

знаниях о правилах безопасного поведения для сохранения здоровья и жизни каждого индивида. Знания формируют мышление и соответственно - умение, навыки. Осмысление своих поступков в обычной и учебной деятельности в контексте безопасности способствует обоснованию аксиологического подхода в учебном процессе. На наш взгляд, понимание культуры безопасности жизнедеятельности является не только научной категорией, а представляется актуальным социальным явлением. Культура безопасности жизнедеятельности и культура здорового образа жизни формируются на основе системы социальных норм, ценностей и установок, обеспечивающих сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях постоянного взаимодействия со средой обитания. Понимание личных и общественных норм безопасности жизнедеятельности способствуют самообразованию и развитию профессиональных качеств будущих специалистов.

### **Литература:**

1. Гребенникова, Е. В. *Современные аспекты культуры безопасности жизнедеятельности* / Е. В. Гребенникова, А. А. Айол. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 21 (125). — URL: Режим доступа <https://moluch.ru/archive/125/34572/> Дата доступа: 12.04.2022.

2. Дронов, А.А. *Формирование культуры безопасности жизнедеятельности студентов учреждений среднего профессионального образования: авт. дис. ... канд. псих. наук.* Воронеж, 2009. 24 с.

3. Дурнев, Р.А. *К вопросу о культуре безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]* – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-kulture-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti> - Дата доступа 12.04.2022 г.

4. Макарова, Л.Н., Немкова, И.Н. *Сравнительный анализ образовательной деятельности в контексте культуры безопасности жизнедеятельности* <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-obrazovatelnoy-deyatelnosti-studentov-v-kontekste-kultury-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti>

5. Немкова, И.Н. *Формирование культуры безопасности жизнедеятельности студентов в процессе профессиональной подготовки в вузе: автореф. дис. ... канд. псих. наук.* Елец, 2005. 23 с.

УДК 619:614.48

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

**Пахарь П. В., Сошко Н. И.**

Гродненский Государственный университет имени Янки Купалы,  
г. Гродно, Республика Беларусь

На сегодняшний день физическая культура является наиболее эффективным направлением развития в современном мире. Здоровье является неотъемлемой частью нашей жизни, а именно образ жизни влияет наибольшим образом на наше самочувствие. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи – одно из приоритетных направлений политики любого государства. Данная цель достигается посредством построения спортивных комплексов, а также увеличением интереса студенческой молодежи к физической культуре. Особенно в связи с дистанционным обучением, вопрос о занятиях физической культурой среди молодежи стал еще острее. После введения данного формата образования, многие методы традиционного обучения не смогли в полной мере реализовывать требования образова-

тельного стандарта, к этому так же относится и занятия по дисциплине “физическая культура”. Поэтому вопрос, связанный с физическим воспитанием студенческой молодежи средствами физической культуры на современном этапе, является весьма актуальным.

Актуальность данной работы обусловлена тем, что занятие физической культуры играет большую роль в формировании личности студента и его отношения к своему здоровью. Благодаря физической культуре качество жизни студента улучшается.

Целью данного изучения является рассмотрение физической культуры как средство эффективного физического воспитания среди обучающихся в 21 веке, в веке информационных технологий.

Основная часть. Здоровье населения является главным условием успешного общественного развития и национальной безопасности, необходимым ресурсом для обеспечения устойчивости государства. Молодежь в Республике Беларусь составляет 18,2% от общей численности населения. Студенческая молодежь - это сложный социальный организм который находится в постоянном общении. Важную роль в сохранении здоровья и жизни для молодежи является занятие физической культурой.

Благодаря занятием физической культуры совершенствуется тело, улучшается психологическое состояние, развиваются индивидуально личностные установки. Система занятий физической культуры в современном мире оказывается необходимой.

Так же благодаря физической культуре у студента появляется режим дня, что в свою очередь, отображается на общем состоянии здоровья и как результат помогает избежать психологических проблем из-за высокой умственной нагрузки.

В современном физкультурном образовании физическое воспитание (единство общей и специальной физической подготовки, развитие форм и функций организма, физических качеств, двигательных умений и навыков) позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем, многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Все это свидетельствует о проблеме физической подготовленности студентов [2, с. 368].

В веке информационных технологий студенты все больше времени проводят за гаджетами, и их все сложнее привлечь к занятиям физической культурой. Что бы решить данный вопрос эффективно нужно формировать у студентов правильное мировоззрение о занятиях физической культурой. Формирование здоровья - это, прежде всего проблема каждого человека. Поэтому чтобы не потерять интерес студентов к занятиям проводятся различные мероприятия:

- соревнования среди студентов в различных спортивных дисциплинах;
- походы в лес, пеший туризм. Данный вид мероприятия укрепляет взаимоотношения в коллективе, расширяется кругозор, появляется больше знакомых в различных сферах;
- онлайн и оффлайн семинары посвященные темам здоровья. Этот метод формирует повышает мотивацию у студентов и вовлекает их в изучение физической культуры;
- ведение дневника самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля помогает в организации занятий, и с помощью его можно наблюдать прогресс в занятии физической культурой. В данных дневниках студенты описывают свое самочувствие, полученный эффект от занятий и их качество.

Так же большое значение имеет роль преподавателя, он должен обладать современным подходами к изучению дисциплины и так же грамотно организовывать учебный процесс. Качественная работа выражается часто именно в психолого-педагогических аспектах, даже если они являются квалифицированными специалистами, есть вероятность того, что они не заинтересуют студентов. Поэтому очень высоко ценится преподаватели, которые имеют большой опыт и нестандартные методы преподавания, зачастую именно такие преподаватели могут привлечь студента в занятиях физической культуры [1, с. 118].

Таким образом система оздоровления студенческой молодежи посредством физической культуры помогает по-настоящему видеть всю важность совершенствования физического воспитания студенческой молодежи.

### **Литература:**

1. Влияние дистанционного обучения на дисциплину "Физическая культура" / П. В. Пахарь ; науч. рук. Н. И. Сошко // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. / УО "ГрГУ им. Янки Купалы" ; гл. ред. Л. Г. Харазян ; редкол.: Л. Г. Харазян, В. А. Барков. – Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2021. – С. 117-119.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В.И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2010. – 368 с.

УДК 396.011.3

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**Перова Г.М.**

Государственный социально-гуманитарный университет,  
г. Коломна, Российская Федерация

**Панкратова О.Н.**

Академия социального управления,  
г. Москва, Российская Федерация

Введение. В настоящее время вопросы физического воспитания молодого поколения нашей страны являются актуальным предметом исследования медицинского и педагогического персонала. Общеизвестно, что активно занимающиеся физическими упражнениями люди, имеют устойчивый иммунитет, хорошую работоспособность, повышенную устойчивость организма к влиянию различных отрицательных факторов [3].

Однако, в настоящее время, большинство молодежи по разным причинам отклоняются от практических занятий физическим воспитанием. Многие стараются приобрести временное освобождение от физкультурных занятий или полное медицинское освобождение [2].

Опираясь на практику работы, учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются физической культурой с некоторыми ограничениями. Многие из них отстраняются от занятий на улице или от выполнения упражнений в основной части занятия. Такая позиция не всегда оправдана и приводит к тому, что молодое поколение теряет интерес к физкультурным занятиям. Вследствие чего, снижается уровень двигательного режима, часто отсутствуют навыки технического выполнения физических упражнений, а также снижена мотивация к практике физкультурного занятия. Данная категория учащихся в большинстве случаев обладает низкой работоспособностью, быстрее устают, часто болеют и пропускают учебный режим. Для таких учащихся необходима оптимизация двигательной активности, которая сможет дать положительный эффект [4]. Если занятия физическими упражнениями будут дозироваться по времени и интенсивности в зависимости от индивидуальных особенностей организма, то студенты подготовительной группы однозначно выйдут на более высокий уровень показателей здоровья и работоспособности.

Цель исследования – изучить особенности организации физкультурных занятий студентов подготовительной медицинской группы.

Организация исследования. Эксперимент опирался на данные медицинских карт студентов первого курса АСОУ. Тестирование студентов АСОУ, проведенное в начале 2021-2022 учебного года определило, что с требованиями учебной программы справляются лишь 22,4% первокурсников.

Для более грамотного подхода в проведении физкультурных занятий преподавателям кафедры физического воспитания нужно использовать необходимые врачебные установки. В качестве ориентира для направления студента в подготовительную группу, мы определили