

підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя, організації повноцінного дозвілля, боротьбі зі шкідливими звичками, створить пізнання власних можливостей і забезпечить оптимальні обсяги рухової активності.

Джелера

1. Батурина В.Г. Физическое воспитание студентов-пианистов: Автореферат дисс. На соискание учен. Степени канд. Пед. наук: (13.00.04)/ГДОИФК им. Лесгафа. - Л., 1972. - 23с.
2. Дяченко А.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-стоматологов: Автореферат дисс. На соискание учен. Степени канд. пед. Наук: УГУФВиС. - К., 1997. - 22с.
3. Епифанов В.А. Медицинская реабилитация: Руководство для врачей. - М.: МЕДэкспресс-информ, 2005. - 328 с.
4. Остеохондроз поперекового відділу хребта, ускладнений грижами дисків: Підручник / Мачарет Є.Л., Довгий І.Л., Коркушко О.О. т.1. - К., 2006. - 256 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. - Київ: Олімп.літ., 2012. - Т.1. - 392 с.
6. Толкачева И.Т. Влияние физической нагрузки на динамометрию рук музыкантов // Теория и практика физической культуры, - 1999. - №6 - 51-55 с.
7. Юмашева Л.И. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов музыкальных ВУЗов различных специальностей // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. Под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАЛИ (ХХПИ), 2002 №2. - 82-85 с.

**Хихлуха Дмитрий Александрович**

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины*

### **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*В представленном материале изучено отношение студенческой молодежи к физическому совершенствованию посредством различных форм физического воспитания в вузе. Также установлены наиболее предпочитаемые виды спортивных секционных занятий. Ключевые слова. Студенческая молодежь, физическое здоровье, здоровый образ жизни, мотивационно-потребностная сфера студентов, физическое воспитание, физические упражнения.*

Введение. Студенческая молодежь является главной ценностью, а степень ее интеллектуального, психического, социального и физического развития определяет будущее любого государства. Поэтому вопрос сохранения и укрепления здоровья молодого поколения является главной задачей современного общества [1].

В условиях научно-технического прогресса здоровый образ жизни и один из его компонентов – физическая культура как форма реализации социальной ценности здоровья, помогает поддерживать физическую и умственную работоспособность, противостоять гиподинамии, повышает устойчивость организма человека к стрессам, неблагоприятным воздействиям внешней среды. Последствия научно-технического прогресса в виде снижения двигательной активности привели к значительному ухудшению здоровья молодежи [3].

Физическое здоровье – одна из основных жизненных ценностей, важнейший эмоциональный, социальный, экономический фактор, которому на современном этапе придается все большее значение. Человек остается главной производительной силой, и степень физической готовности определяет успех в любой сфере деятельности [2, 4].

Студенческая молодежь наиболее подвержена воздействию экстремальных факторов. В студенческие годы довольно часто встречаются интенсивные физические нагрузки, несбалансированное питание, длительные монотонные выполнения заданий учебной программы, психологическое перенапряжение и, как следствие, уменьшение двигательной активности. Данные факторы приводят к значительным отклонениям в состоянии здоровья, начиная от физиологических и биохимических показателей до существенных изменений в опорно-двигательном аппарате [5].

Цель исследования – изучение интереса студенческой молодежи к различным видам физической активности.

Организация и методы исследования. Исследование проходило в виде анкетирования, в котором принимали участие 112 студентов (15 юношей, 97 девушек) I курса факультета психологии и педагогики УО «ГГУ имени Ф. Скорины».

Результаты и их обсуждение. Исследуя проблемы здоровья студенческой молодежи, можно сказать, что одной из причин появления сложностей со здоровьем является недостаточная активность, пассивное отношение к своему физическому самосовершенствованию и поддержанию необходимого уровня здоровья. Также немаловажным фактором при формировании мотивационно-потребностной сферы у современной молодежи является возможность выбора направлений физического совершенствования [6].

Для определения отношения молодого поколения к физической активности при обучении в школе был задан следующий вопрос: как часто вы посещали уроки физической культуры в школе? 50 % опрошенных ответили, что посещали практически регулярно, 14 % ответили, что не могли посещать регулярно из-за проблем со здоровьем, и 36 % пропускали занятия из-за нежелания заниматься.

Физическое развитие и совершенствование студенческой молодежи в вузе происходит посредством традиционных занятий физической культурой, где задействована основная масса студентов, посещения различных секционных спортивных отделений, участия студентов в соревнованиях различного уровня, а также спортивно-массовых мероприятий.

Для выявления предпочитаемых направлений дальнейшего физического развития студентов было проведено анкетирование. В результате данного анкетирования мы выяснили, что примерно 77 % опрошенных предпочитают занятия, которые проводятся в спортивных секциях, где им предлагают достаточно разнообразные направления по различным видам спорта.

Таким образом, можно сказать, что при личном выборе студенческой молодежи своего будущего направления физического совершенствования процент желающих заниматься увеличивается с 50 % до 77 %.

Кроме этого, для наибольшего вовлечения студенческой молодежи в процесс своего физического развития и совершенствования 77 % студентам, которые выбрали занятия в спортивных секциях, на заключительном этапе было предложено написать свой желаемый вид секционного занятия.

35 % опрошенных изъявили желание заниматься фитнесом или аэробикой (столь высокий процент объясняется тем, что 87 % опрошенных составляют девушки), 24 % – посещать тренажерный зал (при наличии современного оборудования), 19 % – заниматься баскетболом, 17 % – волейболом, 3 % – легкой атлетикой и 2 % – другими видами.

Выводы. В результате проведенного исследования было определено, что для заинтересованности современной молодежи здоровым образом жизни и, в частности, занятиями физическими упражнениями, нужно исходить, прежде всего, из пожеланий самих студентов. Для этого необходимо кроме традиционных занятий физической культурой предоставлять в достаточном объеме разнообразные виды секционных спортивных направлений с хорошей материальной базой.

В проведенном исследовании доказано, что принятие вышесказанных мер позволяет значительно повысить интерес студентов к своему физическому совершенствованию, тем самым улучшить уровень физического здоровья и поспособствовать дальнейшим успехам в выбранной профессиональной деятельности.

#### Источники

1. Зыкун, Ж.А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж.А. Зыкун, А.И. Конон // Молодой ученый. 2018. №46 – С. 412-413.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник для студентов высших учебных заведений. – М. Гардарики, 1999. – 448 с.
3. Лапицкая, Л.А. Применение оздоровительной ходьбы на занятиях по физической культуре, со студентами специального медицинского отделения / Сборник материалов VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию юбилею Республики Башкортостан / Уфа 2019 – С. 102-105.
4. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни: учебник для студентов высших учебных заведений / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов // М.: Академия, 2013. – 370 с.
5. Хихлуха, Д.А. Факторы физического здоровья студентов / Д.А. Хихлуха, О.А. Захарченко // Материалы I междунар. науч.-практ. конф. под ред. д.ф.н. Патеркиной В.В. / ДонГТУ. – Алчевск, 10 ноября 2017. – С. 144-151.
6. Хихлуха, Д.А. Средства физической культуры для улучшения здоровья студентов общих факультетов / Д.А. Хихлуха, Н.И. Литовкин // Материалы Международной научно-методической заочной конференции под общ. ред. К.К.Бондаренко / ГГУ им. Ф. Скорины. – Гомель, 8-9 июня 2017 – С. 154-158.

**Лисевич Елена Павловна**

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины*

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «КАТА» НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*В данной статье представлены результаты тестирования двух групп: контрольной и экспериментальной, которое проводилось со студентками I курса в начале и в конце учебного года. В течении учебного года студентки контрольной группы занималась по учебной программе физической культуры, которая предусмотрена для студентов основного отделения. Студентки экспериментальной группы занимались по той же программе, что и контрольная группа, только в эту программу мы еще включили один из видов восточных единоборств – каратэ, в частности выполнение «ката». Затем сравнивались полученные результаты функционального состояния контрольной и экспериментальной групп. Ключевые слова: словосочетания: физическая культура, уровень функционального состояния, студентки, показатели, контрольная и экспериментальная группы, функциональные пробы: Штанге, Генчи, индекс Руфье, результаты.*

Привлечение людей к активным занятиям общей физической культурой и спортом – важнейшая задача физкультурного движения в Республике Беларусь.

На сегодняшний день физическая культура в высшем учебном заведении является одним из самых доступных и лучших способов сохранить и укрепить здоровье студентов, помогает подготовить их к активной жизни и будущей успешной профессиональной деятельности.