

с развитием цифровых технологий и новыми формами массового досуга. В перспективе киберспорт способен стать одним из важнейших элементов глобальной спортивной индустрии XXI века, объединяя поколения, расширяя аудиторию и формируя новые стандарты спортивного соревнования и профессионализма [1, с.49; 2, с.116].

Заключение. Таким образом, физическое и виртуальное измерение спортивных соревнований дополняют друг друга, отражая современные тенденции цифровизации и трансформации спорта в глобальном масштабе. Оба направления продолжают развиваться, влияя на экономику, культуру и социальные процессы, и требуют дальнейшего исследования и поддержки с учетом их специфики и потенциала.

Киберспорт – это не просто развлечение, а новая форма интеллектуального спорта, требующая комплексного подхода к его интеграции в образовательную и спортивную среду. Он способен дополнить традиционные формы физической культуры, особенно в контексте цифровизации студенческой жизни.

Литература.

1. Панкина, В. В. Киберспорт как феномен XXI века / В. В. Панкина, Р. Т. Хадиева. // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – № 2. – С. 45–49.

2. Юркина, Н. В. Киберспорт как новая форма развлечения: как он меняет восприятие традиционного спорта / Н. В. Юркина, А. А. Халезова. // Современные тенденции развития науки и образования: вызовы и перспективы : сборник статей по материалам международной научно-практической конференции. – Москва : Актуальные проблемы науки и образования, 2024. – С. 112–116.

3. Киберспорт и традиционный спорт: сходства и различия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vprognoze.ru/wiki/kibersport-i-tradicionnyj-sport-shodstva-i-razlichija/>. – Дата доступа: 30.03.2026.

УДК: 796

ВЛИЯНИЕ ВЫБОРА ТИПА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ЧЕТВЕРТОГО КУРСА В ПЕРИОД ЛЕТНЕГО ОТДЫХА

Маличенко А.А., Валько О.В., Юпатов С.Д.

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

В работе проанализированы изменения физического состояния 40 студентов 4 курса ВГМУ в период летних каникул. 20 парней и 20 девушек были разделены на группы в зависимости от предпочтений в физических упражнениях. Результаты показали повышение индекса физического

состояния (ИФС) за время каникул: испытуемые улучшили свои показатели, переходя из более низких категорий в более высокие. В целом систематическое выполнение физических упражнений, независимо от формата, способствовало улучшению состояния студентов. **Ключевые слова:** физическая культура, физическое состояние, летние каникулы, летний период, тренажёрный зал, бег, домашние упражнения.

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY TYPE ON FUNCTIONAL STATE OF FOURTH-YEAR STUDENTS DURING SUMMER VACATION

Malichenko A.A., Valko O.V., Iupatov S.D.

Vitebsk State Order of Peoples' Friendship Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus

*The study analyzed changes in the physical condition of 40 fourth-year students of VSMU during the summer holidays. Twenty boys and twenty girls were divided into groups depending on their preferences in physical exercises. The results showed an increase in the physical condition index (PCI) during the holidays: the subjects improved their indicators, moving from lower categories to higher ones. In general, systematic physical exercise, regardless of the format, contributed to the improvement of the students' condition. **Keywords:** physical culture, physical condition, summer holidays, summer period, gym, running, home exercises.*

Введение. Данное исследование является работой, посвящённой изучению влияния учебной нагрузки на физическое состояние студентов ВГМУ. Летние каникулы представляют собой период, когда студенты имеют максимальные возможности сосредоточиться на поддержании здорового образа жизни и регулярных тренировках. Предпочтения в выборе физических упражнений варьируются в зависимости от личных предпочтений и доступных условий. Цель работы – оценить, как преимущественный выбор тех или иных видов физических упражнений сказывается на поддержании и улучшении физического здоровья студентов четвёртого курса [1].

Материалы и методы исследований. Было проанализировано 40 студентов (20 парней и 20 девушек) в возрасте 20-21 года. С помощью опроса были выявлены предпочтительные виды физической активности во время летних каникул.

Для оценки функционального состояния использовали индекс физического состояния (ИФС) по Е.А. Пироговой. Расчёт производился в начале и в конце летнего периода по формуле:

$$\text{ИФС} = \frac{700 - 3 \cdot \text{ЧСС} - 2,5 \cdot \text{АД}_{\text{ср}} - 2,7 \cdot \text{В} + 0,28 \cdot \text{М}}{350 - 2,5 \cdot \text{В} + 0,21 \cdot \text{Р}}$$

где ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин), АД_{ср} – среднединамическое артериальное давление (мм рт. ст.), В – возраст (лет), М – масса тела (кг), Р – рост (см).

Среднединамическое давление находили по формуле:

$$АД_{ср} = \frac{САД - ДАД}{3} + ДАД$$

где САД и ДАД – систолическое и диастолическое давление соответственно.

Интерпретация результатов ИФС осуществлялась по шкале: менее 0,375 – низкий уровень; 0,376-0,525 – ниже среднего; 0,526-0,675 – средний; 0,676-0,825 – выше среднего; более 0,825 – высокий [1].

Результаты исследований. Анализ предпочтительных физических нагрузок показал, что среди парней наиболее распространенным оказался тренажёрный зал (13 человек), бегом занимались 2 человека, один совмещал бег и тренажерный зал, а 4 предпочли домашние тренировки. Среди девушек 14 человек предпочитали занятия в тренажерном зале, 3 совмещали бег с залом, 2 занимались дома, и одна девушка не тренировалась совсем.

Средняя дневная продолжительность занятий составила: у юношей в зале – 2-3 часа, дома – 0,5-1,5 часа, бегом – 1-2 часа, при совмещении – до 3-4 часов. У девушек: зал – 1-3 часа, дома – 0,5-1,5 часа, бег – 0,5-2 часа, совмещение – 3-4 часа.

Исходные данные до каникул среди парней были следующими: ниже среднего – 3 человека, средний – 10, выше среднего – 6, высокий – 1, диапазон веса составил от 61,5 до 81 кг. Среди девушек: ниже среднего – 2 человека, средний – 9, выше среднего – 8, высокий – 1, вес – от 53 до 67 кг.

После каникул среди парней: ниже среднего – 2 человека, средний – 8, выше среднего – 8, высокий – 2, вес увеличился до 64,5-85 кг. У девушек: ниже среднего – 1 человек, средний – 7, выше среднего – 11, высокий – 1, вес изменился до 56-64 кг.

Среди парней, посещавших только зал, трое улучшили свои результаты: один перешёл из группы «ниже среднего» в «средний», двое – из «среднего» в «выше среднего». Один из занимавшихся дома также поднял свой показатель со «среднего» до «выше среднего». Студент, совмещавший бег и зал смог повысить свой уровень с «выше среднего» до «высокого».

Среди девушек, занимавшихся только в зале, три человека перешли из категории «средний» в «выше среднего». Одна девушка, занимавшаяся дома, улучшила показатель с «ниже среднего» до «среднего». Одна из студенток, совмещавшая виды активности, достигла «высокого» уровня, поднявшись с «выше среднего».

Наблюдалась положительная динамика граничных значений ИФС: нижняя граница уровня «ниже среднего» повысилась с 0,440 до 0,480, а верхняя граница «высокого» уровня – с 0,835 до 0,855. Даже у студентки,

не имевшей возможности тренироваться, зафиксирован незначительный рост нижней границы (с 0,472 до 0,489), что может быть связано с повышенной бытовой и трудовой активностью.

Заключение. Период летних каникул благоприятно сказался на функциональных возможностях организма студентов. Зафиксировано общее повышение уровня ИФС, выразившееся в сокращении числа студентов с показателями ниже среднего и росте количества студентов с уровнями «выше среднего» и «высокий».

Наибольшей популярностью как у парней, так и у девушек пользовались занятия в тренажёрном зале, которые продемонстрировали эффективность. Однако наиболее выраженный прирост ИФС (до высокого уровня) наблюдался у студентов, предпочитавших сочетание бега и силовых тренировок в зале. Домашние тренировки, несмотря на меньшие временные затраты, также способствовали улучшению физического состояния.

Отмеченное также изменение массы тела (увеличение у юношей и некоторое перераспределение у девушек) в сочетании с ростом ИФС свидетельствует о качественной перестройке состава тела: увеличении мышечной массы и снижении жирового компонента под влиянием регулярных тренировок.

Литература.

1. Балтина, Т. В. Практические работы по курсу биология человека. Часть 2. Здоровье человека: учебно-методическое пособие / Т. В. Балтина и др. – Казань : Казанский федеральный университет, 2020. – С. 15-16.

УДК 796.016

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ АГРАРНОГО ПРОФИЛЯ

***Мартынова Е.И., **Сучков А.К.**

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

****УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск, Республика Беларусь**

В статье представлена организация физического воспитания студентов учреждений высшего образования аграрного профиля на основе компетентностного подхода, являющегося важным направлением в современном образовании. Компетентностный подход направлен на формирование способности студентов применять полученные теоретические знания и практические умения на производстве в будущей профессиональной деятельности. Эта способность особенно