

## О НЕКОТОРЫХ ВОПРОСАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.

### ON SOME ISSUES OF STUDENTS PHYSICAL CULTURE

М. И. Шишко

M. I. SHISHKO

Факультет внутренних войск УО «Военная академия Республики Беларусь»

Минск, Республика Беларусь

Faculty of Internal Troops of the Military Academy of the Republic of Belarus

Minsk, Belarus

*e-mail: Oleglem22@yandex.by*

---

Рассмотрены основные аспекты влияния физической культуры на психологическое состояние студентов. Проанализированы проблемы воспитания спортивной молодежи и основные подходы развития спорта. Целью работы является найти решение по привлечению к занятию спортом большего количества людей.

*Ключевые слова:* физическая культура, молодежь, здоровье, физические нагрузки, мотивация.

The main aspects of physical culture influence on the psychological state of students are considered. The problems of training sports youth and the main approaches to the development of sports are analyzed. The aim of the study is to find a solution to attract more people to sports.

*Keywords:* physical culture, youth, health, physical activity, motivation.

---

С развитием моды на присутствие в социальных сетях, онлайн компьютерных играх, современные юноши все меньше уделяет времени своему физическому развитию, их интересы носят совсем иной, упрощённый характер. Например, социальная сеть Тик-Ток, в которой школьники находятся уже с ранних классов, не требует развития навыка коммуникации в мужском коллективе, притупляет мотивацию к систематическим тренировкам для достижения результата в спорте. Авторитет исчисляется количеством подписчиков, которых возможно приобрести, кривляясь на камеру.

Кроме того, под воздействием западных либеральных ценностей молодежь Республики Беларусь имеет тенденцию к излишней открытости и раскрепощенности. Примером может служить употребление компани-

ями большого количества алкоголя на «флэтах» и «вписках», что приводит к последствиям, граничащим с административными и уголовными делами.

Постоянно наблюдается навязывание подобных трендов через социальные сети, художественные фильмы. Необходимо отметить, тот факт, что в результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, ускоряются зрительно-двигательные реакции [1].

Следует отметить, что физические нагрузки особенно важны для занятий по физической культуре в школе, и других учреждениях образования, где у учащихся наблюдается умственное переутомление.

Среди задач, стоящих перед физическим воспитанием, нет другой более важной и более сложной, чем формирование у студентов положительной и устойчивой мотивации к спорту.

Мотивацией является совокупность различных побуждений к определенной активности, которые порождают, стимулируют и регулируют эту активность.

Мотивы занятий – физической культурой могут быть следующими:

1. самосовершенствование (улучшение телосложения, развитие физических и психических качеств, укрепление здоровья);
2. самовыражение и самоутверждение (быть не хуже других, стать привлекательным для противоположного пола и т.д.);
3. подготовка себя к службе в армии;
4. удовлетворение духовных потребностей (через общение с товарищами, через чувство принадлежности к коллективу и т.д.);
5. соревнование и конкуренция (призовые места и награды в различных соревнованиях ощущение первенства и превосходства над противником) [2].

Эти мотивы стимулируют заниматься физической культурой, следить за своим здоровьем и их необходимо учитывать при физическом воспитании молодежи.

В основном используются следующие инструменты мотивации:

*1. Спортивные игры и другие развлекательные мероприятия, максимально насыщенные физическими нагрузками.*

Конкретно это необходимо для детей, чтобы сформировать у них осознание того, что спорт — это интересно. И в следующий раз в свободное от занятий время он сам захочет выйти на улицу и поиграть

### *II. Физические упражнения, контрольные занятия и зачеты.*

Уже с возрастом необходимо добавлять различные физические упражнения, с помощью которых будет формироваться сила, выносливость, ловкость и другие физические показатели обучаемого. Контрольные занятия и зачеты будут являться стимулирующим фактором для тренировок, так как их отсутствие и лень будут способствовать получению неудовлетворительной отметки и не одобрения со стороны родителей, учителей, сверстников.

### *III. Соревнования, эстафеты и конкурсы.*

В своей основе это определенный синтез спортивных игр и контрольных занятий, но здесь уже новоиспеченный любитель спорта может получить различные призы и награды, вдохновение в связи с участием в масштабном мероприятии, дальнейшие тренировки вне зависимости от победы или поражения. Кроме того, общественное признание и славу, а также одобрение родственниками и сверстниками, противоположным полом [3].

Таким образом, необходимо акцентировать внимание молодых людей на пользе спорта, создавать моду на спорт и здоровый образ жизни. Проводить информационное сопровождение всех спортивных мероприятий вузов и школ, публиковать истории лучших спортсменов учебных заведений.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Влияние физических упражнений на организм человека [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа: <http://surl.li/bksksc>. – Дата доступа: 20.02.2022.
2. Мотивы занятия физической культурой [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа: <http://surl.li/bksmcc>. – Дата доступа: 21.02.2022.
3. Мотивация студентов к занятию физической культурой в вузе [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа: <http://surl.li/bksmz>. – Дата доступа: 21.02.2022.