

**Богданович Яна Юрьевна**

студентка

**Радкевич Юлия Ивановна**

студентка

*Научный руководитель*

**Вашкевич Валентина Ивановна**

старший преподаватель

УО «Гродненский государственный  
университет им. Янки Купалы»  
г. Гродно, Республика Беларусь

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В XXI ВЕКЕ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы влияния технологий, социальных и культурных изменений на физическое здоровье, а также необходимости инклюзивных и адаптивных подходов. Автор подчеркивает важность междисциплинарного сотрудничества, развития физической грамотности и повышения квалификации педагогов. Делается вывод о необходимости системных решений для формирования устойчивого интереса студентов к здоровому образу жизни.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровье, инклюзивность, оценивание, мотивация.*

Физическое воспитание студентов в XXI веке сталкивается с рядом серьезных вызовов, обусловленных изменениями в образе жизни молодежи, особенно в условиях стремительной цифровизации. Современные студенты все чаще проводят время за экранами, что негативно сказывается на их физической активности и общем состоянии здоровья. Важно понять, как эти изменения влияют на традиционные подходы к физическому воспитанию и какие новые стратегии могут быть разработаны для их преодоления.

Цель данной работы заключается в анализе современных вызовов и перспектив физического воспитания студентов, а также в исследовании влияния технологий на уровень физической активности. В рамках работы будет рассмотрено, как образовательные учреждения могут адаптировать свои программы физического воспитания, чтобы эффективно реагировать на новые реалии.

Ключевыми факторами, влияющими на физическое воспитание, являются не только технологии, но и социальные изменения, такие как увеличение числа студентов с малой физической активностью и рост популярности сидячего образа жизни. Эти аспекты требуют внимательного анализа, чтобы выявить их влияние на здоровье и физическую подготовленность молодежи.

Актуальность темы физического воспитания в мире не вызывает сомнений. В условиях глобальных вызовов, таких как ухудшение здоровья населения и рост заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, необходимо искать новые подходы к формированию здорового образа жизни среди студентов.

В рамках данной темы можно попытаться решить задачи, связанные с разработкой и внедрением инновационных методов физического воспитания, а также с повышением мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Разработка учебных программ и педагогические подходы XXI века отражают мировые тенденции, а также учитывают растущее многообразие учащихся. В центре внимания – инклюзивные и адаптивные практики с акцентом на универсальные модели и культурно-ориентированную педагогику. Развитие основных компетенций и систем оценивания учитывает, как уровень освоения учебной программы, так и прогрессивное обучение.

По мере развития характера и целей физического воспитания такие тенденции, как укрепление психического здоровья или сокращение экранного времени, всё больше влияют на опыт учащихся и акцентируют внимание на отдельных аспектах обучения. Коллаборативные подходы являются естественным результатом конвергенции здравоохранения и других областей образования, но такие инновации требуют тщательного планирования, приверженности и координации между группами, которые, к сожалению, не всегда работают слаженно.

Чтобы эффективно охватить всё многообразие учащихся XXI века, физкультура должна использовать инклюзивные и адаптивные практики. Поэтому учителя физкультуры обязаны обеспечивать широкий доступ и равенство посредством соответствующих приспособлений и индивидуального развития.

Универсальный подход для обучения рекомендует, чтобы все учебные материалы, методы были доступны для учащихся с различными сенсорными и физическими возможностями. Руководящие принципы определяют различные средства представления, действия и выражения, а также вовлеченности. В контексте физической культуры эти принципы предполагают, что учебные ресурсы, среда, стратегии вовлеченности и оценочные мероприятия должны быть адаптированы для предоставления учащимся различных способов взаимодействия с предметом и его изучения. Для расширения инклюзивности учебный план может быть также расширен за счет включения в него культурно-специфических физических упражнений, которые часто упускаются из виду в традиционной физической культуре. В более общем плане, учебные программы, разработанные для учащихся с ограниченными возможностями здоровья или другими особыми потребностями, также могут улучшить образовательный опыт.

Культурно-ориентированная педагогика признает, что культура и история формируют индивидуальный опыт и идентичность учащихся, и что учет этих факторов необходим для способности учителей реагировать эффективно. Культурно-ориентированная педагогика делает акцент на культурном понимании учащихся, а не на их дефицитах, и избегает модели компенсации привилегий одних расовых или этнических групп за счет других.

Ключевые компетенции, такие как понимание, навыки и склонности к движению и здоровью, определяют цель физического воспитания, отражая вклад дисциплины в личное, социальное и общественное благополучие. Прогресс обучения, связанный с компетенциями, будь то стандарты достижений или модели прогресса, определяет планирование, преподавание, оценку и составление отчетов. Компетенции учащихся определяют широту того, что они должны изучить

и уметь делать, в то время как руководящие принципы оценки уточняют предполагаемую направленность, цель и качества.

Оценка лежит в основе цикла обучения с обратной связью, которая влияет на результаты обучения. Она является неотъемлемым аспектом высококачественного физического воспитания, которое является содержательным, ценным и полезным. Качественное обучение учащихся превращается в принятие решений на основе фактических данных с особым акцентом на влиянии программы на учащихся, что фактически замыкает цикл высококачественного физического воспитания.

Физическое воспитание находится в контекстуальном поле, где учащиеся приобретают навыки управления процессом и самоконтроля. Контекстная направленность предоставляет учащимся возможности применять и интегрировать знания и навыки из различных областей. Связь между учителями физической культуры и учителями таких предметов, как математика, искусство и другие, может улучшить результаты обучения и создать возможности для переноса знаний между различными образовательными средами. Совместная работа по организации учебного процесса должна учитывать вклад физической культуры в каждую область. Например, более глубокое понимание актуальности принципов науки в контексте физического воспитания может способствовать развитию современных научных знаний.

Физическое воспитание, способствующее укреплению здоровья, признаёт связь между здоровьем и участием в физической активности и получением от неё удовольствия. Качественный опыт, подкреплённый целенаправленной разработкой и реализацией программы, влияет на мотивацию, интерес и компетентность учащихся в системе локального и глобального уровня, что приводит к выбору образа жизни. Качественные программы физического воспитания дополняются другими общешкольными инициативами и общественной поддержкой активного образа жизни. Специалисты рекомендуют физическую активность в качестве средства борьбы с депрессией. Программы физического воспитания, способству-

ющие укреплению здоровья, включают поддержку психического здоровья, интеграцию социального и эмоционального обучения и предусматривают педагогические подходы, учитывающие травматические ситуации.

Физическая грамотность – это универсальная, целостная концепция, включающая мотивацию, уверенность в себе, физическую компетентность, знания и понимание, а также социальные и эмоциональные способности, необходимые для ведения активного образа жизни. Как способность, она охватывает все темы, служит основой для оценки и способствует здоровью и благополучию как в школе, так и за её пределами. Акцент на благополучии укрепляет стремление каждого ребёнка к успеху; сохраняет время для полноценного участия; связывает физическое, психическое, социальное и эмоциональное здоровье и является наилучшим средством для оздоровительного физического воспитания.

Качественное физическое воспитание XXI века не возникает само собой. Учителя, реализующие программы физического воспитания, должны обладать необходимой квалификацией и компетенциями. Чтобы гарантировать, что все учащиеся получают все преимущества, которые предлагает высококачественное физическое воспитание, необходимо четко определить и тщательно контролировать сертификацию учителей, требования к непрерывному образованию и подготовку будущих учителей.

В целом, учителя должны обладать квалификацией, проходить обучение. Страны с относительно высокой долей учителей физкультуры, прошедших повышение квалификации в течение предшествующих двенадцати месяцев, демонстрируют более высокие достижения учащихся в физической активности, здоровом питании и активном передвижении.

Программы подготовки учителей должны гарантировать, что будущие учителя физкультуры обладают знаниями, установками, навыками и компетенциями для обучения и поддержки учащихся из разных слоев общества, включая учащихся с ограниченными возможностями. Культурно-ориентированное обучение в программах физкультуры способствует развитию и самовыражению учащихся, поддерживая при этом атрибуты социально справедливого образования. Методы

создают безопасную, поддерживающую среду, которая защищает учащихся от стресса, связанного с возможным травматическим опытом. Кроме того, адаптивная физическая культура представляет собой форму физического воспитания, предназначенную для учащихся с ограниченными физическими возможностями.

Физическое воспитание находится на переломном этапе. XXI век ставит перед физическим воспитанием во всем мире серьезные задачи, но в то же время открывает значительные возможности. В последние годы произошли существенные изменения в том, как люди воспринимают физическую активность. Эти изменения, часто подкрепляемые современными исследованиями, связанными со здоровьем, неизбежно влияют на то, как учащиеся воспринимают занятия физической культурой в школе. Взаимосвязь этих двух эволюционных путей – современных исследований, связанных со здоровьем, и реальных возможностей студентов заниматься спортом – приобретает большое значение при разработке и внедрении эффективных программ физического воспитания и спорта как на глобальном, так и на местном уровнях.

При рассмотрении всех аспектов был сформулирован ряд ключевых вопросов, раскрывающих сложности, влияющие на физическое воспитание. Цель состоит не в том, чтобы ответить на все возможные вопросы, а скорее в том, чтобы изучить пути решения этих проблем с помощью индивидуальных и коллективных действий в краткосрочной и долгосрочной перспективе. Обеспечение более четкой и ясной системы координат, которая поддержит заинтересованные стороны на всех уровнях и ступенях образования к совместному сотрудничеству и более эффективной работе, чтобы помочь учащимся вести здоровый и активный образ жизни с помощью качественного физического воспитания, является основной задачей.

### *Список литературы*

1. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова – М.: МПГУ, 2018. – 336 с. EDN VWIGFF
2. Кузнецов И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. – М.: Директ-Медиа, 2019. – 179 с. EDN RCCQJQ