

активности, что в долгосрочной перспективе повышает риск развития хронических заболеваний.

Чтобы минимизировать данные риски, следует консультироваться с врачами, которые после обследования расскажут про противопоказания, дадут рекомендации для уровня физической активности, и составят индивидуальный план питания. Профессиональные тренеры, в свою очередь, помогут подобрать оптимальную нагрузку с учётом индивидуальных особенностей организма, обеспечивая безопасное и эффективное формирование здоровых привычек.

Заключение. Цифровые приложения с элементами искусственного интеллекта выступают значимым инструментом формирования здорового образа жизни студентов. Они способны создавать персонализированные планы тренировок, питания и восстановления, повышать мотивацию и доступность информации. Вместе с тем не стоит забывать и про риски. Они могут привести к цифровой зависимости, риску недостоверных рекомендаций и снижению физической активности. Для снижения негативного влияния необходимо соблюдать баланс. Вместе с использованием цифровых инструментов необходимо консультироваться с врачами и тренерами, чтобы безопасно и эффективно достичь поставленных целей.

Литература.

1. Кованов, Е. С. Норма-дефиниция искусственного интеллекта: новый взгляд / Е. С. Кованов // Актуальные проблемы государства и права. – 2024. – Т. 8, № 2. – С. 206–217.

2. Петраш, М. Д. Понятие «здоровый образ жизни» в психологических исследованиях / М. Д. Петраш, И. Р. Муртазина // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. – 2018. – Т. 8, вып. 2. – С. 152–165.

3. Wang, Y. Systematic evaluation of mobile fitness apps : Apps as the Tutor, Recorder, Game Companion, and Cheerleader / Y. Wang, W. B. Collins // Telematics and Informatics. – 2021 – Vol. 59. P. 1– 46 – DOI: 10.1016/j.tele.2020.101552.

УДК.796.325

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Кирченко К.И., Шеверновский В.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Статья посвящена изучению влияния регулярных занятий волейболом на физическое развитие. Ключевые слова: волейбол, физическая подготовка, профилактика, физическое развитие.

THE INFLUENCE OF VOLLEYBALL CLASSES ON PHYSICAL DEVELOPMENT

Kirchenko K.I., Shevernovsky V.V.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*This article examines the impact of regular volleyball training on physical development. **Keywords:** volleyball, physical fitness, prevention, physical development.*

Введение. Волейбол – один из самых доступных и популярных видов спорта, при этом он задействует практически все группы мышц. Актуальность темы заключается в том, что нынешнее поколение много времени проводят в статичных позах (за партой, за компьютером), что ведет к нарушению осанки и слабости мышц. Занятия волейболом могут стать эффективным способом физического развития без изнурительных тренировок.

Материалы и методы исследования. Для подтверждения теоретических положений и оценки реального влияния систематических занятий волейболом на физическое развитие было проведено анкетирование среди студентов УО ВГАВМ.

Результаты исследований. В исследовании приняли участие две группы добровольцев (всего 40 человек, юноши и девушки 18–21 года) с разным режимом тренировочной активности:

- Группа А (контрольная, 20 человек) – студенты, занимающиеся волейболом посредственно (1–2 раза в месяц или только в рамках учебных занятий по физической культуре).

- Группа Б (экспериментальная, 20 человек) – студенты, играющие в волейбол на постоянной основе (2–3 тренировки в неделю по 60–90 минут в секции или любительской команде не менее 6 месяцев).

Участникам предлагалось анонимно ответить на вопросы, касающиеся их самооценки физического состояния, выносливости, координации, частоты заболеваний и субъективного ощущения «формы».

Интерпретация результатов. Сравнительный анализ показывает, что редкие занятия волейболом не дают стойкого тренировочного эффекта: показатели прыгучести, выносливости, реакции и субъективной оценки физического развития в группе А близки к значениям нетренированных людей. В то же время регулярные занятия (группа Б) формируют адаптационные изменения во всех исследуемых системах. Особенно показательно различие в самооценке физического развития (35 % против 95 %) и частоте ОРВИ (65 % против 25 %), что подтверждает не только физический, но и иммуноукрепляющий эффект систематической волейбольной подготовки.

Таблица - Результаты анкетирования.

Показатель (положительные ответы, %)	Группа А (редко)	Группа Б (постоянно)
Чувствует, что у него хорошая прыгучесть	25%	85%
Устаёт при беге более 500м	70%	15%
Быстрота реакции (считают её высокой)	30%	90%
Удовлетворены своей осанкой	40%	80%
Болели простудными заболеваниями за последние 3 месяца	65%	25%
Считают себя физически развитым человеком	35%	95%

Подводя итог, занятия волейболом оказывают всестороннее положительное влияние на физическое развитие организма:

- укрепляют мышцы ног, спины и плечевого пояса.
- тренируют выносливость и «спортивное сердце».
- развивают скорость реакции и координацию.
- служат эффективной профилактикой нарушений осанки и гиподинамии.

Заключение. Результаты проведённого анкетирования двух групп студентов убедительно доказывают, что ключевым фактором является именно регулярность занятий. При эпизодическом участии в игре (группа А) положительные сдвиги минимальны или отсутствуют. Систематические тренировки 2–3 раза в неделю (группа Б) приводят к достоверному улучшению прыгучести, реакции, выносливости, самооценки осанки и даже снижению заболеваемости.

Однако важно помнить, что положительный эффект достигается только при правильной технике и отсутствии перетренированности. Рекомендуемый режим – 2–3 занятия в неделю по 60–90 минут. Таким образом, волейбол можно считать оптимальным средством гармоничного физического развития при условии его постоянного и системного.

Литература.

1. Фурманов, А. Г. Волейбол: учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич. Минск : БГУФК, 2022. – 379 с.
2. Ашмарин, Б. А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании : учеб. Пособие / Б. А. Ашмарин. Л., 1973. – 152 с.
3. Малышева, Т. А. Адаптивный спорт. Волейбол : учебно-методическое пособие / Т. А. Малышева. – Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2022. – 52 с.

4. Малышева, Т. А. Спортивная подготовка в дисциплине «Волейбол» на тренировочном этапе спортивной подготовки : учебно-методическое пособие / Т. А. Малышева, В. В. Селезнёв. – Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2024. – 26 с.

5. Тинькова, З. С. Теория и методика избранного вида спорта (волейбол, лыжный спорт, спортивный туризм) : учебное пособие / З. С. Тинькова, Е. В. Сорокина, О. А. Горбачева. – Орел : ОГУ имени И. С. Тургенева, 2025. – 79 с.

УДК 796.012.2-057.8

КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Козлова Т.В.

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

*В статье рассматривается сравнительный анализ субъективной самооценки и объективных показателей координационных способностей у студентов специальной медицинской группы 1–3 курсов всех факультетов учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» посредством объективных двигательных тестов. **Ключевые слова:** студенты, физическая культура, здоровье, специальная медицинская группа, координационные способности, двигательные тесты, анализ, анкетирование.*

COORDINATION OF MOVEMENTS OF STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP OF THE TECHNOLOGICAL UNIVERSITY

Kozlova T.V.

Belarusian State Technological University, Minsk, Republic of Belarus

*The article examines a comparative analysis of subjective self-assessment and objective indicators of coordination abilities in students of the special medical group of 1–3 years of study of all faculties of the educational institution «Belarusian State Technological University» using objective motor tests. **Keywords:** students, physical education, health, special medical group, coordination skills, motor tests, analysis, questionnaire.*

Введение. У студентов, имеющих проблемы со здоровьем, наблюдается снижение уровня развития двигательных способностей, в том