

3. Проведенный педагогический эксперимент свидетельствует об эффективности использования дополнительных фитнес-программ во внеучебное время, для повышения уровня функционального развития, формирование у девушек осознанного понимания в необходимости самостоятельных занятиях физическими упражнениями для поддержания и улучшения здоровья и красоты, подготовки к профессиональной деятельности.

Литература.

1. Беляничева, В. В. *Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов* / В. В. Беляничева, Н. В. Грачева // *ФКиС : интеграция науки и практики. Вып. 2. – Саратов : Наука, 2009. – С. 6–10.*
2. Коробов, А. В. *Выносливость и ее физиологические основы* / А. В. Коробов // *Теория и практика физической культуры. – 1968. – №8. – С. 55–59.*
3. Михайлов, В. В. *Дыхание спортсмена* / В. В. Михайлов. – М. : *Физкультура и спорт, 1983. – 103 с.*
4. Позняк, Ж. А. *Тенденции к внедрению раздела «Фитнес-бокс» в физическое воспитание студентов медицинского учреждения высшего образования* / Ж. А. Позняк // *Ученые записки. Сборник научных трудов Белорус. гос. ун-та физ. культуры. – 2020. – № 23. – С. 323–330.*
5. Смагин, Н. И. *Физическая культура в жизни студента* / Н. И. Смагин // *Инновационные педагогические технологии: материалы междунар. Науч. Конф. Казань. Бук. – 2014. – С. 34-37.*

УДК 796/799

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 ДО 20 ЛЕТ

Моисейчик Э.А., Зинкевич Г.Н., Ларюшина С.Г.

УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина»,
г. Брест, Республика Беларусь

Физическая культура и спорт являются той областью, которая в существенной мере обеспечивает физическое здоровье людей. Как мы знаем, важную роль в сохранении здоровья каждого человека играют также и несколько других факторов, например, образ жизни, питание и сон, привычки и режим дня. Несоблюдение какого-либо из этих критериев может привести к негативным последствиям и плохо отразится на здоровье молодого поколения. Для того чтобы избежать этого, каждый человек должен знать методы, с помощью которых можно поддерживать своё здоровье на должном уровне.

Целью нашего исследования было: выявить актуальные сегодня проблемы в сфере физической культуры студенческой молодёжи в возрасте от 18 до 20 лет.

Методы исследования. Нами был применён метод анонимного анкетного опроса студентов второго курса филологического факультета БрГУ имени А. С. Пушкина. Цель данного опроса – понять, какие именно проблемы, связанные с физической культурой, актуальны для студентов.

Наличие проблем в сфере спорта не подлежит сомнению[1]. Но вот какие именно проблемы наблюдаются у студентов? И с чем они связаны? Это мы попытались выяснить в ходе опроса студентов.

В нашем анонимном опросе приняло участие 30 студентов. Первый вопрос звучит так: «Занимаетесь ли Вы каким-либо видом спорта?» Из 30 опрошенных нами только семеро ответили «да» (четверо из них занимаются волейболом и трое – настольным

теннисом). Этот результат показывает, что у большинства попросту отсутствует интерес к спорту. Предположительно, это связано с недостаточной популяризацией спорта среди студентов. Несмотря на то, что в университете действуют разные спортивные секции, в связи с загруженным графиком учебы, студенты не могут достаточно времени уделить физической активности. Это подтверждается ответами на следующий вопрос: «Много ли времени занимает у Вас учеба в университете и домашняя подготовка к занятиям в целом?» Порядка двадцати двух опрошенных тратят на учебу более 8 часов в день. При этом занятия в университете длятся в среднем 5-6 часов. Это говорит о сидячем образе жизни молодежи от 18 до 20 лет.

Также проблемой в сфере спорта является и отсутствие хорошей мотивации здорового образа жизни у студентов. Мотивация здорового образа жизни – это побуждение, вызывающее активность организма к активному существованию личности в условиях благоприятного психофизического пространства, не проявляя по отношению к себе и к пространству агрессивности в опасных формах [2]. Хотя все знают, что физическая активность благополучно влияет на здоровье и общее состояние человека, большинство не уделяет этому должное внимание.

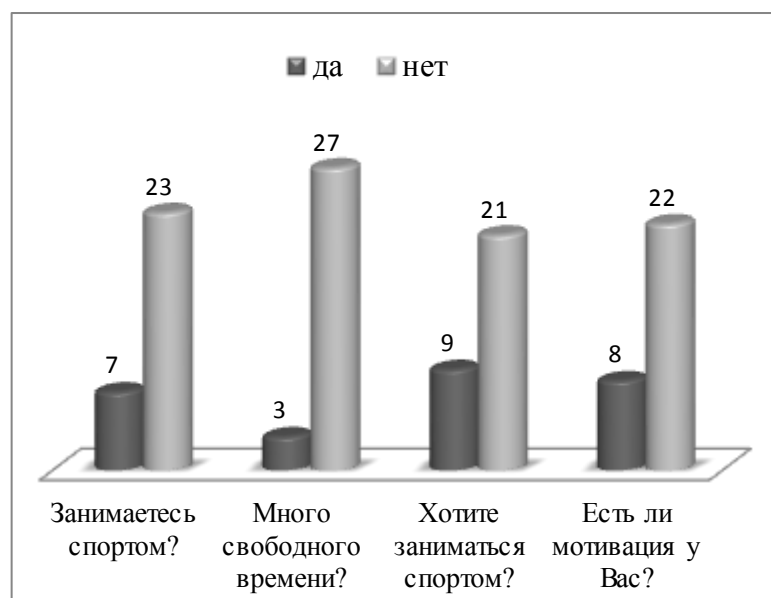


График – результаты опроса

Как показывают результаты нашего опроса, самая распространенная проблема в сфере физической активности у студентов связана с нехваткой свободного от учёбы времени. Также важной является проблема незаинтересованности и нежелания заниматься в свободное время спортом. Еще одна проблема отражена в отсутствии должной мотивации у молодежи. И это в основном проблемы психологического характера. А ведь в сфере физической культуры есть и проблемы, связанные с социальными, экономическими и другими факторами.

Литература.

1. Виленский, М. Я. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие* / М. Я. Виленский. – М. : КНОРУС, 2012. – 158 с.
2. Визитей, Н. *Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений* / Н. Визитей. – М. : Советский спорт, 2009. – 189 с.