

#### Использованная литература

1. Мандриков, В.Б. Балльно-рейтинговая система в оценке освоения курса физической культуры студентами медицинских и фармацевтических вузов: учеб.- метод. пособие / В.Б. Мандриков [и др.]. – Волгоград: ВГМУ, 2011. – 30 с.
2. Левченко, Т.А. Проблемы и перспективы использования балльно-рейтинговой системы для аттестации учебной работы студентов высших учебных заведений / Т.А. Левченко // Успехи современного естествознания. – 2008. – № 9 – С. 55–56.
3. Василец, А.Н. Оценка организации и контроля учебного процесса по физической культуре с использованием рейтинг-системы в УО «Гомельский государственный медицинский университет» / А.Н. Василец, А.Н. Поливач // Актуальные проблемы медицины: сб. науч. ст. Респ. науч.-практ. конф., Гомель, 3–4 нояб. 2016 г. / УО «ГомГМУ»; редкол.: А.Н. Лызиков (отв. ред.) [и др.]. – Гомель, 2016. – С. 144–146.

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА В ВУЗЕ

*П.В. Поспелова*

Иркутский государственный университет путей сообщения,  
г. Иркутск, Российская Федерация  
e-mail: polia.pospelova@yandex.ru

**Актуальность.** Современная жизнь возлагает на студентов массу требований, а также плодотворной работы над собой, но необходимо подчеркнуть, что уровень здоровья явно снизился, численность освобожденных от физической культуры увеличилось, таким образом, физическая подготовленность студентов – главная составляющая здоровья. Это всегда являлось достаточно актуальной проблемой, потому что здоровье – это самое важное. Студент, регулярно занимающийся физическими нагрузками, существенно более полезен на учебе, работе и в обычной жизни.

**Цель исследования:** рассмотреть актуальные проблемы физического воспитания студентов.

**Материалы и методы.** Теоретический анализ и обобщение литературных источников. Большинство студентов по причине болезни не посещают занятия - это проявляется на их знаниях. Отсюда следует то, что если мы хотим быть здоровыми и успешными, нужно заниматься физической культурой и не поддаваться воздействию вредных привычек.

**Результаты и их обсуждение.** Наиболее важным представляется то, что в настоящее время многие преподаватели физической культуры в высших учебных заведениях направляют студентов, одним словом, лишь на успешную сдачу, нередко любыми путями, зачета по дисциплине «физическая культура», а не на качественное формирование у молодых людей – будущих специалистов в различных областях деятельности, особых знаний, умений и навыков для своего сбережения здоровья, присоединения к нормам здорового образа жизни, сохранения и укрепления уровня своего физического здоровья.

Хотелось бы выделить некоторые факторы, характеризующие здоровый образ жизни студента:

- режим рабочего времени и отдыха;
- правильное питание;
- гигиенические основы здорового образа жизни;
- профилактика вредных привычек.

Обратим внимание на то, что многие студенты ведут пассивный образ жизни. И большинство из них проводят не мало времени за компьютером. Но я считаю, что все же нужно выделять некоторое время в день или пару дней в неделю на спорт. Иначе

говоря, здоровый образ жизни складывается не только из правильного питания, организму нужна физическая нагрузка [1].

К сожалению, в современных условиях здоровье населения, в том числе подрастающего поколения, существенно ухудшается, что делает актуальным вопрос о реализации физического потенциала студенческой молодежи. На сегодняшней стадии развития физической культуры и спорта их ценность становится бесспорной для многих людей. По этой причине многие ВУЗы ищут новые пути развития физического воспитания студентов. Следует добавить, что много времени студенты проводят без движения, демонстрируем примером: из-за лекций, практических занятий и домашней подготовки они вынуждены сидеть в закрытых помещениях без возможности заниматься физическими упражнениями. В связи с этим учебные заведения желают предоставить студентам для занятий спортивные залы и секции, где каждый сможет реализовать свой физический потенциал [2].

По моему мнению, для того, чтобы укрепить здоровье и снизить риск заболевания студентов, необходимо прежде всего распространить пропаганду здорового образа жизни, что включает в себя улучшение спортивной и оздоровительной работы, организацию активного отдыха, и конечно, борьбу с вредными привычками. Первое место в этой работе принадлежит физкультуре и спорту.

**Заключение.** Сущность вышеизложенного сводится к тому, что здоровый образ жизни в целом подчиняется ценностям и опыту студента. Принципы, которые сложились в обществе и ценности здорового образа жизни воспринимаются студентами как личные, но редко соответствуют ценностям, разработанным обществом.

#### Использованная литература

1. Абельдинова В.А. Роль спорта в студенческой жизни // Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018011161> (дата обращения: 17.10.2019).
2. Проблема физического потенциала студенческой молодежи // Студенческий форум: электрон. научн. журн. Давыдова А.Ю. [и др.]. 2017. № 7(7). URL: <https://nauchforum.ru/journal/stud/7/22341> (дата обращения: 17.10.2019).

## ЛАСТЫ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ИСПРАВЛЕНИЯ ТИПИЧНЫХ ОШИБОК В ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

*С.В. Передриенко, А.А. Лянгина*

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,  
г. Витебск, Республика Беларусь  
e-mail: sveta.peredrienko@yandex.by

**Актуальность.** Исследования, проводимые нами за последние несколько лет, позволяют сделать вывод о снижении плавательной подготовки молодежи, в том числе студентов учреждений высшего образования, как дневной, так и заочных форм обучения. Отмена вступительных испытаний при поступлении на факультет физической культуры и спорта по дисциплине «плавание и методика преподавания» данную ситуацию может только усложнить. Так же можно отметить на наш взгляд недостаточное количество часов на изучение такой сложной дисциплины как плавание. Программой Министерства образования РБ «Плавание и методика преподавания» предусмотрено 17 занятий (34 часа) на изучение техники спортивных способов плавания, включающее изучение техники стартов, поворотов и трех основных