

студентов-медиков, можно сказать о том, что сочетание кардио- и силовых тренировок обладает должным набором преимуществ для обеспечения физического и ментального благополучия студента. Необходимый мышечный тонус, физиологическая работа сердечно-сосудистой системы – две главные задачи данного сочетания тренировочного процесса, которые с успехом реализуются при регулярности и системности его выполнения.

Литература:

- 1) Влияние силовой и кардио нагрузок на рекомпозицию тела студентов: материалы 22-й Международной научной конференции, 19–20 мая 2022 г., г. Минск, Республика Беларусь / БГУ: Цыганенко М. Н. [и др.]. – Минск: БГУ, 2022. – 344 с.
- 2) American heart association recommendations for physical activity in adults and kids [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://professional.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults> . – Дата доступа: 03.03.2024.
- 3) Wilson, Jacob M. Concurrent training meta-analysis examining interference of aerobic and resistance / Wilson, Jacob M. // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2012. – Vol.8, №26. – P. 2293-2307.
- 4) Lifei Liu, The Effects of Asprosin on Exercise-Intervention in Metabolic Diseases /Lifei Liu [et al.]. // Frontiers in Physiology – 2022. – Vol.13. – P.1172-1183.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ У СТУДЕНТОВ

Бунькевич А. В.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Попко Л. Ф.*

Введение. Студенчество представляет собой период, когда заканчивается биологическое созревание организма человека и происходит социализация личности. Состояние здоровья студентов, с одной стороны, может служить контролем эффективности оздоровительных мероприятий, проводимых ранее в школе, с другой стороны, изучение изменений состояния здоровья в процессе учебы в высшем учебном заведении позволяет разработать программу, направленную на укрепление здоровья. Студенты, являясь частью общества, в полной мере испытывают воздействие таких факторов, как необходимость творчески усваивать большой объем знаний, резкое отличие методов и организации обучения от таковых в школе, а также трудности, возникающие в связи с началом ведения студентами самостоятельного образа жизни [1, с. 381].

Цель исследования. Выявить степень эффективности занятий физической культурой на развитие личности и формирование интереса как к двигательной

активности, так и к здоровому образу жизни в целом.

Материалы и методы. Физическая культура оказывает ощутимое воздействие не только на физическое состояние человека, но и, несомненно, на его внутреннее мировоззрение. В. К. Бальсевич отмечает, что физическая культура – «естественный мостик, позволяющий соединить социальное и биологическое в развитии человека». Следует отметить, что, как доказывает Н. Н. Визитей, она является «самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке». Физическая культура может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека [2, с. 41-42.].

Для формирования оценки представления общества о физической культуре был применен метод опроса.

Результаты исследования. После проведенного опроса по данной теме удалось выяснить, что 75% опрошенных разделяют мнение, которое гласит, что физическая культура оказывает воздействие на все уровни досуга и является неотъемлемым компонентом свободного времени. Она играет важную роль не только в восстановлении, поддержании, развитии, но и в совершенствовании физических и духовных способностей человека. Около 82% считают, что физическая культура важна при выполнении основных функций свободного времени: антропологической (связанной с восстановлением физического и душевного равновесия), социальной, культурно-воспитательной. Нельзя не отметить и тот факт, что из 55 опрошенных 48 поддержали мысль о том, что в Республике Беларусь активно развивается студенческий спорт. Заметны принимаемые меры по развитию спортивной материально-технической базы, создаваемые условия студентам-спортсменам для сочетания учебы и занятий спортом, разработка программы развития студенческого спорта. Заметно и то, что с каждым годом в нашей стране все большее число студентов приобщаются к участию в спортивных соревнованиях. Высказывалось мнение, что соревнования хорошо стимулируют молодых людей к двигательной активности и здоровому образу жизни, в свою очередь это эффективный способ организации приятного досуга и общения. Но если же к участию в соревнованиях будут привлекаться неподготовленные люди, физические нагрузки для них могут оказаться слишком большими и негативно сказаться на состоянии здоровья либо вызвать переутомление и отрицательное отношение к физкультуре и спорту. Значит, можно утверждать, что только системная соревновательная деятельность может вызвать интерес у студентов, а не одно соревнование. Участие в соревнованиях и соревновательная подготовка к ним должны осуществляться регулярно на занятиях по физической культуре в учреждениях высшего образования. В самом физическом воспитании студентов может использоваться не только спортивное соревнование, которое представляет лишь форму, а соревновательный метод, возможности которого намного шире.

Таким образом, можно утверждать, что соревновательный метод – один из способов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований.

Применяется он при решении разных педагогических задач – воспитания физических качеств, совершенствования умений, навыков и способности рационально использовать их в разных условиях. Преподавание дисциплины «Физическая культура» в вузах значительно выходит за рамки простого развития физических качеств студентов. Необходимо также устойчивое формирование у студентов компетенций в сферах личной и профессионально-прикладной физической культуры, осознанного отношения к здоровью как к ресурсу для реализации профессиональной карьеры и частной жизни. Нельзя не отметить тот факт, что в современном все усложняющемся мире важно раскрывать возрастающую глобальную роль физической культуры в формировании человека и прогрессивном развитии общества, ибо она служит важнейшей предпосылкой реализации их потенциала. Также 100% опрошенных поддерживают мнение, что человек будущего – это человек разумный и гуманный, пытливый и деятельный, умеющий наслаждаться красотой; это всесторонне развитая личность, воплощающая идеал настоящего единства сущностных сил человека, его духовного и физического совершенства. Такие характеристики человека обусловлены развитием основных сфер жизнедеятельности человека и общества (образованием, трудом, досугом), прогрессом человеческой цивилизации. Поэтому стоит стремиться к совершенству не только на материальном, повседневном уровне, но и в духовной сфере, таким образом создавая гармонию в нашем обществе, в нашей жизни.

Выводы. Чтобы охватить студентов регулярными занятиями физическими упражнениями, необходимо воспитать потребность физического совершенствования. Физическая активность помогает студентам не только в физическом становлении, но и в духовном развитии, такие качества, как мужество, выносливость, терпение, самообладание, развиваются именно спортом. Немаловажно также значение спорта при формировании здорового образа жизни, так как спорт – неотъемлемая его часть. Дальнейшее развитие спорта тесно взаимосвязано с возрастанием запросов и расширением прав личности молодежи на занятия спортом и участия их в соревнованиях, с определением социального и правового статуса студенческого спорта в физкультурно-спортивном движении страны. В этой связи актуально совершенствование аспектов становления студенческого спорта, разработка программного, учебно-методического и информационного процесса подготовки, а также применение рациональных методов управления студенческими спортивными организациями и проведением соревнований.

Литература:

1. Васильков, А. А. Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. вузов / А. А. Васильков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 381 с.
2. Решетников, В. Н. Как же оценить физическую подготовленность? / В. Н. Решетников // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 5. – С. 41-42.