

**МЕЛЕЩУК Д. В.**, машиностроительный факультет, гр. Т-80,  
Брест, УО «БрГТУ»  
Научный руководитель – Орлова Н.В., канд. пед. наук,  
доцент УО «БрГТУ»

## О ПОПУЛЯРНОСТИ БЕГА

*Введение.* Эффективность бега как оздоровительного средства и способа развития и укрепления сердечно-сосудистой системы организма не вызывает сомнений. В наше коммерческое время бег - это самый дешевый, экономичный и результативный способ укрепления здоровья.

*Цель работы* – изучить причины малой популярности бега, проанализировать подготовленность учащейся молодежи.

*Методы исследования.* В работе применялись теоретический анализ литературных источников, опрос, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, математическая обработка данных.

*Обсуждение результатов.* В результате проведенных исследований мы проанализировали подготовленность 517 студентов первого курса к сдаче норматива по бегу на средние дистанции (1000 м) и получили следующие результаты. Из общего количества студентов, принявших участие в эксперименте 16 человек сдали норматив на отлично, что составило 3% от общего количества испытуемых; 62 студента сдали норматив на хорошо, что составило 12%; на удовлетворительно сдали 270 человек, что составило 53%; не добежали или не уложились в норматив 169 человек, что составило 32 %.

Цифры говорят сами за себя. Уровень физической подготовленности находится на недопустимо низком уровне. Среди причин отсутствия мотивации студентов к занятиям бегом можно выделить следующее: низкий уровень теоретических знаний у студентов; отсутствие глубокой заинтересованности в семье к физическому воспитанию детей; плохое состояние или отсутствие мест занятий.

*Выводы.* Необходимо проводить целенаправленную работу по формированию интереса к занятиям бегом всеми имеющимися средствами и для этого создавать все более благоприятные условия для занятий. К пропаганде бега необходимо привлекать заслуженных людей, добившихся значительных успехов в спорте. СМИ должны не только информировать о событиях, связанных с оздоровительным бегом, но и осуществлять просветительно-образовательную работу. Таковы некоторые проблемы беговой подготовки молодежи. Их устранение — одна из задач совершенствования организации физической культуры, а значит, и улучшения здоровья нации.