

(63,8%) активно участвуют в занятиях дважды в неделю, что является хорошим показателем их стремления к поддержанию здоровья.

Однако необходимо также обратить внимание на группу студентов, которые занимаются один раз в неделю (26,5%) или от случая к случаю (9,7%). Для них важно создать дополнительные стимулы и условия для повышения активности, что поможет им интегрировать физическую культуру в свою повседневную жизнь.

Занятия формируют у студентов осознанное отношение к собственному здоровью и мотивируют к ведению ЗОЖ.

Данные результаты могут послужить основой для дальнейших исследований в области здоровья студентов и разработки программ по популяризации здорового образа жизни в образовательных учреждениях.

Список литературы

1. Здоровый образ жизни и физическая культура [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://loevcrb.by/document-65893.html>. - Дата доступа: 08.01.2025.

УДК: 796.011.3-057.875:37

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Григоревич И.В., кандидат педагогических наук, доцент;

Шалимо И.А., старший преподаватель

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь

Abstract: This article explores the role of physical education in students' lives and analyzes statistical data obtained from a survey.

Введение. Физическая культура занимает важное место в жизни студентов, являясь неотъемлемой частью их образовательного процесса и личностного развития.

В условиях современного общества, где уровень стресса и физической активности снижается, занятия физической культурой становятся жизненно необходимыми. Они способствуют укреплению здоровья, улучшению умственной активности и развитию личностных качеств, формированию профессиональных компетенций будущих специалистов.

Занятия физической культурой помогают компенсировать негативное влияние сидячего образа жизни, улучшают концентрацию и

память, а также готовят студентов к профессиональной деятельности, повышая их работоспособность и устойчивость к нагрузкам.

Регулярные физические нагрузки помогают студентам справляться с психическим напряжением, повышают иммунитет и снижают риск развития различных заболеваний.

Чтобы иметь возможность обеспечивать активную двигательную работоспособность в течение всего учебного года, студенту учреждения образования крайне важно иметь высокую физическую подготовленность. [1]

Методы и организация исследования. В работе применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов, а также организован онлайн-опрос о роли занятий по дисциплине «Физическая культура» в жизни студентов. В опросе принимали участие девушки и юноши 1-3 курсов шести факультетов педагогического университета, что позволило получить достоверные результаты по этому вопросу.

Результаты исследования. Регулярные занятия укрепляют организм, повышают иммунитет, снижают риск развития многих заболеваний и помогают справиться с психическим напряжением.

По результатам опроса было выявлено (Рис.1), что 41,9% опрошенных студентов не пропускают занятия по физической культуре, что свидетельствует о высоком уровне вовлеченности в этот процесс. Еще 42,9% опрошенных пропускают менее 25% занятий, что также является положительным показателем.



Рисунок 1. Пропуски занятий по дисциплине «Физическая культура»

Однако существует и группа студентов, которые пропускают занятия в значительном объеме: 10% опрошенных пропускают от 25 до 50%, 2,8% – от 50 до 75%, а 2,4% – более 75% занятий. Эти данные указывают на необходимость дальнейшего изучения причин низкой посещаемости и разработки мер по ее повышению.

Что касается мотивов посещения занятий по физической культуре

(Рисунок 2), то на первое место опрошенные поставили получение зачета – 83%.

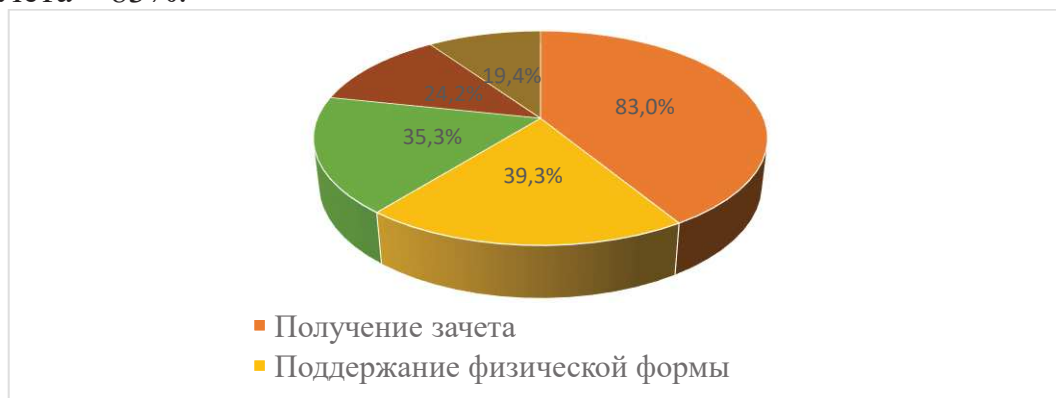


Рисунок 2. Мотивы посещения занятий студентами

Это говорит о том, что образовательный аспект играет ключевую роль в привлечении студентов к занятиям. Однако поддержание физической формы (39,3%) и укрепление здоровья (35,3%) также являются важными мотивами. Более низкие позиции в списке причин для посещения занятий занимают следующие мотивы: улучшение фигуры (24,2%) и снятие стресса (19,4%).

Предпочтения студентов относительно мест проведения занятий также заслуживают внимания (Рисунок 3).

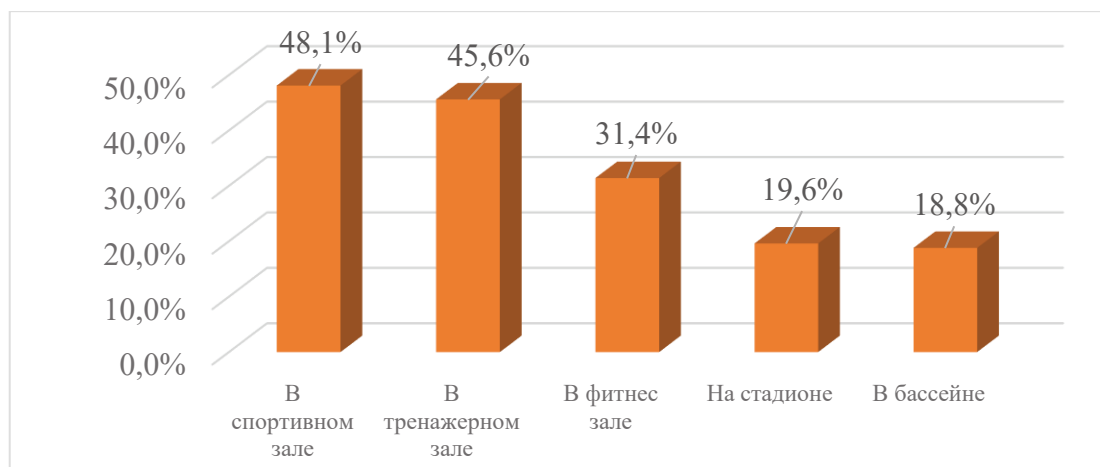


Рисунок 3. Предпочтения студентов по месту занятий физической культурой

Наиболее популярными является спортивный и тренажерный залы, которым отдают предпочтение соответственно 48,1% и 45,6% опрошенных. За ними следует фитнес-зал (31,4%). Занятия на стадионе и бассейне меньше привлекают студентов, что может указывать на определенные предпочтения молодежи в выборе форматов физической активности.

Заключение. Занятия физической культурой играют важную роль в жизни студентов, способствуя их физическому и психическому здоровью. Высокий уровень вовлеченности в занятия и разнообразие мотивов для их посещения свидетельствуют о значимости физической активности для молодежи. Тем не менее, необходимо уделить внимание

причинам пропусков занятий и разработать средства для повышения их посещаемости. В конечном итоге, регулярные занятия физической культурой не только улучшают качество жизни студентов, но и формируют их как будущих специалистов, готовых к профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Ермакова, Е.Г. Значение физической культуры и спорта в жизни студента / Е.Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. Педагогические науки. Пермь. – 2018. - №2. - С.26-32.

УДК 797.12

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Грабовик А.А.

Максимович В.А., канд. пед. наук, профессор

Маклаков В.А., доцент

Учреждение образования «Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы»

Abstract. This article examines the place and importance of circuit training in the preparation of Greco-Roman wrestlers. A circuit training program for Greco-Roman wrestlers is presented.

Греко-римская борьба имеют во всем мире все более возрастающую большую популярность. Высокие спортивные результаты, показанные на международных соревнованиях, поднимают статус страны и могут быть мотивацией к занятиям именно этим видом спорта для подрастающего поколения. Высококвалифицированные спортсмены Республики Беларусь демонстрируют на соревнованиях силу, ловкость, выносливость и высокий уровень развития морально-волевых качеств, без которых борец не сможет добиться победы над соперником.

Система спортивной подготовки – сложный педагогический процесс, направленный на достижение высокого спортивного результата в соревновательной деятельности [1-5]. В процессе подготовки решаются следующие основные задачи: - улучшение состояния здоровья; - повышение уровня физической и технико-тактической подготовки; - формирование морально-волевых качеств.

Наиболее эффективным методом развития физических качеств и двигательных способностей борца греко-римского стиля является метод круговой тренировки. Изучение данного аспекта предопределило