

Бесшапошников Даниил Романович

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ФАКТОР АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕШНОСТИ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** статья посвящена анализу роли психолого-педагогического сопровождения занятий физической культурой в повышении мотивации, стрессоустойчивости и академической успешности студентов вузов. Рассмотрены лично-ориентированные подходы, практические инструменты формирования мотивации и влияние физической активности на качество жизни и психическое здоровье обучающихся. Предложены рекомендации по интеграции психолого-педагогических методов в образовательный процесс.*

***Ключевые слова:** физическая культура, психолого-педагогическое сопровождение, мотивация студентов, стрессоустойчивость, лично-ориентированный подход, качество жизни, образовательный процесс.*

Современный образовательный процесс сопряжён со значительными психоэмоциональными нагрузками, что обуславливает важность физической культуры как ресурса психологической поддержки студентов. Вместе с тем исследования фиксируют устойчивое снижение интереса обучающихся к физкультурным занятиям [1, с. 127]. Ключевым условием преодоления этой тенденции выступает системное психолого-педагогическое сопровождение, учитывающее индивидуальные особенности каждого студента [2, с. 46].

Цель работы – выявить лучшие практики психолого-педагогического сопровождения занятий физической культурой, способствующие повышению мотивации и успешности студентов.

Мотивация и личностно-ориентированный подход. Среди ведущих причин низкой посещаемости занятий – отсутствие осознанного интереса и неудовлетворённость содержанием учебной программы [3, с. 166]. Эффективным инструментом преодоления этих барьеров служат вариативность форм занятий, элементы соревновательности и возможность выбора вида двигательной активности [1, с. 129].

Применение личностно-ориентированного подхода предполагает учёт мотивационного профиля, психофизических особенностей и жизненных ценностей студента при проектировании занятий. Результатом становится достоверное повышение мотивации и формирование субъектной позиции обучающегося – восприятия физической культуры как личностно значимой деятельности [2, с. 51].

Таблица 1

Компоненты психолого-педагогического сопровождения

Компонент	Содержание	Результат
Диагностический	Оценка мотивации, тревожности, подготовленности	Индивидуализация занятий
Развивающий	Целеполагание, тренинги саморегуляции, портфолио	Устойчивая внутренняя мотивация
Консультативный	Индивидуальные беседы, обратная связь	Снижение тревожности, рост посещаемости

Физическая активность, стресс и качество жизни. Стресс является одним из ведущих факторов, негативно влияющих на физическое и психическое здоровье студентов, снижая когнитивные функции и успеваемость [6, с. 140]. Регулярная физическая активность служит доступным и эффективным средством его профилактики: студенты, систематически занимающиеся физической культурой, демонстрируют более высокое психоэмоциональное благополучие и удовлетворённость учёбой [7, с. 79].

Для студентов специальных медицинских групп особую роль играет лечебная физическая культура, оказывающая положительное воздействие на иммунный статус организма [4, с. 244]. Работа с данной категорией обучающихся требует разработки адаптированных программ, учитывающих индивидуальные ограничения здоровья [5, с. 232].

На основе анализа практик предлагаются следующие меры для преподавателей физической культуры.

1. Проводить диагностику мотивационного профиля студентов в начале учебного года [2, с. 48].

2. Внедрять вариативные форматы занятий с возможностью выбора вида активности [1, с. 130].

3. Применять технологию совместного целеполагания и личного спортивного портфолио [3, с. 168].

4. Включать в занятия элементы психологической разгрузки для профилактики учебного стресса [6, с. 143].

5. Разрабатывать адаптированные программы для студентов с ограниченными возможностями здоровья [4, с. 245; 5, с. 234].

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение занятий физической культурой, основанное на личностно-ориентированных технологиях и профилактике стресса, существенно повышает вовлечённость студентов и качество их жизни [7, с. 81]. Дальнейшие исследования целесообразно направить на стандартизацию моделей сопровождения для различных категорий обучающихся.

Список литературы

1. Заставенко М.С. Некоторые способы повышения интереса студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой / М.С. Заставенко, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // Грань науки 2022: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону – Мадрид, 27 декабря 2022 г.). – Ростов н/Д. – Мадрид: ЭльДирект – Сфера, 2022. – С. 127–132. EDN НТФСВМ

2. Кузнецова З.В. Применение личностно-ориентированного подхода в процессе формирования мотивации к занятиям физической культурой / З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2024. – Т. 9. №2. – С. 46–53. DOI 10.47475/2500-0365-2024-9-2-46-53. EDN ООЮОФР

3. Мандраков А.Ю. Мотивация студентов к занятиям физической культурой / А.Ю. Мандраков, Г.В. Федотова, В.О. Цыганкова // Наука сегодня: глобальные вызовы, пути развития: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции (Рязань, 22 июня 2023 г.). – Рязань: Концепция, 2023. – С. 166–168.

EDN BENKKQ

4. Зеркалева Д.Д. Влияние лечебной физической культуры на иммунную систему человека / Д.Д. Зеркалева, Г.В. Федотова // Вестник Набережночелнинского государственного педагогического университета. – 2025. – №S2-2(55). – С. 244–246.

EDN MGAUWB

5. Рассолова Д.А. Разработка программ физического воспитания для детей с ограниченными возможностями / Д.А. Рассолова, Г.В. Федотова // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: сборник статей VIII Международной научно-практической конференции (Пенза, 26–27 июля 2025 г.). – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2025. – С. 232–235.

EDN OXSOWB

6. Руденок П.О. Влияние стресса на физическое и психическое здоровье студентов / П.О. Руденок, Г.В. Федотова // Человек. Социум. Общество. – 2025. – №10. – С. 140–144.

EDN HITNHN

7. Остапчук А.С. Важность анализа взаимосвязи между физической активностью и качеством жизни студентов / А.С. Остапчук, Г.В. Федотова // Психология человека и общества. – 2025. – №1(77). – С. 78–82.

EDN NKQWVV