

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ

Подобного рода тенденции касательно состояния здоровья молодежи обусловлены неблагоприятным влиянием разнообразных факторов окружающей среды, например, особенностями образа жизни людей, высоким уровнем стресса, что нередко бывает во время сдачи экзаменов, неправильным питанием и прочими факторами. Исходя из этого следует отметить, что исследование проблемы физического и социального развития молодежи Беларуси как со стороны теории, так и с практической точки зрения, является достаточно важным.

Such trends in the health status of young people are due to the unfavorable influence of various environmental factors, for example, lifestyle characteristics of people, high levels of stress, which often happens during exams, poor nutrition and other factors. Based on this, it should be noted that the study of the problem of physical and social development of young people in Belarus, both from the side of theory and from a practical point of view, is quite important.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни; физическая культура; физические нагрузки; несбалансированное питание; нарушение режима сна; оздоровление организма; мотивирование студентов; психологический комфорт.

*Key words:* healthy lifestyle; physical education; physical activity; unbalanced diet; sleep disturbances; improvement of the body; motivation of students; psychological comfort.

Здоровье является одной из наиболее важных составляющих нашей жизни. Оно затрагивает все аспекты нашего существования – физическое, психическое и социальное благополучие. Факторы здоровья являются связанными социальными, экономическими и окружающими условиями, которые оказывают влияние на физическое и психическое благополучие людей.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом.

Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования.

Физическая культура – это высокоприоритетное направление социальной государственной молодежной политики в настоящее время. Несмотря на то, что во всех высших учебных заведениях нашей страны проводятся занятия по физической культуре и спорту, уровень физической подготовки современной молодежи в большинстве случаев невысок, что может привести к ослаблению иммунитета студентов, ухудшению состояния здоровья и другим негативным последствиям. Молодые люди, у которых по результатам медицинского обследования выявлены некоторые нарушения в здоровье, физическом развитии, занимаются по специализированным программам в специальных медицинских группах [1].

Подобного рода тенденции касательно состояния здоровья молодежи обусловлены неблагоприятным влиянием разнообразных факторов окружающей среды, например, особенностями образа жизни людей, высоким уровнем стресса, что нередко бывает во время сдачи экзаменов, неправильным питанием и прочими факторами. Исходя из этого следует отметить, что исследование проблемы физического и социального развития молодежи Беларуси как со стороны теории, так и с практической точки зрения, является достаточно важным.

Для некоторого количества людей занятия физической культурой и спортом не приносят удовольствия. Им не интересно и скучно выполнять упражнения, заниматься спортом. В этом случае стоит поэкспериментировать с различными видами спорта, возможно, найдется такой, который заинтересует и понравится. Еще одной причиной отсутствия регулярного спорта в жизни молодых людей является удаленное расположение физкультурно-оздоровительных объектов. С этой проблемой в основном сталкиваются студенты, которые проживают в отдаленных районах нашей страны. Однако на сегодняшний день для систематических занятий физической культурой и спортом количество спортивных объектов и оснащенных спортивных площадок в Республике Беларусь увеличивается [2].

Одной из проблем физического воспитания молодых людей является слабая физическая подготовка. Достаточно большая доля нынешних студентов отечественных вузов имеют недостаточную физическую подготовку, причиной данного факта может быть низкая физическая подготовленность учеников в среднеобразовательных школах. Первопричинами снижения физической подготовленности и повышения уровня заболеваемости молодых людей также можно считать следующие факторы:

- Недостаточное количество физических нагрузок.
- Несбалансированное питание.
- Нарушенный режим сна и бодрствования.
- Снижение, а порой и абсолютное исключение физических нагрузок во время экзаменационных сессий, каникул, выходных.
- Отсутствие базовых знаний о положительном влиянии спорта на здоровье.
- Ранняя компьютерная зависимость.

Именно из-за данных факторов отмечается ухудшение общего состояния физического развития молодых людей. Также одним из возможных факторов, влияющих на отношение молодых людей к занятиям спортом, является мотивирование студентов. Мотивами для повышения интереса к физической активности могут быть:

- оздоровление организма;
- совершенствование фигуры;
- повышение работоспособности;
- достижение спортивных успехов.

Повышение уровня положительного отношения к занятиям по физической культуре и спорту приводит к повышению эффективности физической культуры студентов [3].

Внимание стоит акцентировать на усилении мотивации и ответственности за свое здоровье, эффективное и интересное проведение занятий. Все это в перспективе будет способствовать появлению у молодых людей понимания личной ответственности за свое здоровье.

Рекомендуется всемерно поддерживать в учащемся высокую самооценку – поощрять любое его достижение, и в ответ получать еще большее старание.

Физическая культура и спорт по своей специфике отличаются от других дисциплин, и на первый взгляд кажется, что использование информационных технологий и цифровых образова-

тельных ресурсов в процессе занятий не представляется возможным, потому что основное направление дисциплины – двигательная активность. Тем не менее важными задачами наряду с формированием у студентов навыков организации регулярного двигательного режима и развития ведущих двигательных качеств являются не менее значимые, такие как повышение уровня образованности студентов в сфере физической культуры и спорта, формирование у них потребности в здоровом образе жизни и готовности к физическому совершенствованию [1].

Сейчас доступно большое количество материалов для самостоятельных онлайн-тренировок. В этом есть также свои плюсы и минусы. Из преимуществ можем выделить: разнообразие тренировок на любой вкус и для решения любой задачи физического совершенствования; видеозанятия не надо запоминать, они есть в свободном доступе в интернет-пространстве; можно послать ссылку всем участникам занятий и тренироваться бесплатно; удобная трансляция позволяет включить видеозапись с любого интернет-источника; на данный момент есть приложения, которые выдают комплекс упражнений по запросу студента, в соответствии с его целями и желаниями.

Минусами являются следующие аспекты: нет никакого контроля за правильным выполнением техники упражнений; приложения и программы не учитывают нюансов здоровья студентов; если это платформа для видеоконференций, то там предполагается ограниченное время и ограниченное число участников; нередки сбои связи.

В связи с обозначенными обстоятельствами студенты не могут соблюдать принципы постепенного повышения нагрузки, учета индивидуальных особенностей и здоровьесбережения; и, если говорить об образовании, многие приложения и программы не соответствуют федеральным стандартам.

Еще одна проблема, которая зачастую усложняет процесс создания и обслуживания объектов инфраструктуры массового спорта, – недостаток квалифицированных работников. Данный вопрос касается специалистов различных уровней, начиная с тренерского состава, обладающего необходимой квалификацией для работы с населением, медицинских работников с опытом работы именно в спортивной сфере и знанием ее особенностей, заканчивая управленческими кадрами в сфере физической культуры и спорта для правильного и отлаженного регулирования всех рабочих процессов, происходящих как внутри, так и вне объекта и обеспечения его успешного функционирования и, безусловно, профессионалов с юридическим образованием для обеспечения соответствия законодательным нормам в области физической культуры и спорта.

Только при наличии правильно выстроенных отношений между государством, обществом и бизнесом возможна успешная реализация проектов в сфере инфраструктуры массового спорта. В связи с этим необходимо отметить, что предприниматели должны иметь необходимую поддержку государства при инвестировании в строительство и реконструкцию объектов спортивной инфраструктуры.

Для того, чтобы побороть образовавшуюся ситуацию необходимо информировать местных и региональных служащих, о том, как можно и нужно взаимодействовать с представителями бизнеса, не нарушая при этом норм законодательства Республике Беларусь. Указанные действия приведут к тому, что будет возможно обеспечить эффективное функционирование объекта спортивной инфраструктуры, получение прибыли предпринимателем и беспрепятственное осуществление его основных функций, экономии государственного бюджета и сил властей.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что на сегодняшний день имеются эффективные методы решения проблем низкого уровня физического развития молодых людей и понижения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию студентов в высших учебных заведениях. Применение индивидуализированных программ обучения, лично-ориентированный подход могут дать положительный эффект в отношении молодых людей к занятиям физической культурой и спорта, а также популяризировать здоровый образ жизни.

### Список использованной литературы

1. **Бегидова, Т. П.** Теория и организация физической культуры / Т. П. Бегидова. – М. : Юрайт, 2021 – 192 с.
2. **Бишаева, А. А.** Физическая культура : учеб. / А. А Бишаева, А. А. Малков. – М. : КноРус, 2020. – 312 с.
3. **О Государственной** программе «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 29 янв. 2021 г., № 54 // Эталон. Законодательство Республики Беларусь / Национальный центр правовой информ. Респ. Беларусь, 2024.