

показало, что построение тренировочного процесса в экспериментальной группе с использованием электро-стимуляционной активизации четырехглавой мышцы бедра в отталкивающих движениях при передвижении классическом и коньковым ходами способствует увеличению скоростно-силовых качеств ног. Так, в экспериментальной группе максимальная сила (F_{max}) улучшилась на 9,86 кг (8,56%; $P < 0,05$). Время достижения максимальной силы (t_{max}) в экспериментальной группе уменьшилось на 0,027 с (10,34%; $P < 0,05$), градиент силы (J) увеличился на 93,05 кг/с (21,06%; $P < 0,01$), а данный показатель в относительных значениях увеличился на 1,30 кг/с (21,24%; $P < 0,01$).

Заключение. Таким образом, использование ДЭМС в тренировочном процессе лыжников-гонщиков позволяет повысить уровень спортивно-технического мастерства, не увеличивая объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Электро-стимуляционное воздействие способствует совершенствованию выполнения ведущего элемента структуры двигательных действий в скользящем шаге (отталкивания), увеличению скоростно-силовых качеств стимулируемых мышечных групп, формированию рациональной темпоритмовой структуры и специальной силовой выносливости, т.е. локальной мышечной выносливости.

Литература.

1. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – Москва : ФиС, 1985.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : ФиС, 1988.
3. Николаев, В. Т. Перспективы применения динамической электростимуляции для совершенствования тренировочного процесса в лыжных гонках / В. Т. Николаев // Актуальные проблемы физической культуры. – 1995. - Т.6.
4. Николаев, В. Т. Совершенствование тренировочного процесса в зимнем полиатлоне с использованием динамической электростимуляции / В. Т. Николаев // Полиатлон. – 1998. - № 1.

УДК 796.011.1-057.857

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Бугаева В.Э.

Научный руководитель – **Венскович Д.А.**, канд. пед. наук, доцент
УО «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Регулярные занятия физической культурой положительно влияют на снижение уровня стресса у студентов, а также являются важным фактором

профилактики заболеваний и поддержания здоровья. **Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, студенты, тренировка, оздоровление.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN PROMOTING STUDENTS' HEALTH

Bugayeva V.E.

Supervisor – **Venskovich D. A.**, cand. of ped. sciences, associate professor
Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Vitebsk, Republic of Belarus

*Regular physical exercise has a positive effect on reducing stress levels in students and is also an important factor in disease prevention and health maintenance. **Keywords:** physical culture, health, students, training, health improvement.*

Введение. Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Она активно воздействует на жизненно важные стороны человеческого организма, полученные в виде задатков, которые развиваются в процессе жизни под влиянием окружающей среды. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые физические способности, оптимизировать состояние здоровья [1].

Цель исследования – изучить роль физической культуры в укреплении здоровья студентов и определить наиболее эффективные методы ее применения для достижения оптимального физического и психического состояния.

Материалы и методы исследований. Материалом послужила научно-методическая литература и архивные материалы. Основными используемыми методами являются анализ и наблюдение.

Результаты исследований. Здоровье – это бесценный ресурс, важный как для каждого человека, так и для всего общества. Забота о своем здоровье, включающая его укрепление и поддержание, гарантирует долгую и активную жизнь. Физическая культура играет ключевую роль в образовании, воспитании и отдыхе, способствуя укреплению здоровья и развитию личности. Физическое развитие напрямую связано с сохранением и улучшением здоровья. Регулярные физические упражнения повышают физическую форму. Целью занятий физической культурой является достижение хорошей физической подготовки и совершенствование двигательных навыков.

Благоприятное влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье и физическое состояние человека любого возраста происходит в результате:

- повышения тонуса центральной нервной системы;
- улучшения свойств нервных процессов – силы процессов возбуждения и торможения, их подвижности, уравновешенности;
- усиления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- увеличения общего объема циркулируемой крови, повышения числа эритроцитов и содержания гемоглобина;
- развития мышечной системы;
- совершенствования двигательных качеств мышц: быстроты, силы, ловкости, выносливости; развития двигательной активности и координации движений;
- улучшения кровообращения мышечных волокон;
- развития адаптационных способностей организма;
- утолщения костной ткани, ее большей прочности, большей подвижности суставов;
- нормализации обмена веществ в организме;
- совершенствования регуляции функций организма;
- профилактики гиподинамии;
- избавления от лишнего веса при систематических занятиях с умеренным питанием;
- улучшения функционального состояния всего организма, положительного влияния на самочувствие, настроение, работоспособность [2].

Регулярные тренировки повышают физическую форму организма за счет адаптации – приспособления органов к новым нагрузкам. Центральная нервная система координирует этот процесс, повышая свой тонус, улучшая скорость, силу и баланс нервных импульсов, что оптимизирует работу всех систем организма. Систематические физические упражнения положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, улучшая ее структуру и снижая энергозатраты в состоянии покоя. Кроме того, тренировки способствуют улучшению работы дыхательной системы, увеличивая жизненную емкость легких и эффективность использования кислорода.

Много способов укрепить и сохранить здоровье, но главный – вести здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ). ЗОЖ – это не только спорт. Важно также сбалансированное питание, полноценный сон и закаливание. Однако ежедневная утренняя гимнастика очень важна. Только регулярные утренние тренировки позволяют студенту добиться отличной физической формы и, в итоге, физического совершенства. Зарядка повышает работоспособность – и физическую, и умственную. Люди, регулярно занимающиеся физкультурой, болеют реже, работают продуктивнее и живут дольше. Необходимо составить индивидуальный план тренировок. Категорически нельзя перегружаться и доводить себя до изнеможения.

В ВГУ им. П.М. Машерова находится большое количество секций и спортивных залов. Университет дает возможность заниматься различными видами спорта. Множество студентов с первых курсов начинают посещать секции, большой процент ребят занимаются спортом профессионально и входят в состав сборных университета. Посещение занятий по физической культуре является обязательным для всех студентов. Разработаны, предусмотрены и учтены тренировки для каждой группы здоровья. Благодаря занятиям, студенты поддерживают физическую форму и здоровье, несмотря на сильную

загруженность учёбой. Разработаны, предусмотрены и учтены тренировки для каждой группы здоровья.

Повышение роли направленного использования средств физической культуры в период обучения в вузе обусловлено, в частности, тем, что рабочий режим студента характеризуется малоподвижностью, однообразием рабочей позы на протяжении 6–8 часов.

Физические упражнения в этих условиях основной фактор противодействия отрицательным последствиям гиподинамии, а также умственной и нервно эмоциональной нагрузки. Затраты времени на занятие физическими упражнениями при этом компенсируются благодаря повышению общей работоспособности, в том числе и умственной [3].

Заключение. Исследование подтверждает важнейшую роль физической культуры в укреплении здоровья студентов. Регулярные физические упражнения, в сочетании со здоровым образом жизни (сбалансированное питание, достаточный сон, закаливание), оказывают многостороннее благоприятное воздействие на организм: улучшают работу нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют мышцы и костную ткань, нормализуют обмен веществ и повышают адаптационные возможности организма. Это приводит к улучшению физической формы, повышению работоспособности, укреплению иммунитета, улучшению настроения и самочувствия, а также к увеличению продолжительности жизни. Таким образом, включение физической культуры в жизнь студентов является необходимым условием для поддержания и укрепления их здоровья и повышения качества жизни.

Литература.

1. Лукьянов, С. И. Роль физической культуры в жизни студентов / С. И. Лукьянов // *Фундаментальные исследования*. – 2006. - № 11 – С. 92-93.
2. Роль и значение физической культуры в студенческой жизни [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13886> – Дата доступа : 02.03.2025.
3. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская. – Москва : Арсенал образования, 2014. – 393 с.

УДК 7967012.68

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СОСТОЯНИЕ ЗРИТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СТУДЕНТОВ

Бузук Е.В., Тонкоблатова И.В.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь