

### Литература

1. Поздеева, Е. Г. От экологической культуры - к культуре здоровья: взгляд на здоровье студентов / Е. Г. Поздеева, Л. И. Евсеева // Вестник Томского государственного университета. – 2020. – № 451. – С. 78–85.
2. Наскалов, В. М. Экологические проблемы здоровьесберегающей жизнедеятельности студентов / В.М. Наскалов // Научные ведомости. Серия Медицина. Фармация. – 2010. – № 16 (87). – С. 67–72.
3. Ахметов Р.Ш. Туристско-рекреационная деятельность как фактор формирования здорового образа жизни студентов / Р.Ш. Ахметов, И.В. Афанасьев // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2011. – № 13 (132). – С. 20–24.
4. Бай-Корпак, И. Детерминанты уровня декларируемой физической активности белорусских студентов / И. Бай-Корпак [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 97–102.
5. Ефремова, М. В. Экологический туризм как фактор роста привлекательности российских регионов для иностранных туристов / М. В. Ефремова // Сборник научных трудов. – 2017. – С. 45–58.

УДК 796.015:378.6-057.875

## О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

**А.В. Толкунов**

*Гомельский государственный медицинский университет, Республика Беларусь*

e-mail: tolkunov.a25@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлены результаты работы по изучению особенностей мотивационной сферы личности студентов-спортсменов Гомельского государственного медицинского университета, их отношения к своему здоровью, образовательному и учебно-тренировочному процессам, будущей профессии. Предлагаются пути совершенствования работы со студентами, занимающимися в группах спортивного учебного отделения.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, спортсмены, университет, мотивация, учебно-тренировочный процесс.

## ON IMPROVING THE TRAINING PROCESS IN GROUPS OF THE SPORTS TRAINING DEPARTMENT OF GOMEL STATE MEDICAL UNIVERSITY

**A.V. Tolkunov**

*Gomel State Medical University, Republic of Belarus*

**Abstract.** This article presents the results of a study examining the motivational characteristics of student-athletes at Gomel State Medical University, their attitudes toward their health, educational and training processes, their future professions. Ways to improve work with students studying in groups of the sports education department are proposed.

**Keywords:** student sports, athletes, university, motivation, educational and training process.

Роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире [1, с. 483–488]. Общеизвестно, что основу спорта высших достижений составляет студенческий спорт. Именно в студенческие годы (17-25 лет) организм человека в большинстве видов спорта выходит на пик своих возможностей, и атлет способен достичь результатов мирового уровня.

Спортсмены – студенты учреждений высшего образования – составляют главный резерв, из которого комплектуются национальные команды для участия в международных соревнованиях [2, с. 164–166]. Учитывая состояние здоровья нынешнего молодого поколения, в университетах спортивному пополнению всегда рады. Спортсмены по праву считаются «командными игроками», «лучшими коммуникаторами», активными, универсальными и оптимистично настроенными личностями [3, с. 301–305].

Для студенческой молодежи физические тренировки и соревнования имеют особое значение не только в контексте покорения спортивных вершин. Постоянная и сложная учебная работа, экзаменационные сессии с их напряженной нагрузкой, учебные и производственные практики – всё это требует от студентов хорошего физического и психического здоровья [4, с. 196–199].

Всего в 47 учреждениях высшего образования нашей страны на начало 2024/2025 учебного года обучались 224,2 тысячи студентов и 10,4 тысячи магистрантов. В настоящее время в группах спортивного учебного отделения (спортивных секциях) учреждений высшего образования Республики Беларусь повышают свое спортивное мастерство около 14.000 студентов. Учитывая изложенное выше, особые требования в работе со студентами-спортсменами должны предъявляться к специалистам кафедр физического воспитания и спорта, спортивных клубов учреждений высшего образования.

*Цель исследования* – определение путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в группах спортивного учебного отделения, на основе данных, полученных в ходе изучения особенностей личности и мотивации студентов-членов сборных команд учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» (далее – ГомГМУ).

**Материал и методы.** В течение сентября 2025 года было проведено анкетирование студентов-членов сборных команд ГомГМУ 2-5 курсов по баскетболу, мини-футболу, волейболу, легкой атлетике, армрестлингу, в котором приняло участие 77 человек.

Анкета содержала вопросы, касающиеся личного опыта респондентов в сфере физкультурно-спортивной деятельности, их отношения к своему здоровью, к учебно-тренировочному процессу, учебной успеваемости, мотивации к занятиям спортом, удовлетворенности будущей профессией и др. В ходе работы проводился анализ научно-методической литературы и педагогического опыта, применялись статистические методы исследования.

**Результаты и их обсуждение.** По результатам анкетирования отличным свое здоровье считают более половины опрошенных студентов ГомГМУ, хорошим – 41,6 %, 7,8 % спортсменов состояние своего здоровья оценили на удовлетворительно. Подавляющее большинство из них поддерживают здоровый образ жизни, не имеют вредных привычек (никто из участников анкетирования не имеет опыта употребления психотропных и наркотических средств, 97,4 % из них не курят, 92,2 % респондентов не употребляют крепкие алкогольные напитки).

На вопрос «Как изменилось состояние Вашего здоровья за время обучения в университете?» 28,6 % опрошенных выбрали ответ «улучшилось», 64,9 % – «не изменилось», 6,5 % – «ухудшилось».

Примечательно, что на вопрос «Как вы оцениваете свою успеваемость по учебным дисциплинам?» 37,7 % студентов медицинского университета ответили «удовлетворительно», остальные – «отлично» и «хорошо» (15,6 % и 46,7 % соответственно). При этом, более 66,2 % опрошенных спортсменов считают, что занятия в секции никак не мешают их учебе, а 4 человека (5,2 %) утверждают, что спорт только помогает правильно организовать свое время.

Абсолютное большинство членов сборных команд ГомГМУ (92,2 %) имели опыт занятий в спортивных секциях до поступления в учреждение высшего образования. При этом, ввиду специфики спортивной работы медицинского университета, сохранить свой профиль (продолжить занятия тем же видом спорта) удалось лишь 79,2 % участников анкетирования.

Отмечается высокий уровень мотивации респондентов к занятиям спортом. Наличие потребности в регулярных тренировках отмечают 93,5 % опрошенных, 94,8 % считают себя спортивным человеком, более 90 % студентов, принявших участие в анкетировании, планируют продолжить занятия спортом после окончания университета.

Идут на тренировку с большим желанием 83,1 % студентов-медиков, остальные участники опроса – в зависимости от настроения. Не менее интересна статистика ответа на вопрос «Как вы оцениваете свое состояние после тренировки?»: эйфория, эмоциональный подъем – такой ответ дали 35, 1% членов сборных команд ГомГМУ, удовлетворение от проделанной работы – 48 %, испытывают выраженное чувство усталости – 16,9 %.

Очень высокой тренировочную нагрузку считают 13% опрошенных, достаточно высокой – 50,6 %, средней – 29,9 %, недостаточной – 6,5 % респондентов.

При этом, большинству студентов-спортсменов достаточно одних суток для полного восстановления организма после тренировки (51,9 %), остальным – двое суток. 23,4 % процента респондентов дополнительно занимаются самостоятельно, 7,8 % готовы пробовать себя еще в каком-то виде спорта.

На вопрос «Как вы оцениваете изменения уровня своей спортивной подготовленности, произошедшие за время обучения в университете?» были получены следующие ответы:

- я существенно повысил(а) уровень своей подготовленности – 45,5 %;
- безусловно, изменения заметны – 37,6 %
- уровень повысился незначительно – 10,4 %;
- уровень не изменился – 3,9 %;
- уровень понизился – 2,6 %.

Для того, чтобы повысить свою спортивную квалификацию студентам необходимо (допускалось несколько вариантов ответов):

- повысить уровень общей физической подготовленности – 55,8 %;
- увеличить количество соревнований – 53,2 %;
- улучшить свою технику – 48 %;
- улучшить взаимодействие в команде – 42,9 %;
- повысить стабильность и надежность своих действий – 36,4 %.

68,8% респондентов оценили состояние мораль-психологической обстановки в коллективе секции (команды) как отличное, 26 % – как очень хорошее, 5,2 % – как удовлетворительное.

Главными мотивами для занятий спортом студенты ГомГМУ считают (допускалось несколько вариантов ответов):

- желание быть в составе сборной команды университета, участвовать в спортивных соревнованиях – 74 %;
- психологическая разгрузка, активный отдых от учебы – 68,8 %;
- укрепление здоровья, развитие физических качеств – 66,2 %;
- нежелание бесполезно тратить свое время – 48 %.

На вопрос «Чем вы занимаетесь в свободное время?» большинство студентов-спортсменов остановилось на трех из десяти предложенных вариантах ответов:

- готовлюсь к учебным занятиям – 92,2 %;
- просто отдыхаю – 84,4 %;
- общаюсь с друзьями – 37,7 %.

Студенты медицинского университета имели возможность отметить сложности, с которыми они сталкиваются в процессе занятий спортом (допускалось несколько вариантов ответов):

- отсутствие свободного времени – 75,3 %;
- сложности в освоении программы обучения 63,6 %;
- недостаточное количество спортивных соревнований – 58,4 %;
- недостаточно учебно-тренировочных занятий – 35,1 %; (в большинстве секций тренировки три раза в неделю).

Опрошенные студенты считают, что занятия спортом способствуют (допускалось несколько вариантов ответов):

- повышению уровня личной организованности – 79,2 %;
- развитию самостоятельности – 53,2 %;
- повышению ответственности – 45,5 %;
- формированию навыков действия в команде – 37,7 %.

Более 90% студентов, принявших участие в анкетировании, регулярно следят за основными спортивными событиями, происходящими в мире и нашей стране, знают ведущих спортсменов Беларуси. Абсолютное большинство респондентов (94,8 %) уверены в том, что успехи белорусских спортсменов способствуют формированию чувства патриотизма у молодежи.

92,2 % студентов-спортсменов ГомГМУ довольны выбором профессии врача и уровнем получаемых в медицинском университете теоретических знаний и практических навыков. 89,6 % опрошенных студентов чувствуют себя в безопасности, 88,3 % – испытывают оптимизм и веру в будущее.

**Заключение.** Анализ результатов, полученных в результате исследования, позволяет сделать вывод о том, что в учреждении образования «Гомельский государственный медицинский университет» созданы необходимые условия, позволяющие эффективно организовать учебно-тренировочный процесс со студентами групп спортивного учебного отделения.

Спортсмены ГомГМУ поддерживают здоровый образ жизни, успешно справляются с непростой учебной программой, имеют высокий уровень мотивации к занятиям спортом, довольны выбором профессии и уровнем получаемых знаний и навыков, испытывают оптимизм и веру в будущее.

Руководители секций из числа профессорско-преподавательского состава кафедры физического воспитания и спорта обладают достаточным уровнем теоретических знаний и методических навыков проведения учебно-тренировочных занятий, что способствует поддержанию здоровой морально-психологической атмосферы в спортивных коллективах, позволяет обеспечивать достаточный уровень физической нагрузки в сочетании с оптимальным временем восстановления организма спортсменов, сохранять высокий уровень мотивации студентов к тренировкам и участию в соревнованиях.

На основании результатов проведенного исследования, можно сделать вывод о том, что одним из главных направлений совершенствования учебно-тренировочного процесса в группах спортивного учебного отделения является необходимость увеличения для студентов-спортсменов практики соревновательной деятельности.

Таким образом, специалистам кафедры физического воспитания и спорта ГомГМУ основные усилия необходимо сосредоточить на обеспечении участия студенческих сборных команд, помимо «обязательных» соревнований регионального и республиканского уровней, в разно уровневых спортивных состязаниях, проводимых на основе двустороннего и многостороннего сотрудничества учреждений высшего образования Республики Беларусь и ближнего зарубежья.

#### Литература

1. Прихожаева, С. В. Studentsport – главный информационный ресурс студенческого спорта в России : история развития и перспективы / С. В. Прихожаева // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 30.05.2019. Саратов, – 2019. – С.483–488.
2. Орлова, В.В. Студенческий спорт в условиях глобализации / В.В. Орлова, О.Е. Халалеева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 2. – С. 164–166.
3. Кораблина, А. Г. Влияние занятий спортом на трудоустройство выпускников (по материалам исследований в США) / А. Г. Кораблина, И. В. Смотрова // Перспективы развития студенческого спорта и олимпизма : Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Воронеж, – 2019. – С. 301–305.
4. Лукашук, В. И. Деятельность муниципальных органов власти по реализации программ развития массового спорта / В. И. Лукашук // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – №7-2. – С. 196–199.

УДК 796.012

### ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ И РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА

**Р.С. Трезкова, Е.Е. Кострыкина**

*Белорусский государственный университет, Республика Беларусь*

e-mail: renata.trez@gmail.com

**Аннотация.** Статья посвящена теме спортивного и бытового травматизма в учреждениях общего и специального среднего образования, а также в высших учебных заведениях. В данной работе анализируется и обосновывается важность техники выполнения упражнений на занятиях физической культурой. Исследование проводилось методом анализа соответствующей литературы и онлайн-анкетирования. В результате 70% учащихся считают, что развитие координации на ранних этапах обучения поможет препятствовать травматизму.

**Ключевые слова:** физическая культура, учащиеся, травматизм, техника, футбол, группировка, опорно-двигательный аппарат.