

4. McQueen, R. H. Influence of material and moisture on the perception of sweatiness / R. H. McQueen, J. C. Laing // Textile Research Journal. – 2017. – Vol. 87, № 12. – P. 1467–1477.

5. Smith, J. A. Thermoregulatory responses to exercise in different clothing materials / J. A. Smith, K. L. Brown // European Journal of Sport Science. – 2021. – Vol. 21, № 4. – P. 512–520.

6. Höfer, D. Antimicrobial textiles / D. Höfer // Biofunctional Textiles. – 2019. – P. 45–68.

УДК 796.012.1

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ СТУДЕНТОК С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Брешева А.А., Аникин А.А.

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

*Данная статья посвящена оптимизации тренировочного процесса для студенток, изучению эффективности применения физических упражнений для укрепления мышц у девушек-студенток. В работе проведен анализ анатомо-физиологических особенностей женского организма, которые играют ключевую роль в адаптации к физическим нагрузкам. На основе этих данных разработаны конкретные рекомендации по структурированию физических упражнений, направленных на эффективное развитие силы и выносливости. **Ключевые слова:** физические упражнения, укрепление мышц девушек-студенток, анатомо-физиологические особенности, женский организм, тренировки.*

OPTIMIZATION OF TRAINING PROCESS FOR FEMALE STUDENTS WITH DIFFERENT LEVEL OF READINESS

Bresheva A.A., Anikin A.A.

State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russian Federation

*This article is devoted to optimizing the training process for female students, studying the effectiveness of using physical exercises to strengthen muscles in female students. The work carried out an analysis of the anatomical and physiological features of the female body, which play a key role in adaptation to physical exertion. Based on these data, specific recommendations have been developed for structuring physical exercises aimed at the effective development of strength and endurance. **Keywords:** physical exercises, strengthening the muscles of female students, anatomical and physiological features, female body, training.*

Введение. В современном мире все чаще отмечается тенденция к снижению уровня физической активности среди молодежи, особенно это заметно у студенческой молодежи. Сидячий образ жизни, учеба и увлечение гаджетами приводят к ухудшению общего состояния здоровья. Современные студенты, и особенно студентки, зачастую ведут малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на состоянии их мышечной системы. Учитывая различия в телосложении и гормональном фоне, возникает необходимость в разработке комплексов физических упражнений для девушек студенток с учетом специальных медицинских групп. Особое внимание необходимо уделять оптимизации тренировочных программ, чтобы обеспечить максимальную пользу и безопасность для здоровья каждой студентки, принимая во внимание ее индивидуальный уровень подготовки и возможные ограничения [1].

Материалы и методы исследований. Анализ и обобщение литературных источников, изучение научных статей, методических рекомендаций и других материалов, касающихся физиологии женского организма, педагогический эксперимент, анкетирование.

Результаты исследования. Женский организм обладает уникальными анатомическими и физиологическими характеристиками, поэтому при организации занятий физкультурой и спортом среди студенток необходимо обязательно учитывать эти особенности, чтобы избежать негативных последствий для здоровья.

Очевидно, что физические упражнения для девушек должны быть адаптированы с учетом этих особенностей, чтобы обеспечить эффективность и безопасность. Далее мы представляем список рекомендуемых упражнений для девушек-студенток, направленных на укрепление мышечного корсета и развитие силы мышц [3].

Комплекс упражнений силовой гимнастики:

1. Приседания с широкой постановкой ног, с гантелями в руках $3 \times 10-15$ повторений.
2. Тяга гантелей вверх из исходного положения стоя с небольшим наклоном $3 \times 10-15$ повторений.
3. Сгибание разгибание рук с гантелями над головой $3 \times 10-12$ повторений.
4. Румынская тяга $3 \times 10-15$ повторений.
5. Жим гантелей сидя 3×15 повторений.
6. Пресс: велосипед 3×20 повторений.

Для оценки субъективного восприятия эффективности предложенного комплекса упражнений была сформирована группа из 10 девушек студенток факультета истории управления и сервиса направление «Туризм». Исследование проводилось в течение 6 месяцев, с 1 сентября по 1 марта 2024-2025 уч.г. Студентки выполняли комплекс упражнений, после чего сравнивали свои ощущения до и после тренировки. Занятия проводились по расписанию два раза в неделю плюс дополнительные

занятия в секции общей физической подготовки под руководством преподавателя.

В рамках данного исследования был разработан специализированный опросник, состоящий из 10 вопросов. Он применялся дважды: до начала выполнения предложенного комплекса физических упражнений и по его завершении. Вопросы опросника были призваны оценить ключевые аспекты самочувствия и физического состояния студенток, затрагивая такие параметры, как рост, вес, качество сна, уровень гибкости, ощущение бодрости, а также другие показатели, отражающие общее физическое состояние и субъективное восприятие эффективности упражнений. Опрос проходил на онлайн-платформе, в результате чего мы получили следующие данные [2].

По результатам исследования и анализа данных опроса, было продемонстрировано, что предложенный комплекс физических упражнений оказал положительное влияние на состояние здоровья студенток. Отмечена заметная улучшение физической формы, девушки стали более подтянутыми.

Также был проведен ряд исследований на физические качества. В результате исследования нами были получены следующие результаты: сила улучшилась на 28% (сгибания разгибания рук в упоре, планка, приседания) выносливость на 14% (выполнение упражнений круговой тренировки с ограниченным отдыхом), гибкость на 13%.

Полученные данные свидетельствуют о потенциальной возможности использования данного комплекса упражнений для повышения мотивации к занятиям спортом и улучшения субъективного самочувствия девушек-студенток. После эксперимента была составлена схема состояния самочувствия до и после тренировки, на которой отмечается – 70% улучшение состояния, 20% ничего не изменилось, 10% ухудшение состояния.

Заключение. Проведенное исследование позволило в полной мере достигнуть поставленной цели: разработать комплекс физических упражнений, специально адаптированный для девушек-студенток. В ходе работы последовательно решены все сформулированные задачи, что позволило комплексно подойти к решению проблемы.

В заключение, проведенный анализ и разработанные комплексы подтверждают эффективность направленного применения физических упражнений для улучшения мышц у девушек-студенток. Подчеркнута необходимость учета анатомо-физиологических особенностей женского организма при разработке стратегических программ. Предложенные упражнения, адаптированные к особенностям потребностей данной группы, могут обеспечить соблюдение физической формы, здоровья и общего самочувствия девушек-студенток.

Литература.

1. Аникина, Т. С. Формирование здоровьесберегающего поведения в среде студенческой молодежи / Т. С. Аникина, А. А. Аникин // Педагогическое образование и наука. – 2022. – № 2. С. 150-152.
2. Белоусова, В. А. Особенности применения физических упражнений и спорта лицами женского пола с учетом гендерных различий/ В. А. Белоусова – г. Стерлитамак : 2023. С. 2-6.
3. Губанихина, Е. В. Применение физических упражнений для коррекции женской фигуры / Е. В. Губанихина. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 1 (105). – С. 840–842.

УДК 796.011.2

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ВГМУ

Валько О.В., Белей В.В., Лаппо В.А.

УО «Витебский государственный медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*В статье обсуждается тема организации физического воспитания студентов разных профилей обучения. Представлена сравнительная характеристика значимости физической культуры в жизни студентов ВГМУ отдельных специальностей: лечебное дело, педиатрия, стоматология, фармация. Рассматривается вопрос их отношения к двигательной активности как способу поддержания физического здоровья и психоэмоционального состояния. Подчеркивается необходимость привлечения внимания молодежи к участию в спортивных мероприятиях университета. **Ключевые слова:** физическая культура, студент, здоровье, физическая активность, социальные навыки.*

PHYSICAL EDUCATION IN THE LIFE OF STUDENTS OF VARIOUS SPECIALTIES OF VSMU

Valko O.V., Bialei V.V., Lappo V.A.

Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus

The article discusses the topic of the organization of physical education of students of different educational profiles. A comparative characteristic of the importance of physical culture in the life of VSMU students of certain specialties is presented: medical science, pediatrics, dentistry, pharmacy. The issue of their attitude to physical activity as a way of maintaining physical health and psychoemotional state is considered. The need to attract the attention of young