

алы Международной научно-практической конференции. – Тюмень : Вектор Бук, 2021. – С. 375-379.

5. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах РФ -2009 (с изменениями от 2013 г.) : приказ № 560. – Москва : МО РФ, 2013. – 199 с. – Текст : непосредственный.

6. Постановление Правительства РФ от 29.10.2015 № 1164 «Об оказании Министерством обороны Российской Федерации услуг по подготовке и обучению военных и военно-технических кадров иностранных государств» (с «Положением о порядке оказания Министерством обороны Российской Федерации услуг по подготовке и обучению военных и военно-технических кадров иностранных государств»). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_188314/ (дата обращения 10.10.2020). – Текст : электронный.

7. Яковлев Д. С. Особенности показателей физической подготовленности иностранных курсантов в период экзаменационной сессии / Д. С. Яковлев, В. Н. Володин. – Текст: непосредственный // Материалы итоговой научно-практической конференции за 2018 «Перспективные направления научных исследований в области физической культуры и спорта (теория и практика)». – Санкт-Петербург: ВИФК, 2019. – С. 302-307.

УДК 796.034.2

Н. С. Мартынюк, А. Н. Козулько, Н. В. Борисюк
Брестский государственный технический университет

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Ключевые слова: анкетирование, студенты, физическая культура, спорт.

Аннотация. В статье рассматривается отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом, приводятся данные социологического опроса, который был проведен в Брестском государственном техническом университете среди студентов первого и второго курсов.

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF STUDENTS HEALTH PRESERVATION AND STRENGTHENING

Keywords: questioning, students, physical culture, sports.

Annotation. The article discusses the attitude of students to physical culture and sports, provides data from a sociological survey that was conducted at the Brest State Technical University among first and second year students.

Актуальность. Из года в год ухудшается здоровье студентов, снижается уровень физической подготовленности абитуриентов. Поэтому особую значимость приобретает укрепление здоровья студентов, повышение уровня их физической подготовленности и работоспособности.

Физическая культура – универсальное средство физического совершенствования, оздоровления, воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, существенно влияющие на развитие социальной структуры общества. В частности, от физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности студентов во многом зависит выполнение ими будущих социально-профессиональных функций [1; с. 13].

Цель работы – выяснить отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Метод исследования – анкетирование обучаемых. Для исследования была использована анкета «Физкультура и спорт в моей жизни» [2, с. 81].

Анкетирование проводилось в декабре 2021 года.

Респондентами стали студенты 2-ого курса группы АС-58 машиностроительного факультета и 1-ого курса группы АВС-14 факультета электронно-информационных систем «Брестского государственного технического университета» (БрГТУ) в количестве 34 человека.

Результаты исследования. Результат обработки анкет показал, что на вопрос «Выполняешь ли ты по утрам утреннюю гимнастику?» «всегда» ответило 5,88 % (2 человека); «никогда» ответило 5,88 % (2 человека); «иногда» ответило 88,24 % (30 человек).

На вопрос «Сколько времени в день ты проводишь на свежем воздухе?» «До 1 часа» ответило 5,88 % (2 человека), «1,5-2 часа» – 35,30 % (12 человек), «2 и более часа» ответило 58,82 % (20 человек).

На вопрос «Выполняешь ли ты дома физические упражнения?» «Да» ответило 52,94 % (18 человек); «Нет» – 17,65 % (6 человек); «Редко» ответило 29,41 % (10 человек).

На вопрос «Во сколько ты ложишься спать?» «До 23 часов» ответило 17,65 % (6 человек); «От 23 часов и позднее» ответило 82,35 % (28 человек).

На вопрос «Сколько времени ты проводишь перед компьютером в день?» «до 1 часа» ответило 29,40 % (10 человек); «От 1 до 3 часов» ответило 47,06 % (16 человек), «от 3 и более часов» ответило 23,54 % (8 человек).

На вопрос «Как часто ты болеешь?» «1 раз в год» ответило 58,82 % (20 человек), «1 раз семестр» ответило 41,18 % (14 человек).

На вопрос «Посещаешь ли ты спортивные секции?» «Да» ответило 35,3 % (12 человек), «Нет» ответило 61,77 % (21 человек), «Редко» – 2,93 % (1 человек).

На вопрос «Регулярно ли ты посещаешь занятия по физической культуре?» «Да» ответило 94,12 % (32 человека), «Редко» ответило 5,88 % (2 человека).

На вопрос «Нравятся ли тебе занятия по физической культуре?» «Да» ответило 94,12 % (32 человека); «Нет» ответило 5,88 % (2 человека).

На вопрос «Сколько времени в неделю занимаешься в спортивной секции?» «До 1 часа» ответило 41,18 % (14 человек); «от 1 часа до 3 часов» ответило 47,06 % (16 человек); «от 3 и более часов» ответило 11,76 % (4 человека).

На вопрос «Нравятся ли на занятиях по физической культуре играть в спортивные игры?» «Да» ответило 100 % (34 человека).

На вопрос «Продолжительность занятий спортом (в спортивной секции)?» «1 год» ответило 35,3 % (12 человек); «2 года и более» ответило 5,88 % (2 человека), «3 года и более» ответило 58,82 % (20 человек).

На вопрос «Занимаются ли спортом в твоей семье?» «Да» ответило 23,52 % (8 человека); «Нет» ответило 41,18 % (14 человек); «Иногда» ответило 35,3 % (12 человек).

Выводы. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что большинство опрошенных студентов положительно относятся к занятиям физической культурой и спортом.

Многие респонденты ведут активный образ жизни, много времени проводят на свежем воздухе и их больше интересуют спортивные игры, нежели компьютерные. Большинство обучающихся посещают занятия по физической культуре и всем она нравится.

По нашему мнению, чтобы повысить интерес к физической культуре и спорту у студентов, необходимо создавать следующие условия:

- возможность выбора средства физической активности;
- формирование осознанного отношения к средствам физического воспитания;
- оказание всесторонней помощи в проектировании и реализации индивидуальных технологий самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Григорович Е. С. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск : Выш. шк., 2008. – 223 с. – Текст : непосредственный.

2. Батенко Е. М. Влияние занятий физической культурой на уровень физической подготовленности студентов / Е. М. Батенко. – Текст : непосредственный // Омский научный вестник. Сер. : Общество. История. Современность. – 2017. – № 3. – С. 81-82. – Текст : непосредственный.