

**ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
И ИХ ГОТОВНОСТЬ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ  
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Физическое воспитание молодежи занимает одно из ведущих мест в системе высшего образования. Забота о здоровье людей – одна из важнейших задач любого цивилизованного государства. Не является исключением и Беларусь, которая в своих планах на будущее предусматривает улучшение охраны здоровья и условий отдыха студентов, повышение массовости физической культуры и спорта. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья.

Философ Гиппократ говорил: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них

достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность в себе, жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, меньше боятся критики. Таким студентам большей степени свойствен оптимизм, выдержка, энергичность, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присуще чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, легче удается самоконтроль. Эти данные подчеркивают положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

Целью исследования являлась оценка отношения студентов к физической культуре и их готовность к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Методами исследования были анкетирование, математическая обработка результатов. Исследование проводилось в марте 2022 г., в нем приняло участие 33 студента 1 курса. Разработанная анкета состояла из вопросов, направленных на изучение интересов студентов, определение умений и навыков владения упражнениями. В результате анкетирования было выявлено, что 97,0 % девушек считают, что занятия физкультурой приносят пользу организму, однако 9,1 % их родителей думают иначе. На вопрос: «Как часто Вы занимаетесь физическими упражнениями?» 72,7 % девушек ответили, что занятия у них проходят 2 раза в неделю, но 57,6 % студентов считают, что два занятия в неделю недостаточно. 48,5 % студентов регулярно посещали уроки физической культуры в школе, 18,2 % – не посещали совсем и 33,3 % – посещали иногда. На вопрос: «Какие полезные навыки Вы усвоили на уроках физической культуры в школе?» 15,7 % студентов ответили «Не пинать волейбольный мяч ногой» и 84,3 % – никаких. Что касается занятий физической культурой в университете, то на вопрос: «Как Вы себя чувствуете на следующий день после занятий?» – 48,5 % ответили, что немного болят мышцы, но в целом неплохо и 33,3 % чувствуют мышечную боль и слабость.

Для самостоятельного выполнения физических упражнений студентам необходимы знания самих упражнений, техника и методика их выполнения. В связи с этим второй блок вопросов был направлен на знание упражнений для развития различных групп мышц (рук, ног, брюшного пресса, спины).

Аналитический обзор ответов респондентов показал, что большинство из них знают минимальный набор упражнений (4–5) для мышц рук, ног и брюшного пресса, соответственно 90,9 %; 87,9 % и 97,0 %, предположительно, умеют их технически верно выполнять. Наибольшую трудность вызвал у студентов подбор упражнений на мышцы спины. 87,9 % из общего количества опрашиваемых не смогли вспомнить ни одного упражнения. Исходя из этого, на вопрос «Каким комплексом физических упражнений Вы бы хотели овладеть в первую очередь?» 72,7 % студентов ответили, что они хотели бы освоить комплекс упражнений для укрепления мышц спины, 14,0 % – комплекс упражнений для ягодичных мышц и 13,3 % – для мышц

брюшного пресса. 69,7 % студентов не занимаются в секциях, группах по фитнесу и других спортивных структурах вне университета, но 100 % девушек понимают, что с помощью физических упражнений можно корректировать фигуру.

Анализ ответов на вопросы, касающиеся отношения первокурсниц к физической культуре показал, что студентки понимают важность и пользу занятий физическими упражнениями, более половины из них считают недостаточным для здоровья и физического совершенствования 2-х разовые занятия в неделю. И 72,7 % студенток собираются продолжить занятия физическими упражнениями после окончания университета. Оценка знаний студентками, комплексов упражнений для различных мышечных групп и готовности к их выполнению показала, что большинство первокурсниц могут назвать 4–5 упражнений для мышц верхних и нижних конечностей и брюшного пресса. Наибольшую трудность студентки испытывают в подборе упражнений для мышц спины. В связи с этим был составлен комплекс упражнений, направленных на развитие силовых способностей поверхностных и глубоких мышц спины. Внедрение данного комплекса в учебный процесс актуально, во-первых, потому что от состояния позвоночного столба зависит здоровье человека, во-вторых, потому что 40,0 % студенток имеют сколиотическую болезнь. Исследования в данном направлении продолжаются.