

ВОЗМОЖНОСТИ КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Кузменко М. О., студ., Макаренко О. П., ст. преп.

*Белорусско-Российский университет,
г. Могилев, Республика Беларусь*

Научные данные последних лет свидетельствуют об отсутствии тенденции к улучшению физического здоровья студенческой молодежи. Молодежь, поступая в высшие учебные заведения, испытывает влияние непривычных стрессовых факторов (умственное перенапряжение, нерациональная организация режима обучения и отдыха и пр.), создающие дополнительные физические и психологические нагрузки. При таких обстоятельствах возникает необходимость повышения устойчивости организма студентов к влиянию неблагоприятных факторов и улучшению физического здоровья средствами физического воспитания.

Установлено, что интегральными показателями функциональной подготовленности человека считается аэробная и анаэробная продуктивность организма. Существует связь между физическим здоровьем человека и аэробными и анаэробными возможностями его организма. Поэтому с целью обеспечения надлежащего уровня здоровья обучающихся, занятия по физическому воспитанию должны проходить с учетом обеспечивающим улучшения аэробной и анаэробной продуктивности организма [1].

Совершенствование функциональных возможностей студенческой молодежи целесообразно осуществлять путем применения физических упражнений, которые стимулируют аэробные и анаэробные метаболические процессы. Среди существующих средств физического воспитания, доступным и эффективным средством усовершенствования функциональной подготовленности служит бег, с помощью которого можно целенаправленно совершенствовать аэробные и анаэробные процессы энергообеспечения [2].

Качество совершенствование функциональной подготовленности зависит от периодичности занятий, формы занятий, а также от режима энергообеспечения мышечной работы – аэробного, анаэробного, смешанного. Эффективное воздействие беговых нагрузок возможно только при условии учета индивидуальных функциональных особенностей организма студентов и исходного уровня функционального состояния организма [3].

Весомый прирост показателей аэробной производительности возможен под влиянием занятий в смешанном режиме энергообеспечения, а также более быстрый темп их роста.

С целью коррекции физического здоровья студенческой молодежи целесообразно применять беговые нагрузки в аэробном и смешанном режимах энергообеспечения.

Список использованных источников

1. Чехихина, В. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: учебное пособие / В. В. Чехихина, В. Н. Кулаков, С. Н. Филимонова. – Москва : Изд-во МГСУ «Союз», 2000. – 250 с.
2. Лошицкая, Т. И. Мотивация современных студенток к занятиям физическими упражнениями / Т. И. Лошицкая // Сборник статей IX международной научной конференции, 23–24 апреля 2013 года, БГТУ им. В. Г. Шухова. – Белгород, 2013. – С. 30–32.
3. Тапорчикова, М. В. Актуальные проблемы физического воспитания студентов вуза и поиск их решения / М. В. Тапорчикова // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник науч. статей междунар. науч.-практич. конф., 16–17 декабря 2021 г., Могилев / под ред. М. Н. Дедулевич. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова; 2022. – С.70–73.