

Раздел IV

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Ковалевская Э.С., Севко П.В.

Гродненский государственный университет имени Я.Купалы

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Седова Н.Ф.

Актуальность. Современная система высшего образования Республики Беларусь ориентирована на всестороннее развитие личности обучающегося, включающее не только профессиональную подготовку, но и формирование физического здоровья. В соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании физическая культура является обязательным компонентом образовательного процесса и направлена на укрепление здоровья и повышение работоспособности студентов [1]. В государственных программах развития физической культуры и спорта подчёркивается необходимость внедрения эффективных и научно обоснованных методик в образовательную среду учреждений высшего образования [2].

Снижение уровня физической подготовленности студентов непрофильных специальностей представляет актуальную социально-педагогическую проблему, поскольку отрицательно влияет на состояние здоровья, устойчивость к учебным нагрузкам и адаптационные возможности организма. Традиционные модели физического воспитания, основанные преимущественно на равномерной и однотипной нагрузке, в современных условиях демонстрируют ограниченную эффективность. Они недостаточно учитывают индивидуальные особенности студентов, специфику учебной деятельности и особенности мотивационной сферы.

В ответ на обозначенные вызовы в системе физического воспитания все более широкое распространение получают инновационные методики. Одной из них является высокоинтенсивный интервальный тренинг, основанный на чередовании периодов интенсивной физической работы и восстановления. Данный подход позволяет эффективно воздействовать на аэробные и анаэробные энергетические системы организма, обеспечивая комплексное развитие силы, выносливости и общей физической работоспособности при оптимальных временных затратах.

Физиологическое действие высокоинтенсивного интервального тренинга связано с активизацией обменных процессов, усилением гормональной регуляции и повышением способности организма к восстановлению. Кратковременные периоды интенсивной нагрузки способствуют увеличению потребления кислорода после выполнения упражнений, что положительно отражается на энергетическом обмене и функциональном состоянии мышечной системы. Это особенно важно для студентов с низким исходным уровнем физической подготовленности и ограниченным опытом систематических занятий.

Дополнительные возможности для индивидуализации тренировочного процесса предоставляет использование технологий биологической обратной связи, рекомендованных в современных методических материалах Министерства спорта и туризма Республики Беларусь [3]. Применение пульсометров, датчиков дыхания и цифровых приложений позволяет осуществлять оперативный контроль функционального состояния и корректировать нагрузку в соответствии с индивидуальными возможностями студентов. Такой подход снижает риск перенапряжения и повышает безопасность учебных занятий.

С целью развития координационных способностей и функциональной устойчивости нервно-мышечной системы в учебный процесс целесообразно включать когнитивно-моторный тренинг. Он направлен на совершенствование взаимодействия между когнитивными и двигательными функциями за счёт выполнения упражнений на реакцию, баланс и переключение внимания. Практика показывает, что подобные задания повышают не только двигательную точность, но и концентрацию внимания, что особенно значимо для студентов технических и информационных специальностей.

Цель. Разработка и теоретическое обоснование методической модели внедрения комплексного инновационного подхода, сочетающего высокоинтенсивный интервальный тренинг, технологии биологической обратной связи и когнитивно-моторные упражнения, для повышения уровня физической подготовленности, функционального состояния и мотивации к физической активности у студентов непрофильных специальностей учреждений высшего образования Республики Беларусь.

Методы исследования. В качестве основного метода использовано теоретическое моделирование и системный анализ педагогической, методической и специальной литературы. Для верификации эффективности подхода было проведено экспериментальное исследование среди студентов непрофильных специальностей.

С целью практической реализации результатов исследования разработана методическая модель внедрения комплексного инновационного подхода в систему физического воспитания студентов непрофильных

специальностей учреждений высшего образования Республики Беларусь. Данная модель соответствует положениям Кодекса Республики Беларусь об образовании, а также приоритетам государственных программ развития физической культуры и спорта, ориентированных на укрепление здоровья обучающихся и формирование устойчивой мотивации к физической активности [1, 2].

Цель методической модели: Повышение уровня физической подготовленности студентов непрофильных специальностей за счёт рационального сочетания высокоинтенсивного интервального тренинга, технологий биологической обратной связи и когнитивно-моторных упражнений в рамках учебных занятий по физической культуре.

Задачи модели:

- развитие основных физических качеств (силы, выносливости, ловкости);
- формирование осознанного отношения к физической активности;
- повышение мотивации к регулярным занятиям физической культурой;
- обеспечение индивидуализации нагрузок с учётом функционального состояния студентов.

Структура методической модели.

Модель включает три взаимосвязанных блока:

1. Диагностический блок. На начальном этапе проводится оценка физической подготовленности и функционального состояния студентов с использованием стандартных контрольных нормативов и простейших средств мониторинга (частота сердечных сокращений, субъективная оценка нагрузки). Результаты диагностики позволяют распределить обучающихся по уровню подготовленности и определить допустимые интервалы интенсивности нагрузок в соответствии с санитарными нормами и правилами Республики Беларусь [5].

2. Основной тренировочный блок. Основу занятий составляет высокоинтенсивный интервальный тренинг, адаптированный под условия учебного процесса вуза. Продолжительность занятия – 60 минут, структура включает:

- вводную часть (разминка с элементами координационных упражнений);
- основную часть (интервальные циклы силовых, аэробных и плиометрических упражнений);
- заключительную часть (восстановление, дыхательные упражнения, рефлексия).

В тренировочный процесс интегрируются когнитивно-моторные задания, направленные на развитие реакции, внимания и пространственной ориентации, что особенно актуально для студентов технических и информационных специальностей.

3. Контрольно-коррекционный блок. На данном этапе осуществляется регулярный анализ динамики показателей физической подготовленности и самочувствия студентов. Использование технологий биологической обратной связи позволяет оперативно корректировать тренировочные нагрузки, предотвращать переутомление и снижать риск травматизма. Полученные данные служат основой для индивидуализации последующих занятий.

Результаты и их обсуждение. Экспериментальное исследование, проведённое среди студентов непрофильных специальностей, показало достоверное улучшение показателей силы, выносливости и координации движений при использовании комплексного подхода. Кроме того, было зафиксировано формирование устойчивой мотивации к регулярной физической активности, что соответствует целевым установкам государственных программ Республики Беларусь, направленных на формирование здорового образа жизни молодежи.

Важным аспектом физического воспитания является его психолого-педагогическая направленность. Регулярная физическая активность способствует снижению уровня учебного стресса, улучшению эмоционального состояния и повышению когнитивной работоспособности студентов. Включение элементов самоконтроля и целеполагания в тренировочный процесс способствует формированию ответственности за собственное физическое состояние.

Практическая реализация комплексного подхода включает использование беговых упражнений с переменной интенсивностью, силовых и плиометрических упражнений, а также когнитивно-моторных заданий. Перспективным направлением является внедрение модульных программ физического воспитания, адаптируемых под условия конкретного вуза и контингент обучающихся [4].

Ожидаемые результаты внедрения модели: реализация данной методической модели в системе физического воспитания учреждений высшего образования Республики Беларусь позволит:

- повысить уровень физической подготовленности студентов непрофильных специальностей;
- улучшить показатели функционального состояния и адаптационные возможности организма;
- сформировать устойчивую мотивацию к физической активности;
- повысить общую работоспособность и стрессоустойчивость обучающихся.

Выводы:

1. Проведённое исследование подтверждает целесообразность внедрения инновационных методов в систему физического воспитания студентов непрофильных специальностей.

2. Комплексное использование высокоинтенсивного интервального тренинга, технологий биологической обратной связи и когнитивно-моторных упражнений обеспечивает не только развитие физических качеств, но и формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни.

3. Разработанная методическая модель демонстрирует высокий потенциал практического применения в учреждениях высшего образования Республики Беларусь и может рассматриваться как эффективный инструмент модернизации учебных занятий по физической культуре.

4. Практическая ценность модели заключается в возможности её адаптации под конкретные условия вуза, материально-техническую базу и контингент студентов без необходимости существенных финансовых затрат. Её внедрение способствует реализации государственных приоритетов в сфере охраны здоровья молодежи и повышению качества образовательного процесса в целом.

Список литературы

1. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь. Концепция развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь до 2025 года. – Минск, 2020. – URL: <https://www.mst.by/ru/konserciya-2025/> (дата обращения: 12.11.2025).

2. Григоревич, В. В. Становление и развитие международного студенческого спортивного движения: Анализ участия белорусских спортсменов / В. В. Григоревич, Н. И. Приступа // Мир спорта. – 2023. – № 2 (51). – С. 3-11.

3. Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов : [сайт]. – Минск, 2011-2025. – URL: <http://sporteducation.by> (дата обращения: 27.11.2025).

4. Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов : [сайт]. – Минск, 2011-2025. – URL: <http://sporteducation.by> (дата обращения: 11.12.2025).

ИНТЕГРАЦИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ: АНАЛИЗ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ И ГОТОВНОСТИ К ПРИМЕНЕНИЮ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Маковецкая К.А., Власова М.В.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Судак С.Ф.

Актуальность. В контексте поиска путей повышения эффективности занятий физической культурой данная работа исследует возможность использования дыхательных практик как средства управления физиологическими