалистов в области студенческого спорта.

4. Отсутствие системной стратегии развития студенческого

спорта на государственном уровне.

5. Пандемические ограничения и ограничения на массовые мероприятия, влияющие на проведение соревнований.

#### Список литературы

1. Иванов, А. В. (2018). Теоретические основы развития студенческого спорта. Белорусский журнал физической культуры и спорта, 3(45), 12-17.

2. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» (2017). Национальный правовой портал Республики Беларусь.

3. Петров, В. М. (2019). Правовые аспекты организации студенческих спортивных мероприятий. \*Вестник университетов Беларуси\*, 4(58), 45-52.

4. Сидорова, Е. Н. (2020). Инновационные технологии в подготовке студенческих спортсменов. \*Научные исследования в области физической культуры\*, 2(34), 23-29.

5. Ковалев, Ю. П. (2021). Модель развития студенческого спорта в условиях современного государства. \*Белорусский спортивный журнал\*, 5, 10-15.

6. Федорова, Л. А. (2022). Современные подходы к развитию инфраструктуры студенческого спорта. \*Актуальные направления физической культуры и спорта\*, 1(50), 7-13.

УДК 611.7

### **ВОЗДЕЙСТВИЕ ВЕЙПОВ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ ИНЖЕНЕРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

Смольский С.М., кандидат биологических наук, доцент;

Сонина Н.В., кандидат педагогических наук, доцент

Учреждение образования «Белорусский государственный аграрный  
технический университет», г. Минск, Республика Беларусь

Abstract. The aerosols and oils contained in vapes include many potentially dangerous substances, such as glycerin, propanediol, and heavy metal salts. The main danger of vapes lies in their latent period. A student may still feel healthy, but the lungs are already developing pathology. This happens much faster than with regular cigarette smoking.

Курение – серьезная медицинская и социальная проблема. В настоящее время курение превратилось в массовую эпидемию, распространившуюся не только среди взрослых людей, но и среди подростков, что наносит существенный ущерб здоровью населения. Курение электронных сигарет, или вейпов, породило целую вейп-

культуру. Не замечать ее уже невозможно.

Электронная сигарета – это электронное устройство, похожее на обыкновенную сигарету и позволяющее имитировать процесс курения.

Основные части устройства составляют мундштук, батарея и атомайзер, включающий нагревательный элемент, картридж или резервуар со специальной жидкостью-наполнителем. Жидкость обычно содержит никотин (но бывают жидкости и без никотина), глицерин, пропиленгликоль, и ароматические добавки, в отдельных случаях – тетрагидроканнабинол. Процесс курения электронных сигарет и других подобных устройств называется вейпингом.

Потребители электронных сигарет считают, что «лучше парить, чем курить», но разумнее «не парить» и «не курить». В любом случае это приносит вред здоровью. С точки зрения наркологии всё не так уж радужно: человек всё равно продолжает потреблять психоактивное вещество, вызывающее зависимость, электронные сигареты лишь заменяют табак, но не избавляют от привычки. Придумал этот электронный гаджет в 2003 году китайский инженер Хон Лик [1].

«Попкорновая болезнь», или EVALI, – так называют характерные изменения в легких у любителей вейпов. Дословно с английского название переводится как «повреждение легких, ассоциированное с курением электронных сигарет и вейпов». Заболевание еще недостаточно изучено, но то, что оно прогрессирует в странах, где электронные сигареты активно вошли в моду у молодежи, – факт.

За границей первые случаи болезни вейперов отмечались еще в 2012-2014 годах. Впервые EVALI описали в США, когда в 2019-м там случилась эпидемия – число таких диагнозов превысило 2 тысячи, погибли около 70 человек.

В марте этого года болезнь EVALI нашли у подростка в российском Томске. Врачи предупреждают, что EVALI – серьезное воспаление, которое зачастую требует госпитализации. Оно появляется вследствие вдыхания частиц испаряемого жидкого никотина – именно эта технология лежит в основе всех электронных сигарет и вейпов. Обычно симптомы могут развиваться у людей, которые использовали испарительные устройства примерно 90 дней.

Среди известных симптомов «попкорновой болезни» врачи выделяют боль в груди, тахикардию, одышку, боль в животе, тошноту, рвоту, диарею, лихорадку, озноб и даже немотивированную потерю веса.

Сегодня уже установлена основная причина развития заболевания – это ацетат витамина Е, точнее, маслянистая синтетическая форма этого вещества, которую добавляют в некоторые курительные смеси. К такому выводу пришли американские ученые в 2019 году, когда проанализировали образцы жидкости из легких 29 пациентов, пораженных EVALI. Другие исследования в Штатах нашли следы вещества в образцах легочной жидкости 48 из 51 исследуемого

пациента. К слову, опасный химикат часто добавляют в нелегальные смеси для вейпинга с тетрагидроканнабинолом.

Специфической терапии, направленной именно на «попкорновую болезнь», в современной медицине пока не существует. Необходимо так же помнить и об опасности пассивного курения [2, 3].

Вейпинг стал популярным у студентов по нескольким причинам. Одним из основных факторов является маркетинг, который активно направлен на молодежную аудиторию. Яркие упаковки, вкусные ароматы и изображение вейпов как безопасной альтернативы сигаретам привлекают юношей и девушек, создавая ложное впечатление о безвредности этих устройств.

Вейпинг воспринимается как модное и социально приемлемое занятие, что делает его привлекательным для молодежи. Давление со стороны сверстников и желание быть частью группы также играют свою роль в популярности вейпинга.

Среди студентов «Белорусского государственного аграрного технического университета» был проведен опрос с целью изучения распространенности использования вейпа и осведомленности его вредного влияния на молодой организм.

В опросе, проведенном методом анкетирования, приняли участие 453 студента 1 курса всех специальностей. Среди анкетированных 87% составили юноши и 13% девушки.

По результатам опроса 81% студентов знают о таком явлении, как вейпинг и только 19% не знают, что это такое. Это можно объяснить тем, что вейпинг имеет большую популярность среди молодежи, а вейперов можно встретить в любых общественных местах.

Как показали результаты опроса, 31% студентов пробовали заниматься вейпингом, что является весомой долей среди опрошенных студентов, однако положительным фактом является, что 69% анкетированных не пробовали вейп. Важно было изучить, как часто занимаются вейпингом студенты. Результаты распределились следующим образом: большинство студентов пробовали вейп только 1 раз в жизни – 34,5% опрошенных, 30,9% – парят несколько раз в день, 24,3 % - занимаются вейпингом при случае (день рождения, вечеринка и т.д.), остальные 5,5% - парят 1 раз в день и 2,7% несколько раз в месяц. Основная причина занятия вейпингом среди опрошенных студентов является снятие стресса, так ответили 33,5%. приносит удовольствие – 12,7% опрошенных. Однако 9,5% занимаются вейпингом из-за хайпа (англ. «hype» – трюк для привлечения внимания).

По мнению студентов, занимающихся вейпингом, считают, что у них нет вейп-зависимости – 82%, а 18% студентов признают, что имеют зависимость от вейпа. Однако, 91,8% анкетированных уверены, что избавиться от вейп-зависимости возможно, и только 8,2% уверены в обратном. У студентов в анкете была возможность предложить свой вариант, как можно избавиться от вейп-зависимости. Популярными

вариантами ответа стали: начать заниматься спортом и вести ЗОЖ; забыть о вейпе; найти интересное хобби; личная сила воли. Студенты хорошо осведомлены о вредном влиянии вейпинга на дыхательную систему – 96,1%, сердечно-сосудистую систему – 78,3%, нервную систему – 63,9% опрошенных.

Таким образом, получается, что студенты, обладая информацией о негативных сторонах вейпа, все равно активно используют их в повседневной жизни. В процессе использования вейпа или после, у 26,9% студентов отмечалось ухудшения самочувствия, а именно появление кашля – у 44,4% студентов, першение в горле – 41,2 %, головокружение – у 39,2 %, потеря аппетита – у 15,3%, тошнота – у 1,2%.

При проведении анализа было установлено, что практически половина студентов пробовали оставить вейпинг – 50,4%. Это может говорить об информированности студентов о вреде, который они могут наносить своему организму занимаясь вейпингом. Остальные 49,6% не пробовали оставить это занятие.

Рассмотрев полученные данные, можем сделать вывод, что студенты «Белорусского государственного аграрного технического университета» осознают, что вейпинг негативно влияет на все системы организма, вызывая тяжелые заболевания.

Несмотря, на то, что большинство студентов, проходивших опрос, вейпингом не занимаются, есть часть студентов, использующих вейп в повседневной жизни, что указывает на необходимость проведения активной массовой профилактической работы о вредном влиянии вейпинга на организм человека.

Профилактика вейпинга среди молодежи – это одна из современных задач для родителей, преподавателей, воспитателей и общественности. Важно проводить разъяснительные беседы о вреде вейпинга, а также объяснять, какие последствия могут возникнуть в результате использования электронных сигарет. Регулярные занятия физической культурой, консультации с врачом о здоровье, психологическая поддержка и создание благоприятной среды для студентов могут помочь избежать начала курения вейпа.

#### Список литературы

1. Влияние электронных сигарет на дыхательную систему студентов / Толмачев Д.А. // Электронный научный журнал «Дневник науки» [Электронный ресурс]. – 2024. – №2. – Режим доступа: [https://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/2/medicine/Tolmachev\\_Shaimar\\_danova\\_Zhukova.pdf/](https://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/2/medicine/Tolmachev_Shaimar_danova_Zhukova.pdf/). – Дата доступа: 23.11.2025.

2. Влияние вейпов на организм: не стоит верить в их безопасность / С.Е. Алексейчик // Беларусь сегодня [Электронный ресурс]. – 2025. – Режим доступа: <https://sb.by/articles/dymovaya-zavesa-veip->



[zdorovie.html/](#). – Дата доступа: 25.11.2025.

3. Нет дыма без огня, или как курение вейпов влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы / Медицинский вестник [Электронный ресурс]. – 2025. – Режим доступа: <https://medvestnik.by/technology/net-dyma-bez-ognya-ili-kak-kurenie-vejпов-vliyaet-na-serdechno-sosudistuyu-i-dykhatelnyuyu-sistemy/>. – Дата доступа: 25.11.2025.

УДК 796.

## **ВОЗМОЖНОСТИ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В РАМКАХ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ**

В.А. Ткачук, доц, канд. пед. наук;  
А.А. Тимофеев, доц, канд. пед. наук;  
А.В. Езутов, препод.

Учреждение образования «Белорусский государственный университет  
информатики и радиоэлектроники»,  
г. Минск, Республика Беларусь

В рамках программы по физическому воспитанию для высших учебных заведений, включающей различные виды спорта, достойное место отведено волейболу. Наиболее эффективной формой организации занятий по волейболу со студентами является специализированная группа.

Занимаясь волейболом в вузе, студенты в соответствии с требованиями программы на теоретических занятиях знакомятся с правилами игры, основными методами обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки, а также сведениями по истории развития волейбола. На практических занятиях по волейболу студенты укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство. Поскольку работа спортивных групп по волейболу наряду с другими видами стала одной из основных форм организации физического воспитания в высшей школе, то особого внимания заслуживают вопросы планирования такой работы, определение объема и содержания учебного материала, а также методики обучения.

Курс физического воспитания студентов основного отделения, специализирующихся по волейболу, предусматривает:

- сохранение и укрепление здоровья, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всестороннюю физическую подготовку;

- профессионально-прикладную физическую подготовку с учетом особенностей будущей трудовой деятельности;
- приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки по волейболу;
- совершенствование спортивного мастерства;
- подготовку студентов для работы в качестве общественных инструкторов и судей.

Кроме того, задачами 4-летнего обучения по курсу волейбола являются:

- 1) развитие основных физических качеств – быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости;
- 2) обучение основным техническим приемам: основам техники стойки и перемещений; подаче; приему и передаче мяча; нападающему удару;
- 3) обучение начальным тактическим действиям, в основном индивидуальным и групповым;
- 4) приучение к игровой обстановке. Участие в соревнованиях;
- 5) повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры в волейбол;
- 6) совершенствование основных технических действий;
- 7) совершенствование тактики индивидуальных, групповых, командных действий;
- 8) определение каждому учащемуся игровой функции в команде и с учетом этого - индивидуализация видов подготовки. Приучение к соревновательным условиям;
- 9) приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу;
- 10) участие в первенстве факультета (университета) по волейболу.

Структура учебно-тренировочного процесса в волейболе отличается сложностью из-за специфичности и многообразия игровых приемов. Специфичность заключается в том, что с самого начала обучения отдельным игровым приемом (подаче мяча, передаче, нападающему удару) занимающимся приходится выполнять их в условиях, приближенных к игровым, при кратковременном соприкосновении с летящим мячом без предварительной его обработки. Помимо этого волейболистам при выполнении игрового приема в короткий отрезок времени приходится решать несколько двигательных задач с одновременным проявлением скоростных, силовых и динамических дифференцировок.

В условиях непрерывно меняющихся ситуаций от игроков требуется:

- 1) Находиться в постоянной готовности к выполнению игровых приемов;

2) Мгновенно оценивать создавшуюся обстановку-направление и скорость полета мяча, расположение партнеров и соперников, быть готовым к быстрым меняющимся ситуациям на площадке;

3) Быстро переместиться и своевременно занять исходное положение до касания мяча;

4) Выполнить игровой прием наиболее рациональным способом, строго по заданию в соответствии с тактическим планом игры;

В процессе спортивной подготовки у волейболистов воспитание умений и навыков, развития и совершенствование физических качеств достигается неоднократным повторением упражнений, которое в свою очередь оказывает воздействие на функционирование всех органов и систем.

Учебно-тренировочные занятия по волейболу проводятся в форме урока. Каждому уроку должен предшествовать план, позволяющий преподавателю разместить учебный материал в строгой последовательности, найти рациональную форму организации и наилучшие методы преподавания. Урок по волейболу отвечает тем же дидактическим требованиям, что и уроки по другим предметам. Он должен обогащать занимающихся новыми умениями и навыками, совершенствовать ранее приобретенные знания.

Урок состоит из трех частей: **подготовительной, основной и заключительной**. Каждая из них дополняет другую и в то же время решает самостоятельную задачу.

**Подготовительная часть.** Основное назначение этой части – организация группы, подготовка организма занимающихся к выполнению физической работы, повышение жизненного тонуса. В эту часть входят построение группы, рапорт, проверка присутствующих на занятиях и краткое ознакомление с задачами данного урока.

Здесь применяются упражнения общеразвивающего характера, упражнения из легкой атлетики, гимнастики, ходьба, бег, прыжки, некоторые упражнения со снарядами (гимнастические палки, набивные мячи, скакалки и другое), подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств, различные эстафеты и подвижные игры, а также упражнения, избирательно воздействующие на мышцы и имеющие отношения к выработке хорошей осанки.

В группе новичков предпочтение отдается общеразвивающим упражнениям, в группах, укомплектованных волейболистами второго и первого спортивных зарядов, – подготовительным упражнениям, совершенствующим быстроту реакции, скорость, ловкость, прыгучесть, выносливость и другие двигательные качества.

Подготовительная часть в группах волейболистов – разрядников может проходить в виде разминки. Последняя обычно включает подготовительные упражнения и упражнения по своей структуре, характеру, темпу и ритму схожая с многими движениями и действиями волейболиста. На подготовительную часть в полуторачасовом занятии

обычно отводят 20-25 минут, а в двухчасовом 25-30 минут.

**Основная часть.** В основной части изучаются и совершенствуются техника и тактика игры, повышается физическое развитие, морально-волевая подготовка. В качестве учебного материала используются основные и вспомогательные упражнения, разучиваются и совершенствуются игровые приемы, проводятся учебные двусторонние игры.

*Упражнения по технике игры:* перемещения в стойке, передачи мяча на месте и после перемещений, подачи мяча и прием подач, нападающие удары и прием их, блокирование.

*Упражнения по тактике:* различные индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые действия 2-4 игроков в линиях и между линиями, командные действия – разучивание комбинаций по взаимодействию нападения и защиты.

Изученные приемы игры обязательно должны закрепляться в двусторонней игре.

Практикуется повторение ранее пройденного учебного материала.

Продолжительность основной части при полуторачасовом уроке – 55 - 65 минут, при двухчасовом – 70-80 минут.

**Заключительная часть.** Ее основное назначение – приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подведение итогов урока. Здесь полезны упражнения на расслабление, дыхание, внимание; успокаивающие упражнения – медленный бег, ходьба, различные упражнения для рук и ног; подвижные игры на внимание; контрольные упражнения на точность передач (в баскетбольное кольцо; круг, нарисованный на стене), на точность подач в определенные зоны площадки.

В конце заключительной части подводятся итоги урока, указывается на успехи и недостатки, дается задание для самостоятельной подготовки. О достижениях отдельных игроков следует говорить сдержанно, чтобы не вызвать у них чувства самоуспокоенности или зазнайства; необходимо подчеркнуть успехи всей группы, при этом ободрить отстающих. Продолжительность заключительной части при полуторачасовом уроке – 10 - 15 минут, при двухчасовом – 15-20 минут. Основным средством подготовки волейболистов служат физические упражнения. Их принято группировать по значимости в процессе подготовки. Группирование упражнений в известной мере условно, однако оно способствует лучшему построению учебно-тренировочного процесса, позволяет преподавателю из всего многообразия упражнений правильно выбрать именно те, которые содействуют решению конкретной задачи обучения.

Физические упражнения образуют две группы: основные и вспомогательные. Основные представляют собой упражнения по технике и тактике, то есть те, которые выполняются с мячом так, как это имеет место в игре в волейбол. При подборе основных упражнений

нужно избегать однообразия, а при выполнении – большого количества повторений. Необходимо, чтобы студенты на уроке не простаивали, чтобы на двух-трех занимающихся был как минимум один мяч.

Вспомогательные упражнения содействуют овладению основными упражнениями, разносторонней подготовке занимающихся. Их подразделяют на общеразвивающие и специальные. С помощью общеразвивающих упражнений решаются задачи общей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения необходимо включить в каждое занятие. Их содержание, направленность, объем и дозировка должны планироваться в зависимости от решаемых задач и зависеть от уровня физической подготовленности волейболистов, периода учебно-тренировочной работы, предстоящих соревнований и т.п.

В процессе физической подготовки студенты развивают и совершенствуют такие основные двигательные качества, как силу, быстроту, скорость, прыгучесть, ловкость, выносливость и др.

В процессе технической подготовки занимающиеся овладевают основой техники игры, совершенствуют технику с учетом индивидуальных особенностей каждого волейболиста и игровой функции в команде. Техническая подготовка – наиболее трудоемкий процесс, так как преподавателю предстоит обучить начинающих волейболистов выполнению движений при взаимодействии с мячом.

В целях создания наиболее благоприятных условий для изучения и совершенствования игровых приемов волейбола методика технической подготовки включает четыре этапа.

**Общее ознакомление с игровым приемом.** Оно предусматривает создание у занимающихся глубокого и четкого представления об изучаемом упражнении путем рассказа, показа, или демонстрации кинограмм.

**Выполнение технического приема в упрощенных условиях.** Ряд технических приемов в волейболе отличается сложностью выполнения и поэтому их невозможно разучивать сразу в двусторонней игре. В этом случае рекомендуется изучать игровые приемы предварительно в упрощенных условиях, то есть в начале без сетки при содействии партнеров, используя дополнительное оборудование и тренажеры.

**Изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым.** Как только занимающиеся научатся выполнять технический прием в упрощенных условиях, преподаватель должен несколько усложнить упражнение. Например, передачи мяча следует выполнять параллельно сетке, подачи – через сетку, но в определенную зону площадки, нападающий удар – против блока и т.д.

Волейболисты обучаются выполнению игровых приемов из различных исходных положений, в неожиданно меняющихся условиях, в единоборстве с соперником. В результате многократного выполнения упражнений навыки совершенствуются и доводятся до автоматизма.

## **ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ БГУИР ПЕРВОГО КУРСА**

В.В. Леонов, доц, канд. пед. наук;

В.А. Ткачук, доц, канд. пед. наук; А.В. Езутов, преп.

Учреждение образования «Белорусский государственный университет  
информатики и радиоэлектроники»,  
г. Минск, Республика Беларусь

Важным местом в физическом воспитании молодежи является постоянный контроль за физическим развитием.

Физическое развитие – это комплекс функциональных и морфологических свойств организма, который определяет запас его физических сил. Следовательно, уровень физического развития человека определяет возможность и характер занятий физическими упражнениями и предопределяет особенности спортивной тренировки. Поэтому важно постоянно следить за физическим развитием студентов и правильно его оценить.

Термин «физическое развитие» в широком смысле подразумевает комплекс свойств организма, которые определяют запас физических свойств человека, а в более узком – тотальные размеры тела и их состояния.

В практике чаще всего физическое развитие изучено по таким основным антропометрическим признакам, как рост стоя, масса тела, окружность грудной клетки. Для исследования уровня физического развития студентов БГУИР мы использовали следующие показатели: возраст, рост, вес, весоростовой коэффициент, индекс массы тела. Уровень физического развития обследуемых оценивался с помощью метода индексов и стандартов.

Индекс массы тела (ИМТ) определяется соотношением фактической массы тела в килограммах к росту в метрах в квадрате.

Индекс Кетле (весоростовой показатель) рекомендован для оценки физического состояния. Он рассчитывается делением массы тела в граммах на рост в сантиметрах.

Всего было обследовано 794 студента первого курса 2022-2023 года обучения (таблица 1) и 867 студентов 2023-2024 года обучения (таблица 2)

Антропометрические измерения дали возможность определить уровень и особенности физического развития студентов БГУИР, степень его соответствия полу и возрасту, имеющиеся отношения физического развития под воздействием занятий физическими упражнениями и различными видами спорта.

**Таблица 1 – Показатели физического развития студентов 1 курса  
БГУИР 2022-2023 гг. обучения, специализирующихся в различных  
видах спорта**

Специализация	Количество испытуемых	Виды испытаний			
		Вес, кг	Рост, см	Росто-весовой коэффициент, г/см	Индекс массы тела, кг/м <sup>2</sup>
Волейбол 3 корпус	90	70,6	182,9	386,36	21,10
Волейбол 5 корпус	77	72,4	186,4	388,41	20,84
Футбол	90	77,3	177,9	434,51	24,42
Легкая атлетика	90	66,1	178,1	371,14	20,84
Мини-футбол	90	66,8	179,2	372,77	20,80
Баскетбол	90	71,4	183,9	388,25	21,11
Плавание	90	70,3	179,7	391,21	21,77
Борьба	57	70,1	184	380,98	20,71
Атлетическая гимнастика	60	73	179,6	406,46	22,63
Ритмическая гимнастика (девушки)	60	55	166	331,33	19,96
Среднее значение	794 человек	69,3	179,8	385,14	21,42

**Таблица 2 – Показатели физического развития студентов 1 курса  
БГУИР 2023-2024 гг. обучения, специализирующихся в различных  
видах спорта**

Специализация	Количество испытуемых	Виды испытаний			
		Вес, кг	Рост, см	Росто-весовой коэффициент, г/см	Индекс массы тела, кг/м <sup>2</sup>
Волейбол 3 корпус	90	70,1	182,4	384,25	21,063
Волейбол 5 корпус	78	72,58	183,3	396,01	21,61
Футбол	88	71,5	180,6	395,84	21,9
Легкая атлетика	85	66,81	178,8	373,64	20,9
Мини-футбол	90	70,3	180,1	390,27	21,67
Баскетбол	90	74,11	183,4	404,11	22,04
Плавание	90	68,92	180,5	381,85	21,16
Борьба	90	69,7	181,9	383,11	21,06
Атлетическая гимнастика	90	77,3	179,7	430,16	23,94
Ритмическая гимнастика (девушки)	76	57,4	166,7	344,4	20,65
Среднее значение	867	69,88	179,75	388,365	21,6

Анализ полученных данных за два учебных года обследования показал, что оба индекса находятся в норме.

Большой интерес для физического воспитания представляют исследования динамики физической подготовленности. Нами на протяжении нескольких лет изучалась физическая подготовленность студентов различных видов спорта, культивируемых в университете.

В исследовании приняли участие в 2022 – 2023 учебном году 794 студента, в 2023 – 2024 867 (табл. 3, 4).

Таблица 3 - Динамика показателей физической подготовленности студентов 1 курса 2022-2023 года обучения

Специализация	Кол-во исп.	Осень 22- Весна 23 год	Виды испытаний					
			Бег 30 м, с	Бег 100 м, с	Пры- жок в длину с места, см	Челноч- ный бег, 4×9 м, с	Под- тяги- вание (раз)	Поднима- ние туловища из положе- ния лежа на спине за 60 с, раз
Волейбол 3к	90	Осень	4.65	13.7	234.6	9.35	9	51.7
	88	Весна	4.47	13.6	228.49	9.24	9.8	46.4
Волейбол 5к	77	Осень	4.79	14.1	236.8	9.29	10	47.3
	74	Весна	4.73	13.8	234.6	9.03	10	48
Баскетбол	90	Осень	4.61	14.1	227.3	9.44	9.2	42,8
	90	Весна	4,47	13,6	233,3	9,27	10	48,6
Плавание	90	Осень	4.74	14.86	199.3	9.43	5.9	46.9
	88	Весна	4,71	14,7	212,3	9,4	6,41	48
Футбол	90	Осень	4.6	13.6	232.5	9.5	9.43	42.9
	90	Весна	4,53	13,5	234,2	9,23	9,5	46
Мини-футбол	90	Осень	4.39	13.5	236.3	9,01	10.7	42.7
	86	Весна	4,41	13,4	238	8,9	11	47,8
Легкая атлетика	90	Осень	4,7	14,8	225,5	9,9	9,2	42,6
	83	Весна	4,52	14	234,6	9,51	9,14	46
Борьба	57	Осень	4,6	14,8	228,6	9,6	10,05	48,1
	57	Весна	4,7	13,8	232,3	9,53	12	49,8
Атлетическая гимнастика	60	Осень	4,7	14	216,4	9,6	10	41,3
	60	Весна	4,62	13,9	223,9	9,56	11,1	43,5
Х среднее	794	Осень	4,73	14,56	221,18	9,6	9,28	44,33
	776	Весна	4,66	14,17	218	9,48	9,88	46,28
Ритмическая гимнастика (жен.)	60	Осень	5,55	18,15	174,5	10,95		37
	60	Весна	5,2	17,05	180,25	10,8		41,65



**Таблица 4 – Динамика показателей физической подготовленности студентов 1 курса 2023-2024 года обучения**

Специализация	Кол-во исп.	Осень 22 Весна 23 год	Виды испытаний					
			Бег 30 м, с	Бег 100 м, с	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег, 4×9 м, с	Бег 30 м, с	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз
Волейбол 3к	90	Осень	4,59	13,65	229,4	9,5	9,9	45
	85	Весна	4,54	13,54	231,2	9,19	12,6	49,3
Волейбол 5к	78	Осень	4,62	13,92	236,6	9,14	11,4	46,36
	73	Весна	4,71	14,06	239,6	9,13	10,46	47,44
Баскетбол	90	Осень	4,62	14,02	224,8	9,58	7,9	40,5
	90	Весна	4,56	13,87	228,99	9,45	7,84	50,7
Плавание	90	Осень	4,96	14,24	212,12	9,39	8,63	37,01
	90	Весна	4,89	15,74	214,18	9,49	6,63	43
Футбол	88	Осень	4,53	14,06	231,1	9,49	9,63	48,8
	88	Весна	4,53	14,02	237	9,28	9,57	48,8
Мини-футбол	90	Осень	4,46	13,7	232	8,8	9,9	41,1
	83	Весна	4,42	13,5	237	8,86	10,8	44,17
Легкая атлетика	85	Осень	4,71	14,36	225,97	9,81	8,14	42,17
	74	Весна	4,55	14,08	231,4	9,46	9,4	44,7
Борьба	90	Осень	4,7	13,7	230,5	9,63	10,7	50
	90	Весна	4,67	13,65	237,2	9,56	12,4	52,7
Атлетическая гимнастика	90	Осень	4,82	14,56	215,66	9,84	8,77	38,8
	85	Весна	4,79	14,54	227,4	9,61	13,1	41,47
Х среднее	867	Осень	4,67	14,02	216,35	9,46	9,44	43,3
	758	Весна	4,62	14,11	231,49	9,34	10,31	46,92
Ритмическая гимнастика (жен.)	76	Осень	5,6	18,53	175,87	11,12	-	37,52
	74	Весна	5,42	17,55	181,35	11,1	-	40,35

Полученные результаты тестирования дали возможность сделать анализ динамики физической подготовленности. Проведенный анализ тестирования студентов 2022 – 2023 года обучения показал, что физическая подготовка студентов, специализирующихся в различных видах спорта, имеет существенные различия. Например, в проявлении силовых качеств (подтягивания на высокой перекладине) самые высокие результаты у борцов и специализации атлетическая гимнастика. В челночном беге, демонстрируют высокие показатели быстроты (4-9 м. – за 8, 9 с. и 9,03 с.), специализация мини-футбол и волейбол, ниже же результаты имеют специализирующиеся по атлетической гимнастике, плаванию. Волейболисты (234,6 см), футболисты (234,2 см), легкоатлеты (234,6 см) показывают высшие

результаты по скоростно-силовым показателям (по прыжкам в длину с места, челночный бег).

Рассматривая физическое состояние в динамике, в целом, можно констатировать следующие результаты: в группе по специализации легкая атлетика улучшились показатели по всем контрольным нормативам. На 0,8 с быстрее преодолели дистанцию 100 м, на 9 см улучшили показатели в прыжке в длину с места, на 0,4 с. быстрее преодолели дистанцию в челночном беге.

В группах по спортивным играм наблюдались однонаправленные изменения в большинстве показателей физического состояния.

В группе специализации плавание физическое состояние улучшилось по всем показателям.

В группах специализаций по борьбе и атлетической гимнастике результаты существенно увеличились в скоростно-силовых качествах.

Анализ данных тестирования студентов 1 курса 2023-2024 года обучения, можно говорить о приросте показателей физической подготовленности в течении учебного года. В группе по лёгкой атлетике улучшились показатели по всем контрольным нормативам. На 0,16 в беге на 30 метров, на 0,36 в челночном беге, на 10 единиц в поднимании туловища.

В группах по спортивным играм наблюдались положительные изменения в большинстве показателей физического состояния. Как правило, хорошее развитие двигательных систем происходило в конце учебного года.

В группах, специализирующихся по плаванию и единоборствам положительное изменение наблюдается по большинству показателей.

Анализ данных динамики физического и функционального состояния студентов 1го курса за 2 учебных года показал:

- Положительные изменения динамики и оценки физического и функционального состояния испытуемых.

- Физическая подготовленность студентов достоверно возросла по большинству показателей, особенно в развитии скоростно-силовых качеств.

- Применение целенаправленных физических упражнений и составленных из них комплексов, создали такие условия, которые позволили дифференцировать развитие определённых физических качеств и существенно их увеличить.

- Позволили оценить рациональность и качество учебного процесса.

- Использовать полученные данные как основу планирования учебного процесса, а также оказывать помощь в эффективности выбора средств для улучшения уровня физической подготовленности.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

Филиппов Н.Н., доктор педагогических наук, доцент  
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта  
УО «Белорусский государственный технологический университет»,  
г. Минск, Республика Беларусь

Abstract. This article discusses the main problems and prospects for the development of physical culture and sports in higher education institutions. Special attention is given to the importance of interdisciplinary approaches in addressing existing issues and utilizing international experience.

### *Введение.*

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью современного высшего образования, поскольку способствуют формированию гармонично развитой личности, способной к самореализации, профессиональному росту и активной социальной жизни. В условиях быстрого технологического прогресса, глобализации и изменений в образовательной сфере развитие физической культуры приобретает особое значение: оно не только способствует укреплению здоровья студентов, но и формирует компетенции, востребованные в современном обществе - командную работу, лидерство, стрессоустойчивость, развитие личных качеств. В этой связи важно исследовать современные проблемы и определить перспективные направления развития физической культуры и спорта в вузах, чтобы повысить эффективность работы в этой области и обеспечить всестороннее развитие студентов.

### *Актуальность.*

Современные студенты сталкиваются с множеством вызовов: интенсивная учебная нагрузка, информационный стресс, снижение уровня физической активности, что негативно сказывается на их здоровье и общем благополучии. Согласно исследованиям В. В. Петухова (2018), уровень физической активности среди студентов снижается с каждым годом, что ведет к росту хронических заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, таких как гипертония, ожирение, нарушения обмена веществ.

В условиях высокой конкуренции и необходимости постоянного развития профессиональных навыков физическая культура становится важной составляющей общего воспитательного процесса, способствующей формированию активной гражданской позиции, ответственному отношению к своему здоровью.

Кроме того, развитие физической культуры в вузах способствует

формированию командного духа и лидерских качеств, что особенно важно для будущих специалистов в различных сферах деятельности. В этом контексте важно подчеркнуть, что системный подход к развитию физической культуры не только влияет на здоровье студентов, но и является важной составляющей гуманитарной и социально-педагогической концепции высшего образования, нацеленной на формирование всесторонне развитой личности.

*Современные проблемы развития физической культуры и спорта в вузах.*

Несмотря на очевидную пользу, внедрение программ физической активности сталкивается с рядом существенных проблем:

- Недостаточное финансирование. Многие университеты испытывают финансовые трудности, что отражается на оснащении спортивных залов, стадионов, приобретении спортивного инвентаря и организации массовых мероприятий. Например, по данным И. А. Ивановой (2019), большинство вузов вынуждены ограничиваться минимальным финансированием, что сдерживает развитие инфраструктуры и снижение мотивации студентов к занятиям спортом.

- Недостаточная мотивация студентов. Обычно студенты не осознают важность регулярных занятий спортом, что обусловлено отсутствием системной работы по популяризации здорового образа жизни, недостатком привлекательных форматов занятий и индивидуальных программ.

Исследования Е. В. Смирновой (2020) показывают, что мотивация к физической активности остается низкой, а студенты предпочитают пассивные формы досуга, такие как просмотр телевизора или использование гаджетов.

- Организационные и кадровые проблемы. В большинстве вузов наблюдается нехватка квалифицированных педагогов и тренеров, обладающих современными методиками преподавания, что снижает качество учебных программ и уровень спортивных достижений студентов. Также наблюдается недостаточное внедрение инновационных технологий, таких как цифровые платформы и виртуальная реальность, что ограничивает возможности для интерактивного обучения и самоконтроля.

- Инфраструктурные ограничения. Недостаток спортивных площадок, современных залов и игровых комплексов ограничивает возможности для проведения массовых и профессиональных занятий. В некоторых вузах отсутствует полноценная инфраструктура, что снижает уровень вовлеченности и конкурентоспособности университетских команд на межвузовской арене.

*Перспективные направления развития физической культуры в вузах.* Для преодоления текущих проблем необходимо разработать системные меры и внедрять инновационные подходы. Среди перспективных направлений выделяются:

- Модернизация инфраструктуры. Внедрение современных

технологий и расширение спортивных объектов — строительство новых залов, стадионов, открытых площадок с использованием экологичных материалов. Например, использование цифровых систем управления тренировочным процессом, автоматизированных систем учета состояния здоровья и мониторинга физической активности студентов.

- Интеграция новых технологий. Внедрение мобильных приложений, онлайн-тренировок, виртуальной реальности и геймификации для повышения интереса и мотивации студентов. Такие технологии позволяют организовать тренировки в любой точке мира, отслеживать прогресс и получать индивидуальные рекомендации. Например, использование платформ, как "Fitbit", "Strava" или собственных образовательных приложений в рамках учебных программ.

- Разработка индивидуальных программ тренировок. Создание персонализированных планов занятий с учетом физических возможностей, интересов и целей каждого студента способствует повышению эффективности занятий и удовлетворенности. Внедрение системы обратной связи и контроля позволяет адаптировать программы под динамику развития и состояние здоровья.

- Повышение квалификации педагогических кадров. Обучение преподавателей современным методикам, использованию цифровых технологий, развитию навыков мотивации и работы с молодежью. Проведение регулярных семинаров, мастер-классов и обмен опытом между специалистами для повышения профессионального уровня.

- Создание системы мотивации и стимулирования. Внедрение системы поощрений, проведение межвузовских соревнований, фестивалей, спортивных марафонов и фестивалей здоровья. Активная пропаганда здорового образа жизни через социальные сети, публичные акции и кампании способствует формированию положительного отношения к физической активности.

*Перспективы развития спортивной деятельности и массового спорта.*

Развитие студенческих спортивных команд, участие в межвузовских соревнованиях и проведение массовых спортивных мероприятий — важные компоненты формирования здорового образа жизни. По мнению А. В. Лебедева (2022), активное развитие студенческого спорта повышает престиж университета, способствует развитию профессиональных спортивных кадров и укреплению межвузовских связей.

Особое значение приобретает создание условий для занятий любительским спортом и физической активностью в свободное время. В этом контексте важна организация спортивных клубов, секций, доступных для всех студентов, что способствует снижению уровня стресса, улучшению психологического состояния и укреплению социальных связей. Например, проведение ежегодных спортивных

фестивалей, турниров по различным видам спорта, массовых забегов и флешмобов способствует вовлечению широкого круга студентов и развитию корпоративной культуры.

*Значение междисциплинарных подходов и международного опыта.*

Обмен опытом с зарубежными университетами и внедрение лучших практик позволяют повысить эффективность программ физической культуры. Многие европейские страны активно развивают концепцию интеграции физической активности в учебный процесс - использование новых технологий, программ обучения и оценки.

Кроме того, важным инструментом является участие в международных студенческих программах, обмен опытом, участие в международных соревнованиях и конференциях. Это способствует развитию инновационных подходов, обмену передовыми методиками и расширению возможностей для студентов. Например, такие инициативы как Erasmus+, международные стажировки и совместные проекты помогают внедрять успешные практики в российских вузах.

*Заключение*

Развитие физической культуры и спорта в учреждениях высшего образования – актуальная и многоаспектная задача, которая требует системного подхода, инвестиций и инноваций. Несмотря на существующие трудности, перспективы развития открывают широкие возможности для модернизации инфраструктуры, внедрения новых технологий, повышения мотивации студентов и развития студенческого спорта. Реализация указанных мер позволит сформировать у студентов активную жизненную позицию, укрепить здоровье, развить лидерские и командные качества, а также повысить престиж вузов.

В результате, можно ожидать создание здорового, социально активного и конкурентоспособного молодого поколения, готового к вызовам современного общества.

#### Список литературы

1. Иванова И. А. Современные проблемы развития физической культуры в высших учебных заведениях // Вестник образования и науки. — 2019. — № 4. — С. 45-52.
2. Петухов В. В. Физическая активность студентов: состояние и перспективы // Журнал спортивной науки. — 2018. — № 2. — С. 12-19.
3. Смирнова Е. В. Мотивация к занятиям спортом среди студентов // Вопросы физической культуры и спорта. — 2020. — № 1. — С. 34-38.
4. Громова Е. А. Использование цифровых технологий в развитии физической культуры студентов // Инновации в образовании. — 2021. — № 3. — С. 22-27.
5. Лебедев А. В. Студенческий спорт как фактор формирования спортивной культуры университетов // Международный журнал спортивных исследований. — 2022. — № 5. — С. 10-16.

## **ИГРОВАЯ ФОРМА КОЛЛЕКТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ОСВОЕНИИ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР**

Тимощенко Т.И., старший преподаватель,  
Учреждение образования «Белорусский государственный  
технологический университет», г. Минск, Республика Беларусь

Annotation: The development of students' team interactions, grounded in the principles of enhancing motivation for the meaningful accomplishment of tasks and ensuring the adequacy of game-based exercises and competitive conditions, contributes to an increase in both group cohesion and physical fitness levels.

Успехи в овладении знаниями, умениями, навыками студентов по дисциплине «Физическая культура» не в последнюю очередь зависят от настроенности каждого из них на достижение наивысших результатов учебной деятельности. В обучении по учебно-образовательной дисциплине предлагаю рассмотреть программу физической культуры по разделу спортивных игр. Основной формой проведения практических занятий, а это 80 % учебного времени занятия составляет коллективное выполнение заданий преподавателя по подгруппам (в командах) в одной учебной группе. Результат успешной деятельности всех и каждого студента в коллективном выполнении заданий учебной группы зависит от групповой сплоченности.

Цель работы: Определить значимость коллективных упражнений в освоении спортивных игр (в частности, баскетбола, волейбола) на занятиях по дисциплине «Физическая культура» в высших учебных заведениях.

Для решения данной цели были предусмотрены следующие задачи:

- выявить на основании теоретического анализа научной и методической литературы использование игровой формы коллективных упражнений в методике преподавания спортивных игр (баскетболу, волейболу).

- определить в методике преподавания этапы освоения спортивных игр через групповые взаимодействия студентов, на примере волейбола, в рамках учебно-тренировочного процесса в вузе.

Объект исследования – процесс освоения спортивных игр (баскетбола, волейбола,) по методике игровой формы коллективных упражнений .

Предмет – педагогические подходы к освоению спортивных игр (баскетбол, волейбол) в учебно-образовательной среде учреждений высшего образования.

Для решения поставленной цели использовались следующие методы: теоретический – анализ научной литературы, документации;

эмпирический – наблюдение, тестирование, беседы; экспериментальный – опытно-экспериментальная работа, включающая диагностический и формирующий этапы; статистический – количественный и качественный анализ данных, полученных в ходе исследования, и их обработка.

Проведено эмпирическое исследование по изучению влияния психотехнических коллективных упражнений на социально-психологический климат, в частности на сплоченность учебных групп, и влияние игровой формы коллективных упражнений на эффективность спортивной деятельности в будущем. Следует отметить, что отношения, складывающиеся в учебных малых группах, весьма динамичны и непрерывно изменялись. Иногда происходящее отражалось в положительном результате, а иногда, наоборот, эффективность деятельности отдельных членов или даже всей группы показывало отрицательную динамику. Во избежание непредсказуемости в развитии данного процесса необходимо отслеживать изменения социально-психологического климата и степени сплоченности группы. Исследования Р.Л. Крического, Ю.Л. Ханина, И.П. Волкова, Ю.И. Коломейцева показали, что в спортивных командах развиваются и формируются различные формы и виды межличностных отношений и взаимовлияний. Групповая сплоченность зависит от некоторых показателей, среди которых можно назвать уровень взаимной симпатии в межличностных отношениях, а также степень привлекательности совместной деятельности на пути приобретения знаний, умений, навыков [3, с.2].

Исследования по сплочению студенческих групп при проведении учебно-воспитательной работы в вузе свидетельствуют по мнению В. Л. Виноградова, о том, что «происходят динамические процессы структурирования, формирования и изменения межличностных взаимоотношений, распределения групповых ролей и выдвижения лидеров» [1, с.7]. Все эти групповые процессы оказывают сильное влияние на поведение студентов, их успеваемость в учебной деятельности. Сложившаяся в настоящее время практика, при которой будущие специалисты, включенные в малую социальную студенческую группу, для эффективного взаимодействия в ней используют, практически один метод-самоорганизацию [4, с.17]. Такой подход приводит к недооценке значимости целенаправленной работы с первичной социальной структурой учебного заведения – студенческой группой.

Сплочение академических групп представляет собой целенаправленное формирование системы межличностных отношений и обусловливается развитием системы индивидуальных потребностей и интересов студентов в процессе их профессионального становления. Эффективность процесса управления сплочением академических групп повышается в результате компетентности педагогического состава, поэтапному управлению сплочением студенческих групп,



использованию дифференцированных и индивидуальных подходов к студентам, их социально-демографических, профессионально-трудовых, социальных, психо-физиологических особенностей [5, с.35].

В работе Иноземцева, Е.С., Матросова, Т.С указывается на эффективность применения социометрической методики в процессе обучения игровым видам спорта [2, с.135]. *«Социометрическая методика* – это метод исследования межличностных отношений в группе через изучение взаимных выборов людей. Он помогает выявить структуру группы, определить лидеров и аутсайдеров, а также уровень сплоченности и совместимость [2].

На основе исследований российский авторов предложены подходы к формированию командных взаимодействий игроков, базирующиеся на принципах повышения мотивации осмысленного выполнения заданий, создания адекватности учебно-тренировочных и соревновательных условий, что поднимает уровень групповой сплоченности, с одной стороны, и уровень физической подготовленности, с другой [3, с.22]. Изученные данные по сплоченности в групповых взаимодействиях показывают возможности применения различных приемов группового сплочения. Вместе с тем, вопросы использования потенциала групповых взаимодействий в учебно-образовательном процессе вуза по дисциплине «Физическая культура» подчеркивают заинтересованность студентов, но не в полном объеме находят отражение в научно-методической литературе.

В связи с этим, для улучшения эффективности усвоения учебного материала практических занятий по методике преподавания баскетбола, волейбола опробовались некоторые подходы по сплочению студентов академических групп, с целью привития им определенных качеств, необходимых для более успешной учебы. Изначально было выдвинуто предположение, что применение игровой формы коллективных упражнений сплачивает повысит нацеленность каждого студента и группы в целом на овладение техническими приемами спортивных игр (баскетбола, волейбола).

Процесс сплачивания планировался проводить *поэтапно*. В ходе реализации запланированного *на первом этапе студентам предлагалось* выполнять физические упражнения в парах фронтально. Причем, пары формировались по взаимной симпатии, что, на наш взгляд, повышало взаимовлияние при достижении поставленной в упражнении цели.

Каждый их членов малой группы, выполняя упражнение сам, должен был следить за техникой осваиваемого приема партнером и подсказывать ему как производить то или иное движение. Контроль за становлением техники производился партнерами поочередно. Таким образом приобретались методические умения преподавания. Заинтересованность в достижении цели стимулировалась посредством применения соревновательного метода. В процессе выполнения предлагаемых физических упражнений периодически оценивалась

техника приема игры. Суммарная оценка двоих участников малой группы сопоставлялась с оценкой других групп. Таким образом, *осуществлялась рейтинговая расстановка соревнующихся пар*. Этот педагогический прием воспитывал у одних пар стремление быть впереди, а у других – не быть аутсайдером.

Кроме указанных эффектов применения некоторых приемов педагогического воздействия в процессе взаимодействия членов малой группы происходило выдвижение лидера группы. Причем, им не обязательно становился студент, получивший более высокую оценку за технику выполнения приема игры. Во многих случаях лидер определялся по владению методическими умениям постановки техники изучаемого приема. Это происходило по согласованию между двумя членами группы.

По мере освоения техники основных приемов игры переходили к *второму этапу сплочения группы* – выполнению упражнений в команде, состоящей из трех пар. Формирование команд для этого осуществлялось на основании рейтинга пар поочередно их лидерами. *Комплектовались команды* так, чтобы суммарный рейтинг трех пар был одинаковым или близким по значению. Сплачивание внутри нового образования – волейбольной команды – происходило в процессе технической подготовки по такой же методике, как и на первом этапе. Кроме того, члены команд группы совершенствовали технику в учебных двусторонних играх. Результаты соревновательной деятельности в ходе учебных двусторонних игр стимулировали стремление к достижению победы над соперником, а это лежало в основе механизма сплочения членов волейбольных команд.

*На третьем этапе процесс* сплочения членов академической группы продолжался в ходе проведения соревнований между группами. В этих соревнованиях предусматривалось участие всех студентов группы. Для этого регламентом соревнований устанавливалось условие, при котором каждый студент группы должен был находиться на площадке не менее чем в пяти эпизодах розыгрыша очков. Таким образом, от каждого студента зависел результат игры, что побуждало их с полной самоотдачей действовать в интересах команды. Кроме того, результаты соревнований позволяли самим студентам соотносить уровень технико-тактической подготовленности, степень групповой сплоченности, достигнутый в их команде, с такими же характеристиками студентов других групп. Это, в свою очередь, нацеливало их на соответствующее отношение к учебной деятельности при изучении других спортивных игр, предусмотренных учебным планом.

Таким образом, применяемые игровые подходы в коллективных упражнениях для сплочения академической группы в процессе овладения навыками спортивных игр (баскетбола, волейбола), принесли видимый результат в объединении всех студентов группы для более действенной учебы, создавая всеобщую заинтересованность в

результатах совместного труда. Практический эффект такой деятельности выразился в повышении с 85% до 93 % посещаемости занятий, с улучшением оцениваемых показателей технического мастерства в волейболе (баскетболе), удовлетворенности от проявления совместных устремлений в достижении положительной динамики учебного процесса.

#### Список литературы

1. Виноградов, В.Л. Управление сплочением академических групп (педагогический аспект): автореф. дис. к. п. н. – Казань, 1996. – 25 с
2. Гордилин, С.К. Прикладные социологические исследования в сфере физической культуры и спорта / [Электронный ресурс] : – Режим доступа <https://ebooks.grsu.by/gorodilin/sotsiometricheskij-metod.htm> – Дата доступа: 30.11.2025.
3. Иноземцева, Е.С., Матросова, Т.С. Сравнительный анализ групповой сплоченности и физической подготовленности в игровых видах спорта (на примере волейбола). Вестник Томского государственного университета – №351, 2021. – С. 135 – 136.
4. Уваров, М.В. Организационно-педагогические условия сплочения студенческих групп в учебно-воспитательном процессе в вузе: автореф. дис. к. п. н. – Нижний Новгород, 2010. – 23 с.
5. Хотулева, М.С. Влияние психотехнических упражнений на социально-психологический климат и сплоченность спортивной команды. Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна», 2009. – №1. – С.31 – 40.

УДК 796.2-047.72

### **АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕОРИИ СПОРТИВНОГО ПРОГНОЗИРОВАНИЯ**

Тимощенко Т.И., старший преподаватель,  
Учреждение образования «Белорусский государственный  
технологический университет», г. Минск, Республика Беларусь

Annotation: Sformirovannyye nauchnyye gipotezy prognozirovaniya v sporte vysshikh dostizheniy pozvolyayut analizirovat' materialy sorevnovatel'noy deyatel'nosti v izbrannykh komandnykh vidakh prodolzhitel'nosti igr (basketbole, voleybol i khokkey s shayboy), v zadachnom rezhime vychislyayutsya znachimyye faktory, sostavlyayushchiye prognoza v komandnykh igrovyykh vidakh sporta.

Раскрывая закономерные связи процессов в жизнедеятельности человека целесообразно рассмотреть основные теоретические концепты диалектики становления прогнозирования в спортивной деятельности. Новое направление в спортивной науке – прогнозирование, сокращенное название – прогностика, с 1975 года

считается открытой по направлению исследований в спорте и физической культуре.

С позиций анализа учёного сообщества XXI столетия прогнозирование представляет собой комплексный структурно-функциональный метод анализа составляющих элементов систем разных уровней, включая параметры их оценочно-гипотетических характеристик. Прогнозирование рассматривается как один из элементов системы подготовки спортсменов высокого класса, как одно из средств выработки стратегии управления этой подготовкой (В.В.Кузнецов, 1977; Г.П.Семенов, 1983; А.И. Колесов, 1997; В.К. Бальсевич, 1997 и др.) [1].

Ссылаясь на определения теоретических основ прогнозирования в спорте:

- основатель теории прогнозирования российский спортивный педагог В.И. Баландин трактовал *«Прогнозирование в спорте – как вид познавательной деятельности человека (субъекта), направленный на формирование прогнозов развития определенного объекта на основе анализа его состояния в прошлом и настоящем»* [1, с.4].

- российский ученый О.В. Еремкина, 1986, предлагает рассмотреть прогнозирование как разработку специальных методик, основанных на обобщении экспериментальных данных современными методами многомерной математической статистики, которые позволяют извлечь из имеющихся экспериментальных данных максимум информации и представить ее в наглядном и удобном для использования виде [2, с. 7].

- по мнению В.Н. Платонова, 1997, прогнозирование сводится к выявлению вероятного развития того конкретного явления, которое в необходимой степени соответствует научному знанию, определяет процесс и достижение заданного эффекта [1, с. 9].

Представляя парадигму теории спорта предлагается рассмотреть алгоритм прогнозирования в спорте. Для создания теории прогнозирования в спорте первоначально предстояло определить сущность теории спорта и его истинные значения.

На протяжении многих лет в практической деятельности специалистов физической культуры и спорта – практиков различной квалификации и особенно специалистов командных игровых видов спорта ставился один и тот же вопрос. Какой результат принесет в копилку страны выступление конкретной команды(тренера)?

Факты подлежат обсуждению только тогда, когда совершились события. Так, изучая выступления женская национальная сборная команда по баскетболу в мировой рейтинговой системе ФИБА<sup>1</sup> (с 2015 г.) занимала 10 места и успешно поднялась на одну позицию вверх, обойдя сборную Канады после выступления на Олимпийских играх,

---

<sup>1</sup> ФИБА- международная Европейская федерация баскетбола.

2016, в Лондоне. В результате команда заняла 9 позицию в списке 10 сильнейших команд планеты [4]. Можно ли спрогнозировать перспективы развития спортивного результата в женском баскетболе, получив информационную базу в достижении максимального результата? Пока же для прогнозирования результатов в женском белорусском баскетболе выбирается метод Дельфийского оракулы (сокращенно метод Дельфи)<sup>2</sup> применение которого оказывается не весьма объективным. Но вместе с тем, именно метод Дельфи идеально просматривается в практической деятельности работы белорусских федераций по игровым видам спорта, в частности федерация баскетбола (далее – БФБ).

Из года в год руководство национальных баскетбольных команд осуществляли белорусские тренеры, в 2011 году стратегия подготовки перешла в компетенцию иностранных специалистов. Однако вместо запланированного выхода в ¼ часть квалификационного турнира, команда занимает 9 место, что не соответствует запланированному результату на чемпионате Европы. По причине несоответствия выполнения запланированного результата, руководство БФБ отстраняет зарубежного специалиста и вновь возобновляет долгосрочный контракт с белорусскими специалистами [4]. Очевидно, что в основе построения перспективного результата было использовано, прежде всего, мнение “Ведущего оракула”.

Какие же существенные значения прогнозирования результата использует руководство общественной федерации по командным игровым видам спорта в Республике Беларусь?

Проведя контент-анализ отечественной и зарубежной литературы по вопросам прогнозирования в спорте, авторы предлагают личную технологию прогноза. Относительно командных игровых видов спорта не наблюдается специальных исследований общетеоретического и методологического подхода к разработке структурной модели “типа спортсмена будущего” (Б.И.Бутенко, 1972) [1,3].

Касательно спортивных игр Ю.Ф. Курамшин<sup>3</sup>, 2005, указывает на то что, методика прогнозирования в единоборствах и спортивных играх является менее разработанной. Между тем, и в этих видах спорта в последние годы есть определенные успехи в прогнозировании результатов выступления спортсмена или команды в крупнейших соревнованиях [5. с. 48]. Из высказывания можно подчеркнуть только общие представления о методах прогнозирования в командных

---

<sup>2</sup> Метод Дельфи в современном понимании - это процесс, который состоит в организации системного сбора мнений специально подобранных экспертов (экспертных оценок), их математико-статистической обработке, корректировке экспертами своих оценок после каждого тура. При этом используется строгая процедура, обеспечивающая по возможности беспристрастность выводов.

<sup>3</sup> Ю.Ф. Курамшин - доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник высшей школы РФ, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта.

игровых видах спорта.



Рисунок 1 – Иерархии уровней спортивной деятельности

Подводя итог, желаемого результата к действительным показателям, стоит обозначить некоторые существенные условия формирования теории прогнозирования в спорте:

1. Прогнозирование в спорте – функция теории спорта, предназначенная выполнять *функцию управления*, как определенное направление в спорте, содержащее прогностическую информацию соревновательной деятельности в соответствующих спортивных органах.

2. При составлении *прогнозируемого результата* по оценкам экспертов – специалистов, принимать управленческие решения, придерживаясь *строгих тенденции* прогностики, с учитывая социально-политический престиж высоких спортивных достижений на международной арене и Олимпийских играх.

3. При разработке *прогнозируемых оценок* необходимо теоретически обосновать объект, предмет, принципы, средства и определение применяемых методов прогнозирования в спортивной деятельности.

4. Вырабатывать *стандартный язык* в каждом подразделе комплексного подхода теорий прогноза, для практического применения в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

5. Определить *организационную и содержательную сущность* теории прогнозирования в комплексном подходе их взаимодействия в спортивной деятельности.

6. При составлении содержательной сущности прогнозируемого результата придерживаться *иерархии уровней спортивной деятельности* [1, с.28]

7. Определить организационную сущность совершенствования *технологических основ* взаимодействия методологических подходов с практической деятельностью, с применением процедуры верификации, т.е. *проверки достоверности* полученных результатов, для объективной корректировки прогнозируемого результата.

8. Повысить *эффективность и надежность* прогнозируемых результатов различных по длительности сроков применения (оперативные, краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные прогнозы) с использованием инновационных информационных технологий и автоматизированных систем управления.

9. Осуществлять *подготовку экспертов – специалистов* в разработке прогнозируемых показателей в спорте в соответствии со спецификой конкретного вида спорта.

10. После сформированной научной гипотезы прогнозирования в спорте высших достижений создается контент – анализ материалов соревновательной деятельности в избранных командных видах спортивных игр (баскетболе, волейболе и хоккее с шайбой), в задачном режиме формируются значимые факторы сущности прогноза в командных игровых видах спорта.

Таким образом, прогнозирование в спортивной и физкультурно-оздоровительной работе является серьезным стимулирующим и стабилизирующим фактором результативности, гармоничного развития личности, а также способствует приобщению к спорту самых разных категорий населения.

#### Список литературы

1. Баландин, В.И. Психолого-педагогические основы прогнозирования в спорте: автореф. дис. ... д-ра пед.наук: 13.00.04 / В.И.Баландин; НИИФК им. Лесгафта. – СПб., 2000. – 40 с.

2. Еремкина, О.В. Формирование психолого – педагогической диагностической культуры преподавателя в системе непрерывного педагогического образования: автореф. дис ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / О.В.Еремкина. – Рязань: РГУ им.С.А.Есенина, 2008. – 40 с.

3. Курамшин, Ю.Ф. Проблемы прогнозирования высших спортивных достижений / Ю.Ф.Курамшин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2005. – №18. – С.43-47.

4. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е. В Федотова. М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 145 с.

5. Белта [Электронный ресурс] / Женская сборная Беларуси по баскетболу поднялась на 9-е место в рейтинге ФИБА. – Минск, 2025. Режим доступа: [http://mvd.mogu.by/news/news/zhenskaia\\_sbornaia\\_belarusi\\_po\\_basketbol](http://mvd.mogu.by/news/news/zhenskaia_sbornaia_belarusi_po_basketbol)

u\_podnialas\_na\_9\_e\_mesto\_v\_reitinge\_fiba.html – Дата доступа: 21.11.2025.

6. Официальный сайт ФИБА (FIBA) [Электронный ресурс] : официальная страница Международной Европейской баскетбольной федерации – Режим доступа <http://www.fiba.com/pages/eng/fc/FIBA/fibaStru/nfLeag/p/nationalfederationnumber/2186/nfProf.html> – дата доступа: 28.11.2025.

УДК 379.8

## **ОТНОШЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ЛИЦЕЕ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Шапаренко Я.В., магистрант

Кузьмина Л.И., кандидат педагогических наук, доцент

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь

Today's youth are less likely to look towards sports grounds and are losing interest in self-development through various types of physical education. Lack of movement is especially dangerous during the period of growth and formation of the body. The physical activity program for high school students should be rich and varied. The highest form of such activities is regular independent study.

Современная молодежь все реже смотрит в сторону спортивных площадок и теряет интерес к саморазвитию посредством различных видов физической культуры. В этот период происходит становление личности, ее профессиональной направленности, самосознания, приобретение навыков самообучения и самоконтроля за состоянием здоровья. Дефицит движений особенно опасен в период роста и формирования организма. Высшей формой таких занятий являются регулярные самостоятельные занятия.

В Лицее имени Феликса Эдмундовича Дзержинского Белорусского государственного университета, большое внимание уделяется физическому воспитанию молодёжи, ежегодно проводятся многочисленные спортивные мероприятия. В лицее проводится спартакиада по различным видам спорта, по итогам которой определяется лучший спортивный класс и лучшие спортсмены лицея.

Программа двигательной активности обучающихся в лицее является насыщенной и разнообразной. Высшей формой таких занятий являются регулярные самостоятельные занятия.

Достижение цели и решение задач физического воспитания зависят от отношения обучающихся к физической культуре и к



занятиям физическими упражнениями, в частности. Это отношение является одним из существенных факторов, которые необходимо учитывать в процессе физического воспитания. Самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеучебное время не являются исключением [1,2].

Эффективность самостоятельных занятий старшеклассников определяется уровнем знаний, умений, навыков и вовлеченностью их в различные формы физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Цель исследования: изучить роль самостоятельных занятий у обучающихся старших классов (на примере Лицея Белорусского государственного университета имени Феликса Эдмундовича Дзержинского). Был проведен анкетный опрос лицеистов, в ходе которого определялось их отношение к самостоятельным занятиям по физической культуре. Всего было опрошено 110 человек, из них обучающихся 10 классов – 64 человека (58,2%), 11-классов - 46 человек (41,8 %). В анкетировании приняло участие 62 человека (56,4%) юношей, 48 человек (43,6%) девушек, в возрасте 15 лет – 42 человека (38,2%), 16 лет – 50 человек (45,5%), 17 лет – 18 человек (16,4%).

Значительное число лицеистов разносторонне проводят свой досуг, по результатам анкетирования за учебой - 90%, на прогулках на свежем воздухе- 82,7%, в смартфоне - 62,7%. Из числа учащихся – 50,9% (56 обучающихся) ответило, что посещают различные секции, это говорит о достаточно высокой активности лицеистов. На вопрос, при любых ли обстоятельствах они стараются регулярно заниматься физической культурой - 51,8% ответило да, 33,6% ответило затрудняюсь, 14,5% - нет. Мнение о том, что занятия физической культурой и спортом нужны для дальнейшего использования этих знаний, навыков и умений в жизни положительно ответило 47,3%, затрудняются ответить 24,5%, отрицательно ответило 28,2%. Если выбирать форму проведения занятий по физической культуре, то на первом месте стоят самостоятельные занятия 74,5%, на втором месте - спортивные секции 43,6%, а на третьем месте – спортивные праздники и соревнования 14,5% (рисунок 1).

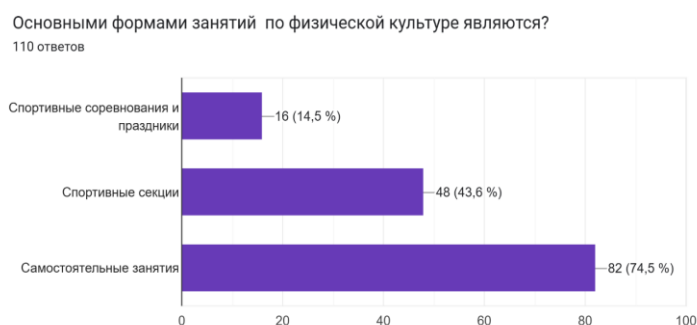


Рисунок 1 - Основные формы занятий по физической культуре

На основании полученных данных, в первой четверти была проведена воспитательная беседа о необходимости самостоятельных занятий по физической культуре и обучающиеся пришли к выводу, что самостоятельно нужно заниматься постоянно, поскольку речь идет о собственном здоровье и физическом развитии.

Далее, в начале второй четверти нашим обучающимся был задан вопрос о целесообразности использования самостоятельных занятий по физической культуре. И результаты стали такими. 80% опрошенных считают целесообразным использовать самостоятельные занятия по физической культуре (рисунок 2).

Целесообразно ли использование самостоятельных занятий по физической культуре?  
110 ответов

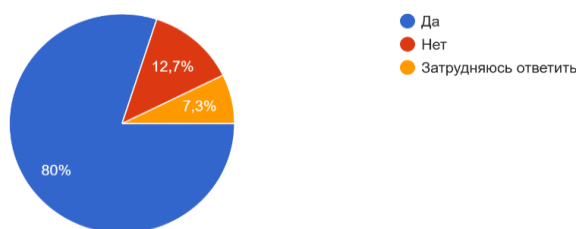


Рисунок 2 - Целесообразность использования самостоятельных занятий по физической культуре

В результате анкетирования было определено, что 72,7% подтверждают необходимость формирования у лицеистов активной жизненной позиции, духовно-нравственных ценностей, связанных со спортом и самостоятельными занятиями. Так же были выбраны качества, которые считаются важными для себя: выносливость 95,5%, сила 75,5%, ловкость 68,2%, быстрота 47,3%, гибкость 41,8%, и какие качества они хотели бы в себе развить: выносливость 79,1%, сила 67,3%, ловкость 57,3%, быстрота 46,4%, гибкость 48,2%.

В то же время во мнении о том, что занятия физической культурой и спортом нужны для дальнейшего использования в жизни ответило: да – 47,3%, остальные два ответа: затрудняюсь и нет - 52,7%. Данный вопрос нам показывает, что актуальность данной проблемы остается открытым, а также требует детального изучения (рисунок 3).

Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни?  
110 ответов

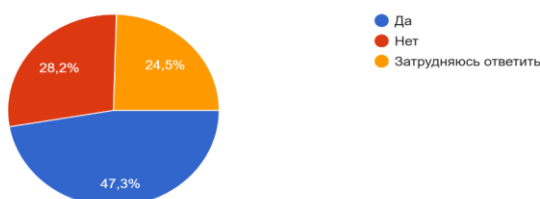


Рисунок 3 – Актуальность использования знаний, навыков, умений по физической культуре в жизни

Закключение. Анализ результатов анкетного опроса позволил отметить актуальность изучения вопроса самостоятельных занятий физическими упражнениями с лицеистами. Значимость в современном мире самостоятельных занятий физической культурой важна потому, что обучающиеся чаще находятся во взаимосвязи с компьютерами, гаджетами и другими инновациями, однако стоит помнить о важности сохранения здоровья и быть активным гражданином своей страны.

Очевидно, что реальное представление лицеистов о значимости занятий физической культурой ещё не сформировано. Безусловно, что сформировать отношение, знания, умения и навыки обучающихся к самостоятельным занятиям следует и в том числе на уроках физической культуры под контролем преподавателя. Основным критерием отношения являются примеры взрослых, спортсменов, родителей, а также интересы, потребности в сфере физической культуры и мотивация в целом.

#### Список литературы

1. Закон Республики Беларусь [Электронный ресурс] : 14 января 2022 г. № 154-З Об изменении Кодекса Республики Беларусь об образовании Принят Палатой представителей 21 декабря 2021 г. Одобрен Советом Республики 22 декабря 2021 г. /Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 31.01.2022.

2. Кобринский, М.Е. Физическая культура и здоровье учащихся. Основы знаний: пособие для учителей физ. культуры /М.Е.Кобринский [ и др.]; под общ. ред. М.Е.Кобринский, А.Г.Фурманова. – Минск: МЕТ, 2011. –342 с.

УДК 796.011.3

### **РАЗРАБОТАННЫЕ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 И 2-4 КУРСОВ**

Филиппов Н.Н., доктор педагогических наук, заведующий кафедрой  
физического воспитания и спорта  
УО «Белорусский государственный технологический университет»,  
г. Минск, Республика Беларусь

Annotation. This article presents an analysis of physical fitness testing data for students at the Belarusian State Technological University. Students' physical fitness was assessed using benchmark tests, which were then used to obtain grades on a 10-point scale. The physical fitness assessments developed for first- to fourth-year students during the study enable them to pass benchmark tests in a timely manner and achieve positive grades.

Развитие современной высшей школы предполагает не только формирование профессиональных компетенций, но и гармоничное развитие личности студента в течение всего периода обучения в учреждении высшего образования. Укрепление здоровья и повышение двигательной активности является ключевой задачей физического воспитания в вузе. Поиск наиболее оптимальных средств физической культуры учитывающих интересы студентов, позволяет оптимизировать содержание педагогического процесса и обеспечивает повышение уровня физической подготовленности молодежи. В типовой учебной программе для учреждений высшего образования по дисциплине «Физическая культура» рекомендованы нормативы физической подготовленности, которые не в полной мере соответствуют уровню физической подготовленности студенческой молодежи для их выполнения и получения положительной оценки [1].

**Цель исследования** – обоснование контрольных тестов в период учебного года и разработка оценок уровня физической подготовленности для студентов-юношей 1 и 2-4 курсов основного и подготовительного отделения.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение нормативно-правовых документов, контрольные испытания, математико-статистические методы анализа и обобщения результатов исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Физическая подготовленность студентов является результатом физической подготовки и определяется степенью развития физических качеств. Повышение уровня развития физических качеств, одна из основных задач, решаемых в процессе занятий со студентами в вузе.

Контрольные испытания студентов основного и подготовительного отделений оценивались по 10-ти бальной шкале оценок по следующим тестам: прыжок в длину с места, бег 30, 100 и 3000 м, челночный бег 4х9 м, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине.

Исследования проводились в течении пяти лет с 2017/2018 учебного года профессорско-преподавательским составом кафедры в рамках госбюджетной темы ГБ 55-16 «Экспериментальное обоснование программных нормативов и оценок физической подготовленности студентов технического вуза на современном этапе». В исследованиях приняли участие студенты всех факультетов Белорусского государственного технологического университета в количестве 7100 юношей.

Контрольные нормативы у студентов основного и подготовительного учебных отделений принимали в сентябре и мае месяце на учебных занятиях согласно расписания и оценивались по 10-бальной шкале (типовая учебная программа 2017 г.).

Уровень физической подготовленности тестируемого оценивался как «низкий» при выполнении норматива на 1-2 балла, «ниже среднего» на 3-4 балла, «средний» на 5-6 баллов, «выше среднего» на 7-8 баллов и «высокий» на 9-10 баллов. В зависимости от количества выполненных тестов и набранной суммы баллов определялся общий уровень физической подготовленности студентов.

Анализ полученных результатов тестирования за 5 лет, представленный в таблицах 1 и 2 показывает научно-обоснованный уровень физической подготовленности юношей 1-4 курсов.

Таблица 1 – Анализ уровня физической подготовленности юношей I курса УО «БГТУ»

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжки в длину с места, см	199 и менее	205	212	217	220	223	228	235	245	250 и более
Бег 30 м, с	5.2 и более	5,1	5	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4.3 и менее
Челночный бег 4х9 м, с	10.3 и более	10,1	9,9	9,7	9,5	9,4	9,3	9,2	9,0	8.9 и менее
Бег 100 м, с	15.4 и более	15,1	14,6	14,3	14,0 5	13,8	13,6	13,3	13,1	12.9 и менее
Бег 3000 м, мин.с	19.4 5 и более	18.5 7	17.3 5	16.4 1	15.5 8	15.2 4	15,0 2	14.3 7	14,0 2	13.3 9 и менее
Подтягивание на высокой перекладине, раз	1 и менее	2	3	4	6	8	9	10	13	15 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с., раз	33 и менее	34	36	39	40	42	44	46	49	51 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10 и менее	16	23	27	30	31	33	36	40	43 и более

**Таблица 2 – Анализ уровня физической подготовленности юношей  
II-IV курсов УО «БГТУ»**

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжки в длину с места, см	205 и менее	212	222	227	231	235	239	243	251	257 и более
Бег 30 м, с	5.1 и более	4,95	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4.1 и менее
Челночный бег 4х9 м, с	10 и более	9,8	9,7	9,6	9,4	9,3	9,2	9,1	8,9	8.8 и менее
Бег 100 м,с	15.4 и более	15,0	14,5	14,2	14,0	13,7	13,5	13,2	13,0	12.8 и менее
Бег 3000 м, мин.с	17.11 и более	16.43	15.56	15.26	15,06	14.49	14.31	14,00	13.22	13.03 и менее
Подтягивание на высокой перекладине, раз	1 и менее	2	4	5	7	9	10	11	14	16 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с., раз	34 и менее	35	38	40	41	43	45	47	50	52 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	15 и менее	18	24	28	31	33	35	38	43	47 и более

Разработанные тесты физической подготовленности для студентов I-IV курсов учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» представлены в научно-методический совет по физическому воспитанию для обсуждения и включения их в типовую учебную программу по физической культуре для учреждений высшего образования Республики Беларусь.

Тестирование также показало, что различные формы организации физического воспитания, применяемые для развития физических качеств, в полной мере, не дают желаемого результата и требуется дальнейший поиск путей совершенствования учебного процесса по физической культуре в период обучения в вузе для выполнения учебной программы и сдачи контрольных нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

#### Список литературы

1. Физическая культура. Типовая учебная программа для высших учебных заведений. Под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Хижевский О.В., Ераховец В.В.</i> Способы и методы применения тактической подготовки в спортивных единоборствах .....	3
<i>Гутько О.И., Герловская А.В., Борисов В.Я.</i> Особенности подготовки специалистов физической культуры по патриотическому воспитанию в учреждениях образования ...	7
<i>Кандаурова В.В., Борисевич А.Р.</i> Развитие навыков саморегуляции у студентов, занимающихся единоборствами	10
<i>Самусева Н.В., Гудвилович В.В.</i> Профилактика вредных привычек у будущих педагогов в воспитательном процессе университета .....	16
<i>Дрыгин А.В.</i> Адаптация белорусских народных игр для студентов специальной медицинской группы: опыт спортивно-образовательного проекта «Беларусіяда» .....	21
<i>Чурай О. В., Кошелев А.С., Змуленко А.А.</i> Взаимосвязь образа жизни, физической активности и стресса у студентов .....	26
<i>Самусева Н.В.</i> Трансформация представлений о здоровье у студентов от курса к курсу .....	29
<i>Аксютич Е.В., Бутько А.В.</i> Использование средств танцевальной аэробики в структуре занятий по прикладной акробатике в УО “Белорусский государственный университет культуры и искусств” .....	34
<i>Белина А.В., Кветинский С.С.</i> От мотивации к привычке: эффективные технологии формирования здорового образа жизни в студенческой среде .....	36
<i>Хабарова М.А., Борисевич А.Р.</i> Влияние гендерных различий на проявление агрессии в дзюдо .....	39
<i>Берновская В. М., Соловьёва Н. Г.</i> Комплекс занятий аквааэробикой для коррекции массы тела в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности .....	42
<i>Бурнос М.А., Сошникова И.С., Тростинецкая Н.Г.</i> Анализ стрессового состояния студентов в процессе обучения .....	48
<i>Аксютич Е.В., Бутько А.В., Грушник А.В.</i> Отношение к экстремальным видам спорта в студенческой среде .....	52
<i>Волкова Н.И., Болдышева И.В.</i> Двигательная активность студентов специальной медицинской группы в свободное время .....	56
<i>Волкова Н.И.</i> Современные подходы к коррекции функционального состояния опорно-двигательного аппарата студентов СМГ .....	60
<i>Гончарова Е.О., Артемёнок Е.Н.</i> Теоретические основания для разработки методики повышения мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой у студентов .....	65
<i>Кветинский С.С.</i> Векторы развития физической культуры и спорта в системе высшего образования .....	71

Кветинский С.С., Осянин В.Н. Технологии здорового образа жизни .....	75
Козлова Т.В. Анализ физической подготовленности студенток факультета информационных технологий технологического университета .....	77
Козлова Т.В. Сравнительный анализ индекса массы тела у студентов специальной медицинской группы лесохозяйственного факультета и факультета информационных технологий .....	82
Куликов В. М., Тимофеев А.А. Научно-методологические подходы к выбору экспресс-оценки физического состояния студентов специальной медицинской группы .....	87
Круглик И.И. Республика Беларусь на играх (XXVI-XXXI) олимпиады исторического периода с 1996 года по 2016 год от Атланты до Рио-де-Жанейро .....	90
Скворода Е.В., Куликов В.М. Пути повышения эффективности спортивно-зрелищных мероприятий в учреждениях высшего образования (на примере зарубежного опыта) .....	96
Максимович В.А., Маклаков В.А., Грабовик А.А. Взаимосвязь двигательных структур в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе .....	103
Осянин В.Н., Кошман В.В. Основы воспитания скоростно-силовых физических качеств у борцов вольного стиля .....	109
Мурзинков В.Н., Закерничный В.И., Логвина Т.Ю. Особенности факторной структуры функционального состояния борцов разного уровня спортивной результативности в процессе предсоревновательной подготовки .....	113
Плевко Е.А., Плиндова М.В. От гиподинамии к активному долголетию: формирование мотивации к движению у студентов белорусской государственной сельскохозяйственной академии .....	117
Поликарпова Л.С., Стебаков А.И., Мицкевич Т.А. Повышение мотивационно-ценностных установок к занятиям физической культурой у студентов специальной медицинской группы ....	121
Сазонова А.В., Усацкий А.И. Методические особенности совершенствования технической подготовки каратистов на учебно-тренировочном этапе в каратэ WKF .....	125
Соловцов В.В., Каптюг Ю.Ф., Остапук Д.А. Организационно-методические особенности преподавания легкой атлетики в физическом воспитании студентов КНР .....	128
Сошникова И.С., Бурнос М.А., Тростинецкая Н.Г. Применение скандинавской ходьбы как фактора повышения интереса студентов к учебным занятиям по физической культуре в ВУЗЕ .....	131
Григоревич И.В., Знатнова Е.В., Поляков Г.В. Здоровый образ жизни студентов и его формирование на занятиях по физической культуре .....	134
Григоревич И.В., Шалимо И.А. Роль занятий по дисциплине .....	137



«Физическая культура» в жизни студентов .....	
<i>Грабовик А.А., Максимович В.А., Маклаков В.А.</i> Круговая тренировка в процессе подготовки борцов греко-римского стиля .....	140
<i>Даньковская Т.В., Марчук А.Н., Тюхай Д.П.</i> Величины и направленность физических нагрузок при разных типах и видах миопии у студентов .....	142
<i>Степаньков А.В.</i> Уровень физической подготовленности абитуриентов Академии МВД Республики Беларусь в 2025 году .....	145
<i>Мартынюк Н.С., Филиппов В.А., Лесоцкий А.А.</i> Отношение современной студенческой молодежи к табакокурению .....	149
<i>Марчук А.Н., Савуль Я.И., Петрукевич Д.В.</i> Подготовка к сплаву на туристической байдарке .....	151
<i>Марчук А.Н., Томашева Н.А., Кронивец А.В.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего ветеринарного врача .....	155
<i>Хадасевич И.И., Макавич С.С., Кириченко П.А.</i> Сравнительный анализ уровня физической подготовленности студентов первого курса на разных факультетах Белорусского государственного технологического университета .....	160
<i>Дворецкий Л.К.</i> Спортивный клуб «технолог», его роль и место в развитии студенческого спорта .....	165
<i>Дворецкий Л.К., Карпеевич А.В.</i> Состояние и пути совершенствования студенческого спорта в Республике Беларусь .....	169
<i>Смольский С.М., Сони́на Н.В.</i> Воздействие вейпов на организм студентов инженерных специальностей .....	173
<i>Ткачук В.А., Тимофеев А.А., Езутов А.В.</i> Возможности специализации по волейболу в рамках учебного процесса студентов .....	177
<i>Леонов В.В., Ткачук В.А., Езутов А.В.</i> Динамика показателей физического развития и физической подготовленности у студентов БГУИР первого курса .....	182
<i>Филиппов Н.Н.</i> Физическая культура и спорт в учреждениях высшего образования: проблемы и перспективы развития .....	187
<i>Тимощенко Т.И.</i> Игровая форма коллективных упражнений в освоении методики преподавания спортивных игр .....	191
<i>Тимощенко Т.И.</i> Аспекты формирования теории спортивного прогнозирования .....	195
<i>Шапаренко Я.В., Кузьмина Л.И.</i> Отношение обучающихся в лицее Белорусского государственного университета к самостоятельным занятиям физической культурой .....	200
<i>Филиппов Н.Н.</i> Разработанные оценки контрольных нормативов для студентов 1 и 2-4 курсов .....	203

Научное издание

**Сборник научных работ  
I Республиканской  
научно-практической конференции  
с международным участием  
«ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»,  
посвященной 95-летию БГТУ**

Электронный ресурс

В авторской редакции

Компьютерная верстка:  
*Л.К. Дворецкий*

Усл. печ. л. 12,21. Уч.-изд. л. 12,6

Издатель и полиграфическое исполнение:

УО «Белорусский государственный технологический университет».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий

№ 1/227 от 20.03.2014

Ул. Свердлова, 13а, 220006, г. Минск.