

мы видим формирование неблагоприятных последствий для недобросовестных спортсменов и обеспечение благоприятного режима для добросовестных участников спортивных правоотношений.

Литература.

1. О физической культуре и спорте : Закон Респ. Беларусь, от 4 января 2014 г. № 125-З : в ред. от 19 июля 2022 г. № 200-З // ЭТАЛОН. Информ.- поисковая система (дата обращения: 04.03.2025).

2. О противодействии допингу в спорте: Указ Президента Республики Беларусь, 24 мая 2018 г., № 201 // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь. – 2023. – № 201. – 1/21011.

3. Антидопинговые правила Республики Беларусь : Приказ директора учреждения «Национальное антидопинговое агентство», 29 декабря 2020 г. № 275- од (основаны на Всемирном антидопинговом кодексе 2021 г.) // Национальное антидопинговое агентство Республики Беларусь [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://www.nada.by>. – Дата доступа : 21.03.2025.

УДК 378.14

СПОРТИВНО-МОТИВАЦИОННЫЕ ОРИЕНТИРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА

Козлова Е.Н., Чайченко М.В.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

*Несмотря на постоянные призывы к здоровому образу жизни, ситуация, к сожалению, ухудшается. Молодые люди всё чаще страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, других хронических болезней и инфекций. Современный образ жизни, характеризующийся высоким уровнем урбанизации, быстрым научно-техническим прогрессом и повышенным комфортом, ведёт к гиподинамии — хронической нехватке физической активности. Это создаёт серьёзный риск для здоровья подрастающего поколения, и проблема требует немедленного и комплексного решения, выходящего за рамки простого декларирования необходимости быть здоровым. **Ключевые слова:** физическая культура, мотивация, вуз, двигательная активность.*

SPORTS AND MOTIVATIONAL GUIDELINES FOR UNIVERSITY STUDENTS

Kozlova E.N., Chaychenko M.V.

State University of Social Sciences and Humanities, Kolomna, Russian Federation

Despite constant calls for a healthy lifestyle, the situation is unfortunately getting worse. Young people are increasingly suffering from cardiovascular diseases,

*other chronic diseases and infections. The modern lifestyle, characterized by a high level of urbanization, rapid scientific and technological progress and increased comfort, leads to physical inactivity - a chronic lack of physical activity. This poses a serious risk to the health of the younger generation, and the problem requires an immediate and comprehensive solution that goes beyond simply declaring the need to be healthy. **Keywords:** physical education, motivation, university, physical activity.*

Введение. Человек – существо биологическое, и физическая активность заложена в его природе с момента рождения. Мышечная система, составляющая приблизительно 40% массы тела, обеспечивает все наши движения – от самых элементарных, таких как поддержание равновесия, до сложных, требующих координации и точности. Наше существование невозможно без постоянного взаимодействия с окружающим миром, а это взаимодействие неизбежно подразумевает физическую нагрузку. Однако, современный образ жизни, особенно характерный для студентов, часто характеризуется гиподинамией – недостатком движения, что приводит к серьезным последствиям для здоровья. Поэтому вопрос мотивации студентов к занятиям физической культурой приобретает особую актуальность.

В работе использовались методы анализа и обобщения научно-методической литературы по проблеме исследования.

Результаты работы. Физическая культура – это не просто набор упражнений, а комплексный подход к развитию физических, психических и социальных качеств личности посредством целенаправленной двигательной активности. Она охватывает широкий спектр направлений, от оздоровительной гимнастики до профессионального спорта. Умеренные нагрузки, адаптированные к индивидуальным особенностям организма, оказывают благотворное влияние на все системы организма:

- Сердечно-сосудистая система: регулярные тренировки укрепляют сердечную мышцу, снижают риск развития атеросклероза, гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний. Улучшается кровообращение, снижается уровень "плохого" холестерина и повышается уровень "хорошего".

- Опорно-двигательный аппарат: физическая активность укрепляет кости и мышцы, предотвращает развитие остеопороза, остеохондроза, артритов и артрозов. Улучшается подвижность суставов, гибкость и координация движений. Правильно подобранные упражнения способствуют коррекции осанки и профилактике сколиоза.

- Дыхательная система: увеличивается жизненная емкость легких, улучшается газообмен, повышается устойчивость к респираторным заболеваниям.

- Нервная система: физические упражнения способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые улучшают настроение, снижают уровень стресса и тревожности, повышают стрессоустойчивость. Регулярные тренировки улучшают сон, концентрацию внимания и когнитивные функции. Это особенно важно для студентов, испытывающих значительные умственные нагрузки.

•Эндокринная система: физическая активность стимулирует выработку гормонов, регулирующих обмен веществ, что способствует снижению веса, улучшению работы щитовидной железы и других эндокринных органов.

•Иммунная система: умеренные физические нагрузки укрепляют иммунитет, повышая сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Однако важно соблюдать баланс: чрезмерные нагрузки могут, наоборот, ослабить иммунитет.

Для эффективного повышения мотивации необходимо использовать комплексный подход, учитывающий индивидуальные особенности студентов и специфику учебного процесса. Ключевые направления:

1. Индивидуальный подход: разработка индивидуальных программ тренировок с учетом уровня физической подготовки, состояния здоровья и предпочтений студентов. Необходимо учитывать, что не все студенты одинаково мотивированы на занятия спортом. Одни предпочитают командные игры, другие – индивидуальные тренировки. Третьи могут быть заинтересованы в йоге или пилатесе. Важно предложить широкий выбор занятий, чтобы каждый студент смог найти то, что ему нравится.

2. Создание комфортной атмосферы: важно создать дружелюбную и поддерживающую атмосферу на занятиях. Инструкторы должны быть компетентными, отзывчивыми и мотивированными сами. Красиво оборудованный спортивный зал, современный инвентарь и удобное расписание занятий также способствуют повышению мотивации.

3. Обратная связь и мониторинг: регулярный мониторинг уровня мотивации студентов и своевременная корректировка программ занятий помогут добиться наилучших результатов. Важно спрашивать студентов об их предпочтениях, учитывать их мнение и вносить необходимые изменения.

В заключение, отметим, что повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой – это сложная, но решаемая задача, требующая комплексного и системного подхода. Успех зависит от сочетания индивидуального подхода, использования современных технологий и методов обучения, создания комфортной атмосферы и стимулирования интереса к здоровому образу жизни. Только такой подход способен обеспечить положительный эффект и способствовать формированию устойчивой привычки к регулярным занятиям физической культурой.

Литература.

1. Аникин, А. А. Роль физической активности в жизни студенческой молодежи / А. А. Аникин // Физическая культура и спорт в современном социуме : материалы II Международной научно-практической конференции. Витебск, 2024.

2. Перова, Г. М. Физическая культура как основополагающий компонент становления здоровой личности / Г. М. Перова // Атомная энергия спорта : материалы научно-методического семинара. - Смоленск, 2024.

3. Чайченко, М. В. Исследование мотивационных факторов у обучающихся неспортивных направлений подготовки в области физической культуры и спорта / М. В. Чайченко, Д. А. Чайченко Д.А. // Физическая культура и спорт в

современном социуме : материалы II Международной научно-практической конференции. - Витебск, 2024.

4. Чайченко, М. В. Условия формирования мотивационных установок студентами гуманитарных вузов в области физической культуры и спорта / М. В. Чайченко, Д. А. Чайченко Д.А. // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования : сборник материалов V Международной научно-практической интернет-конференции. - Санкт- Петербург, 2024.

УДК 613.71-057.875

РОЛЬ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ В ПОВЫШЕНИИ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОК ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Козлова Т.В.

УО «Белорусский государственный технологический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

*В данной статье рассматривается воздействие фитнес-аэробики на улучшение гибкости студенток основной и подготовительной медицинских групп 3 курса всех факультетов учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет». **Ключевые слова:** студентки; физическая культура; показатели; оценка; гибкость; двигательная активность; фитнес-аэробика.*

THE ROLE OF FITNESS AEROBICS IN INCREASING FLEXIBILITY OF FEMALE STUDENTS OF TECHNOLOGICAL UNIVERSITY

Kozlova T.V.

Belarusian State Technological University, Minsk, Republic of Belarus

*This article examines the impact of fitness aerobics on improving the flexibility of female students of the main and preparatory medical groups of the 3rd year of all faculties of the educational institution «Belarusian State Technological University». **Keywords:** female students; physical education; indicators; assessment; flexibility; motor activity; fitness aerobics.*

Введение. В организации процесса физического воспитания студентов выявляются трудности, обусловленные ограниченными функциональными возможностями их организма. Это объясняется недостаточным уровнем физической подготовленности у большинства студентов. Регулярные тренировки, при условии добросовестного посещения занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» и выполнения заданий для самостоятельной работы, позволяют студентам достичь средних показателей физической формы [2].