

### Список литературы

1. Минсельхоз России : сайт. – URL: [https://t.me/mcx\\_ru/4266](https://t.me/mcx_ru/4266) (дата обращения: 13.10.2025).
2. Белоуско, Д. В. Активизация спортивной деятельности студентов аграрного вуза как фактор формирования физической культуры будущей духовной элиты села / Д. В. Белоуско, Н. М. Простихина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – № 1 (4). – С. 44-48.
3. Стрелецкая, Ю. В. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом студенческой молодежи в Великолукской ГСХА / Ю. В. Стрелецкая // Современные проблемы и перспективные направления инновационного развития предприятий АПК: проблемы и пути решения : материалы международной научно-практической конференции. – Великие Луки, 2024. – С. 131-133.
4. Стрелецкая, Ю. В. Организация деятельности спортивного клуба в условиях Великолукской ГСХА / Ю. В. Стрелецкая // Агропромышленные технологии в Северо-Западном регионе Российской Федерации : материалы регион. науч.-практ. конф., Великие Луки, 27 февр. 2020 г. / редкол.: В. В. Мороз [и др.]. – Великие Луки, 2020. – С. 66-68.
5. Стрелецкая, Ю. В. Социально-педагогические факторы повышения физкультурно-спортивной активности студентов сельскохозяйственных вузов / Ю. В. Стрелецкая // Актуальные проблемы интенсивного развития в АПК : материалы междунар. науч.-практ. конф., посвящ. Дню работника сельского хозяйства и перераб. пром., Великие Луки, 10-12 окт. 2023 г. / редкол.: Ю. Н. Федорова [и др.]. – Великие Луки, 2023. – С. 139-143.

### ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – ФУНДАМЕНТ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

**Тапорчикова М.В.**

Белорусско-Российский университет  
Могилёв, Республика Беларусь

**Актуальность.** Одним из ведущих аспектов жизни человека является его физическое здоровье. Актуальность исследований в этой области обусловлена необходимостью глобального мониторинга здоровья. Это особенно важно в условиях стремительно развивающегося мира, где такие вызовы, как гиподинамия, повышенный стресс, многозадачность требуют качественных методик оценки для своевременной профилактики, укрепления здоровья и формирования гармонически развитой личности.

**Цель.** Целью исследования является формирование осознанного выбора активного образа жизни и здоровых привычек, а также укрепление позиций дисциплины «Физическая культура» среди обучающейся молодежи.

**Методы и организация исследования.** Непосредственное вовлечение в образовательный процесс, ежедневное общение с преподавателями и наблюдение за студентами явилось опорным методом исследования, которое выявило недостаточную физическую активность во время учебы при необходимой высокой концентрации внимания и достижения высокого уровня стресса. При этом, по данным Национального статистического комитета, процент физически активного населения в возрасте старше 16 лет вырос с 28% в 2020 году до 30,3% в 2025 [1].

**Результаты и их обсуждение.** Следует отметить, что смена школьной скамьи на более ответственную студенческую среду, особенно у современной молодежи, сопряжена с продолжительным нервным напряжением. Закономерно следует повышенная утомляемость, снижение когнитивных функций, внимания и эмоциональные перегрузки. Именно физическая активность в данном случае может способствовать улучшению качественных показателей через формирование здоровых привычек. К тому же активное налаживание социальных навыков через совместное занятие спортом развивает степень взаимодействия, что полезно в учебной среде и будущей профессиональной деятельности.

Интеграция физической активности в образовательный процесс на постоянной основе способствует общему благополучию студентов, что ведет к повышению их успеваемости и удовлетворенности жизнью. Как известно, чрезмерные физические нагрузки понижают работоспособность головного мозга, в то время как систематические физические нагрузки улучшают интеллектуальную деятельность, способствуя развитию гармоничной и успешной личности [2].

Актуальность данных вопросов поддерживается реализуемой в Республике Беларусь Государственной программой «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы. Оценка эффективности реализации Государственной программы проводится ежегодно. Результаты такой оценки включаются в годовой отчет Минспорта о ходе реализации Государственной программы [3].

Студенческий спорт играет важную роль в жизни молодежи, способствуя не только физическому развитию, но и формированию социальных навыков, командного духа и лидерских качеств. Физически активные обучающиеся имеют возможность совершенствовать свои навыки и достигать более высоких ступеней в различных видах спорта. Это активно поощряется учреждениями образования и поддерживается развитием спортивной инфраструктуры в учебных заведениях.

В рамках программ развития студенческого спорта в Республике Беларусь определяются основные направления и комплекс мер по дальнейшему развитию физической культуры и спорта, физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы в учреждениях образования.

Их реализация направлена на создание условий для приобщения обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и различными видами спорта, повышение их уровня физической подготовленности, совершенствование физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы.

Министерство образования совместно с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь с целью развития студенческого спорта и приобщения обучающихся учреждений высшего образования к здоровому образу жизни, повышения эффективности их физического воспитания проводят в 2025/2026 учебном году Республиканскую универсиаду. На первом этапе к участию допускаются отдельные обучающиеся в рамках локальных учреждений образования [4]. Далее, из числа лучших, формируется сборная команда, которая соревнуется с командами других учебных заведений на республиканском уровне. Универсиада проводится по 27 различным видам спорта, что, несомненно, предоставляет достойный выбор для участия. Безусловно, такая форма взаимодействия повышает мотивацию к дальнейшему росту и активному развитию.

Однако финансирование студенческого спорта остается важной темой обсуждения. В условиях ограниченных бюджетов многие учебные заведения вынуждены сокращать расходы на спортивные программы. Также актуальным остается интеграция достаточного количества квалифицированных тренеров, которые способны активно взаимодействовать с кафедрами физического воспитания и спорта в учреждениях образования.

Инклюзивность в студенческом спорте – еще один актуальный вопрос. Обеспечение равного доступа к спортивным программам для всех студентов, включая людей с ограниченными возможностями, является важным аспектом развития. Вовлечение обучающихся в волонтерское движение способствует налаживанию взаимопомощи и поддержки данным категориям. Несомненно, такое взаимодействие укрепляет не только командный дух, но развивает эмоциональную эмпатию через способность чувствовать и сопереживать.

Многие студенты стремятся совмещать учебу и спорт, что может привести к успешной карьере как в спорте, так и в других сферах. Однако это требует от них высокой самоорганизации и планирования. Важно, чтобы учебные заведения предоставляли поддержку студентам-спортсменам в виде гибкого графика обучения и специализированных программ.

**Выводы.** Студенческий спорт – это не только соревнования и медали, но и важный элемент формирования личности молодого человека. Решение актуальных вопросов, таких как развитие инфраструктуры, финансирование, инклюзивность, психическое здоровье и поддержка карьеры, позволит создать более благоприятную среду для студентов и поможет им реализовать свой потенциал как в спорте, так и в жизни.

### Список литературы

1. Самуйлов, Д. Н. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов / Д. Н. Самуйлов, В. Ф. Писаренко, И. Н. Кузменко // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 14–15 янв. 2025 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2025. – С. 324–326.

2. Малышева, Е. А. Инновационные технологии в адаптивной физической культуре / Е. А. Малышева, О. П. Макаренко // Методологические, теоретические и практические аспекты физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : III Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 9–10 окт. 2025 г. / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол. : Г. И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2025. – С. 121–123. – 1 CD-ROM.

3. Тапорчикова, М. В. Физическая культура и спорт: проблемы и современные пути решения / М. В. Тапорчикова, И. Н. Кузменко // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIX науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне, Уфа, 30–31 мая 2025 г. / отв. ред. О. А. Малушко / Уфимск. ун-т науки и технологий. – Уфа : Уфимский университет, 2025. – С. 142–146. – 1 CD-ROM.

4. Тапорчикова, М. В. Инновационные формы, средства и технологии в физическом воспитании студентов / М. В. Тапорчикова // Культура движения, питания, тела и здоровья в современном обществе : сб. материалов междунар. науч.-метод. конф, 3-4 апр. 2025 г. / редкол.: П. В. Снежицкий (отв. ред.), В. В. Григоревич, Н. А. Кандаракова. – Гродно : ГрГМУ, 2025. – С. 408–410. – 1 CD-ROM.