

увеличению внутреннего производства овощей, удовлетворению потребности населения страны в качественной продукции во внесезонный период года, формируют обширный рынок сбыта, снижают возможности дальнейшего наращивания импорта овощной продукции. Поэтому, чтобы получать стабильно высокий урожай и, как следствие, регулярную прибыль, нужно строить новые современные тепличные комплексы, позволяющие экономить энергию, увеличивать урожайность и, как итог, существенно снижать себестоимость продукции.

К. В. Кравченко

Научный руководитель

Т. Ф. Торба

*Гомельский государственный технический
университет имени П. О. Сухого
г. Гомель, Республика Беларусь*

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

В последнее время существенно снизилась мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом, вследствие чего наблюдается снижение посещаемости учебных занятий по физическому воспитанию и, как следствие, снижение уровня физической подготовленности, ухудшение состояния здоровья студентов.

В рамках решения проблемы повышения качества и эффективности процесса физического воспитания студентов выделяют вопрос о повышении мотивации самоопределения и самоориентации студентов в сфере физической культуры и спорта.

В ходе исследования нами был проведен опрос 198 студентов, в ходе которого было выявлено, что наиболее популярным видом физической активности считается посещение бассейна, плавание (19%). Второе место, так как большинство участников исследования – девушки (78%), отводится «женским» видам спорта: аэробике, фитнесу, гимнастике (17%), на третьем месте – легкая атлетика и велосипедный спорт (13%).

Среди юношей наибольшее распространение получили такие командные игровые виды спорта, как футбол, баскетбол, волейбол (30%), и традиционные «мужские» виды спорта – борьба, тяжелая атлетика, бодибилдинг (22%).

Причины, по которым студенты занимаются спортом, достаточно разнообразны, но основная мотивация – получение позитивного заряда, удовольствия и тонуса от физических нагрузок. Мотивы, связанные с достижением определенной цели (улучшение фигуры, укрепление здоровья), также достаточно популярны.

Последний вопрос, касающийся отношения к физической культуре и спорту, имел своей целью выяснить целесообразность, полезность занятий физкультурой. Полученный результат свидетельствует об общем положительном отношении к физкультуре (61% студентов сказали о том, что занятия приносят пользу), однако налицо проблемы, мешающие студентам воспринимать занятия физкультурой как полноценные спортивные занятия, сравнимые с платными секциями.

Таким образом, исследование показало, что, несмотря на общее восприятие студенческой молодежью популярной на сегодняшний день идеи о здоровом образе жизни, попытки соблюдения основных принципов заботы о собственном физическом состоянии, существует ряд факторов, которые препятствуют процессу становления общей культуры здоровья. Прежде всего, это студенческое расписание (нехватка времени, загруженность), а также условия жизни некоторых студентов (особенно это касается проживающих в общежитиях). Помимо этого, ощущается недостаток материальных ресурсов, который мешает студентам выбирать спортивные секции исходя из собственных запросов, тогда как условия занятий физкультурой в учреждениях высшего образования, а также учет индивидуальных физических особенностей и потребностей личности оставляют желать лучшего.

Наиболее предпочтительными и привлекательными для студентов видами физической деятельности, которыми они выразили желание заниматься на альтернативной основе и которые следует использовать при формировании программы физического воспитания, являются занятия оздоровительной физической культурой на открытом воздухе, занятия специальными дыхательными упражнениями, атлетической гимнастикой и оздоровительной аэробикой.