

культуры следует сосредоточиться на активной информационно-просветительской работе, подчеркивая жизненно важное значение здоровья, физической работоспособности и эмоционального удовлетворения от спорта, чтобы успешно формировать устойчивую потребность в двигательной активности.

Список литературы

1. Смутина, А. О. Личностная мотивация студентов к занятиям физической культурой / А. О. Смутина // Молодой ученый. – 2020. – № 4 (294). – С. 316–318.
2. Самоорганизация самостоятельной двигательной деятельности студентов физическими упражнениями / А. В. Штода, И. Г. Лебединская, М. Б. Савченко, Т. Н. Занина // Молодежь – науке – IX. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса : материалы Всерос. научн.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи, 19-21 апр. 2018 г. : в 2 т. / отв. ред. С. В. Гриненко. – Сочи, 2018. – Т. 2. – С. 105-108.
3. Стародубцев, М. П. Организационные аспекты мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / М. П. Стародубцев, Т. В. Сапсаева // Человек и образование. – 2022. – № 2. – С. 71-77.
4. Беляничева, В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беляничева, Н. В. Грачева. – URL: <https://refdb.ru/look/2968450.html> (дата обращения: 10.11.2025).

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С МАЛОПОДВИЖНЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

Сошко Н.И., Валюк А.С.

Гродненский государственный университет имени Я. Купалы
Гродно, Республика Беларусь

Актуальность. Здоровье – важнейшая составляющая жизни человека, а здоровье современной молодежи является важнейшим фактором обеспечения будущего нации. Здоровье определяет не только гармоничное развитие человека, но и успешность освоения им профессии, эффективность профессиональной деятельности. Состояние здоровья студентов – актуальная проблема современного общества. При этом во многих научных работах авторами отмечается, что уровень здоровья современных студентов находится в прямой зависимости от их уровня физической активности [1, 2, 3]. Недостаточность двигательной активности и физических нагрузок современных студентов оказывает негативное влияние на их здоровье. В связи с этим актуализируется проблема занятий физическими упражнениями для студентов, ведущих малоподвижный образ жизни.

Цель. Теоретически обосновать особенность физических упражнений для студентов, ведущих малоподвижный образ жизни.

Методы исследования. Анализ научной литературы по теме исследования.

Результаты и их обсуждение. В современном мире информатизации и автоматизации физическая активность людей значительно снизилась. По данным Всемирной организации здравоохранения, рекомендуемые уровни физической активности не соблюдают 31% взрослых и 80% подростков [4]. Актуальна данная проблема и для студентов. В настоящее время студенты все больше времени проводят, сидя за компьютером, со смартфоном, в транспорте (личном, общественном), что приводит к серьезным нарушениям в работе различных систем организма [5]. Малоподвижность или гиподинамия является одним из факторов риска образования многих болезней и патологий, существенно сокращающих продолжительность жизни, а именно:

- избыточный вес и развитие ожирения. Без достаточной физической нагрузки организм не тратит энергию, что способствует накоплению жировой ткани и повышению массы тела;

- различные патологии сердечно-сосудистой системы (ослабление сердечной мышцы, нарушение регуляции кровообращения и др.);

- ослабление мышечной системы, что приводит к снижению силы и выносливости. Это может создавать проблемы с поддержанием правильной осанки и координацией движений и негативно сказываться на состоянии опорно-двигательного аппарата [2].

По определению Всемирной организации здравоохранения, «физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или в процессе работы, или домашних дел. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность. К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом, активный отдых и игры, для которых подходит любой уровень мастерства и которые доставляют удовольствие всем» [4].

С позиции Всемирной организации здравоохранения физическая активность студентов с малоподвижным образом жизни должна строиться с учётом следующих особенностей: «постепенное увеличение нагрузки, приоритет регулярности над интенсивностью, обязательное сокращение времени сидячей активности, а также сочетание аэробных и силовых упражнений для обеспечения комплексного воздействия на здоровье» [4].

Анализ литературы показал, что существует множество различных видов упражнений для поддержания физической активности студентов,

ведущих малоподвижный образ жизни, при этом важно найти те, которые наилучшим образом подходят для каждого конкретного человека. Специфические особенности данных физических упражнений определяются физиологическими, психологическими и социальными условиями жизни студентов. Можно выделить следующие основные группы таких особенностей:

1. Постепенность увеличения нагрузки в связи с низкой физической подготовленностью студентов (начинать с лёгкой аэробной нагрузки; вводить силовые упражнения с собственным весом; увеличивать интенсивность раз в 1–2 недели). Необходимо добавлять активность в повседневную жизнь (утренняя зарядка, пешие прогулки, поднятие вверх по лестнице вместо лифта, использование активных видов транспорта, например, велосипед вместо пассивных (автомобиль, общественный транспорт) и т. д.

Важно отметить, что, если студент длительное время был неактивным, ему следует постепенно вводить физическую активность, чтобы он не чувствовал себя переутомленным, а испытывал лишь легкую усталость от тренировок. Также для увеличения физической активности студентам важно планировать в период между учебными занятиями регулярные перерывы на физические упражнения. Это могут быть небольшие разминки, прогулки либо более интенсивные тренировки. Например, такие как:

- легкая разминка суставов и мышц (вращение плечами, тазом и др.);
- упражнения на растяжку (элементы пилатеса и стретчинга);
- короткие аэробные упражнения;
- упражнения на укрепление мышечного корсета (корпус, спина, ягодицы, пресс: наклоны, вращения корпусом и тазом, приседания и др.).

2. Упражнения должны выполнять функцию нормализации сердечно-сосудистой, дыхательной, двигательной, нервной систем организма (акцент на упражнения для мышц спины, плечевого пояса; обязательное включение дыхательной гимнастики; умеренная аэробная нагрузка 3–5 раз в неделю).

3. Физические упражнения должны иметь не только оздоровительный, но и стрессорегулирующий эффект – снижать уровень тревожности, эмоционального напряжения и повышать работоспособность (включать упражнения ритмического характера; применять упражнения на релаксацию) [3, с. 64].

4. Обязательно включать физические упражнения, которые должны компенсировать напряжение позвоночного столба, напряжение шейно-воротниковой зоны, мышечный дисбаланс. Важно снижать суммарное время, проведенное в статичном положении (каждые 45–60 минут выполнять физкульт-паузу; использовать активные перемещения (лестницы, пешие прогулки).

5. Систематичность физических упражнений (минимум 3 раза в неделю). Регулярные нагрузки обеспечивают стойкий физиологический эффект и способствуют формированию устойчивой привычки к двигательной активности [1, с. 52].

6. Комплексность физических упражнений (сочетание аэробной и силовой нагрузки, упражнений на координацию и гибкость) обеспечивает гармоничное развитие организма и профилактику утомления, связанного с умственным трудом.

Выводы. Для студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, упражнения должны отличаться постепенностью, функциональной направленностью, систематичностью и ориентацией на комплексное оздоровление и психофизиологическую адаптацию организма. Эти особенности делают их важным инструментом профилактики последствий гиподинамии и укрепления здоровья молодежи.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура: активный путь формирования здорового образа жизни / В. К. Бальсевич. – Москва : Физкультура и спорт, 2018. – 176 с.

2. Воротилова, Н. Н. Малоподвижный образ жизни и необходимость занятий физической культурой в условиях меняющейся реальности / Н. Н. Воротилова, А. С. Волкова, А. А. Туркин // Гуманитарный научный журнал. – 2023. – № 4-1. – С. 107-112.

3. Лубышева, Л. И. Физическая культура в современном обществе: социально-педагогический аспект / Л. И. Лубышева. – Москва : Флинта, 2021. – 224 с.

4. Физическая активность / Всемирная организация здравоохранения. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 14.10.2025).

5. Черкасова, М. А. Перспективы развития физической культуры и спорта в современной образовательной экосистеме / М. А. Черкасова // Гуманитарный научный журнал. – 2023. – № 3-1. – С. 52-55.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Хонякова Т.В., Хоняков А.Н.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь

Актуальность. Изучение физической подготовленности студентов является одной из важнейших проблем, так как уровень физической подготовленности отображает показатель физического состояния при выполнении физических нагрузок. Физическая нагрузка не только способствует