

# ВОЗМОЖНОСТИ КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Самуйлов Д.Н., Макаренко О.П.

Белорусско-Российский университет  
Могилев, Республика Беларусь

**Актуальность.** Данные последних лет свидетельствуют об отсутствии тенденции к улучшению физического здоровья студенческой молодежи [1, 2]. Молодежь поступает в высшие учебные заведения, испытывает влияние непривычных стрессовых факторов (умственное перенапряжение, нерациональная организация режима обучения и отдыха и пр.), создающие дополнительные физические и психологические нагрузки [3]. При таких обстоятельствах возникает необходимость повышения устойчивости организма студентов к влиянию неблагоприятных факторов и улучшению физического здоровья средствами физического воспитания.

**Цель.** На основе анализа литературных источников рассмотреть возможности коррекции физического здоровья студенческой молодежи.

**Методы исследования.** Обобщение и теоретический анализ данных литературных источников по проблеме коррекции физического здоровья студенческой молодежи.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основе данных литературы установлено, что интегральными показателями функциональной подготовленности человека считается аэробная и анаэробная продуктивность организма.

Существуют научно обоснованные сведения о связи между физическим здоровьем человека и аэробными и анаэробными возможностями его организма [3]. С этой целью на занятиях по физической культуре особое внимание уделяют применению физических упражнений, которые стимулируют аэробные и анаэробные метаболические процессы и влияют на повышение как аэробных, так и анаэробных возможностей организма обучающихся.

Среди существующих средств физических нагрузок доступным и эффективным средством усовершенствования функциональной подготовленности служит бег, с помощью которого можно целенаправленно совершенствовать аэробные и анаэробные процессы энергообеспечения [1]. Необходимо помнить, что качество совершенствования функциональной подготовленности зависит от периодичности занятий, формы занятий, а также от режима энергообеспечения мышечной работы – аэробного, анаэробного, смешанного. Эффективное воздействие беговых нагрузок возможно только при условии учета индивидуальных функциональных особенностей организма студентов и исходного уровня функционального состояния организма [2].

Эффективность занятий бегом зависит от их периодичности и величины нагрузки каждого занятия, которая не должна превышать индивидуальные максимально допустимые энергозатраты и превышать минимальные. Для этого необходимо разработать методику определения оптимального диапазона величины беговых нагрузок, которая позволяет определить оптимальный диапазон интенсивности нагрузки в зависимости от продолжительности занятия.

Беговые тренировки, периодичностью 3 раза в неделю, в аэробном и смешанном режимах энергообеспечения способствовали улучшению физического здоровья студенческой молодежи. Программы занятий в аэробном режиме энергообеспечения для девушек и юношей по сравнению с программами, которые обеспечивали смешанный режим энергообеспечения, оказались менее эффективными для улучшения функционально подготовленности студентов. Об этом свидетельствует более весомый прирост показателей аэробной производительности под влиянием занятий в смешанном режиме энергообеспечения, а также более быстрый темп их роста. Тем не менее стоит отметить, что у девушек программы занятий как в аэробном, да и в смешанном режимах энергообеспечения не вызывали вероятных изменений показателей анаэробной производительности.

Ученым установлена пороговая величина внутреннего объема нагрузка (при трехкратной периодичности занятий в неделю), которая равна около 44% от максимально допустимой величины энергозатрат.

Технологии поддержания здоровья охватывают разные области, но приоритетное внимание уделяется физической культуре и оздоровлению. Такое решение обусловлено ключевой ролью средств физической культуры в системе мер, предназначенных для укрепления и защиты здоровья. Благодаря им достигается целенаправленная трансформация процессов жизнеобеспечения организма. Кроме того, выбор физической культуры как базы для поддержания здоровья продиктован современной стратегией оздоровления общества, которая делает акцент не на пассивном согласии с действиями медицинских учреждений, а на инициативном участии в заботе о своем благополучии, на желании вести здоровый образ жизни и развивать свое тело.

**Выводы.** Анализ научной литературы позволил установить, что исследование и коррекция физического здоровья студентов должны происходить с учетом индивидуальных функциональных возможностей их организма. С целью коррекции физического здоровья студенческой молодежи целесообразно применять беговые нагрузки в аэробном и смешанном режимах энергообеспечения. Как известно, занятия по физическому воспитанию, которые проводятся по программе высших учебных заведений, не обеспечивают улучшения аэробной и анаэробной продуктивности организма, поскольку при дозировке физической работы не учитываются индивидуальные функциональные возможности организма студентов [4].

Учитывая вышеизложенное, были разработаны программы беговых нагрузок в различных режимах энергообеспечения, направленных на повышение функциональных возможностей студенческой молодежи.

### Список литературы

1. Щур, А. В. Физическая активность студентов как аспект образовательной деятельности / А. В. Щур, Д. Н. Самуйлов, Н. А. Терешков // Проблемы техносферной и экологической безопасности в промышленности, строительстве и городском хозяйстве: сб. материалов II Междунар. науч. конф., 15 февраля 2024 г. – Макеевка, 2024. – С. 124-127.

2. Тапорчикова, М. В. Мотивация студентов к занятиям по физической культуре / М. В. Тапорчикова // Общественные и гуманитарные науки. Военная подготовка : материалы 88-й науч.-техн. конф. профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с международным участием), Минск, 29 января – 16 февраля 2024 г. / Белорус. гос. технол. ун-т ; отв. за изд. И. В. Войтов. – Минск, 2024. – С. 416-419. – ICD-ROM.

3. Тапорчикова, М. В. Медико-биологические, социально-экономические и психологические аспекты физвоспитания и спортивной подготовки / М. В. Тапорчикова, Д. Н. Самуйлов // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы : материалы V Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 18-19 апреля 2023 г. / под ред. А. С. Ванда. – Минск, 2023. – С. 74-76.

4. Кузменко, М. О. Анализ отношения студентов Белорусско-Российского университета к здоровому образу жизни и физическому воспитанию / М. О. Кузменко, М. В. Тапорчикова // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. / ГрГУ им. Я.Купалы ; гл. ред. Л. Г. Харазян. – Гродно, 2023. – С. 106-108.

## МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С ЛИНГВИСТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ К УЧЕБНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Слеменева Е.Л.

Белорусский государственный университет иностранных языков  
Минск, Республика Беларусь

**Актуальность.** Исследование мотивации поможет выявить барьеры и стимулы, влияющие на вовлеченность студентов, что даст возможность скорректировать методики преподавания, содержание программ и формы организации занятий физической культурой. Это, в свою очередь, будет способствовать не только улучшению физического состояния и здоровья будущих специалистов, но и формированию устойчивых привычек