Ларионова Аграфена Владимировна
студентка
Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ: ОТ ПРОБЛЕМ К СОВРЕМЕННЫМ РЕШЕНИЯМ

Аннотация: *в статье рассматриваются актуальные проблемы системы физического воспитания студентов в современных вузах России. Анализируются ключевые трудности: низкая мотивация обучающихся, перегруженность учебных программ, дефицит квалифицированных кадров и устаревшая материально-техническая база. Особое внимание уделено путям модернизации: внедрению цифровых технологий, персонализации тренировочного процесса, интеграции междисциплинарных подходов и развитию внеучебной спортивной активности. Предложены практические рекомендации по адаптации программ физического воспитания к потребностям современного студенчества и требованиям рынка труда. Результаты исследования могут быть полезны преподавателям физической культуры, методистам и администраторам вузов.*

Ключевые слова: *физическое воспитание студентов, модернизация образования, мотивация к спорту, цифровизация физкультуры, здоровьесберегающие технологии, внеучебная спортивная деятельность.*

Введение.

Физическое воспитание в вузе – не просто учебная дисциплина, а важнейший элемент формирования здорового образа жизни и профессиональной готовности будущих специалистов. В условиях роста академической нагрузки, цифровизации общества и изменения ценностных ориентиров молодёжи традиционные подходы к организации физкультуры оказываются недостаточно эффективными.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Студенты всё чаще воспринимают занятия как формальность, а не как инструмент личностного и профессионального развития.

Цель данной статьи – выявить основные проблемы современного физического воспитания студентов и предложить реалистичные пути их решения, ориентированные на модернизацию системы в российских вузах. Для достижения цели поставлены следующие задачи:

– проанализировать типичные трудности, с которыми сталкиваются вузы при реализации программ физического воспитания;

– изучить современные тенденции и успешные практики в области спортивной подготовки студентов;

– сформулировать рекомендации по обновлению содержания и методов преподавания дисциплины.

Методологическую основу исследования составили анализ научной литературы, обобщение педагогического опыта вузов России, а также данные социологических опросов студентов о мотивации к занятиям спортом.

Основные проблемы физического воспитания студентов.

Низкая мотивация и отсутствие осознанного отношения к здоровью.

Одна из главных проблем – низкий уровень мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой. Многие воспринимают физкультуру как «обязаловку», не видят личной выгоды и не связывают спортивные навыки с будущей карьерой. Причины этого явления комплексные:

– *отсутствие персонализации*. Стандартные программы не учитывают индивидуальные особенности, уровень подготовки и интересы студентов;

– *недостаточная информированность*. Студенты слабо осведомлены о пользе регулярных физических нагрузок для когнитивных функций, стрессоустойчивости и продуктивности;

– *социальное давление и стереотипы*. В некоторых группах занятия спортом воспринимаются как второстепенные по сравнению с «академическими» успехами.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Социологические исследования показывают, что до 40% студентов посещают занятия только ради зачёта, а не ради улучшения физической формы или здоровья.

Перегруженность и нехватка времени.

Современный студент живёт в условиях высокой академической нагрузки. Расписание часто составлено так, что занятия по физкультуре попадают на «окна» между парами или в конце дня, когда уровень энергии минимален. Это снижает эффективность тренировок и формирует негативное отношение к дисциплине.

Кроме того, жёсткие нормативы (бег на время, подтягивания и т. д.) не всегда соответствуют реальным возможностям студентов, особенно тех, кто имеет медицинские ограничения. В результате часть обучающихся чувствует себя «неуспешными», что ещё больше демотивирует их.

Дефицит квалифицированных кадров и методических ресурсов.

Не все преподаватели физической культуры владеют современными методиками обучения, умеют работать с цифровыми инструментами или применять дифференцированный подход. Часто наблюдается разрыв между академическими знаниями педагогов и актуальными запросами студентов (например, интерес к функциональному тренингу, йоге, единоборствам).

Также ощущается нехватка методических материалов, адаптированных под разные группы студентов: с разным уровнем подготовки, с ОВЗ, с особыми профессиональными требованиями.

Устаревшая материально-техническая база.

Во многих вузах спортивные залы, тренажёрные комплексы и открытые площадки не соответствуют современным стандартам. Недостаток оборудования, отсутствие зон для разных видов активности (йога, кроссфит, игровые виды спорта) ограничивают возможности для разнообразия занятий.

Особенно остро эта проблема стоит в регионах, где финансирование спортивных объектов остаётся на низком уровне. В результате студенты вынуждены

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

заниматься в неподходящих условиях, что снижает качество обучения и повышает риск травм.

Пути модернизации физического воспитания.

Персонализация и дифференциация программ.

Один из самых эффективных способов повысить вовлечённость студентов – сделать программу гибкой и ориентированной на индивидуальные потребности. Возможные решения:

– *выбор вида активности*. Предоставление студентам возможности выбирать между разными видами спорта (лёгкая атлетика, игровые виды, единоборства, фитнес, йога) в рамках общего курса;

– *уровневые группы*. Разделение на группы по уровню подготовки: начинающие, средний уровень, продвинутые;

– *индивидуальные планы*. Для студентов с медицинскими ограничениями или особыми целями (например, подготовка к ГТО, реабилитация) – персональные программы под контролем преподавателя.

Такой подход позволяет учитывать интересы и возможности каждого студента, делая занятия более осмысленными и результативными.

Внедрение цифровых технологий.

Цифровизация открывает новые возможности для физического воспитания:

– *мобильные приложения и трекеры*. Использование фитнес-приложений для отслеживания прогресса, постановки целей и получения обратной связи;

– *онлайн-курсы и видеоуроки*. Дополнительные материалы для самостоятельного изучения техники выполнения упражнений, основ анатомии и физиологии;

– *виртуальные тренажёры и геймификация*. Применение VR/AR-технологий для имитации спортивных ситуаций (например, тренировка реакции в футболе или баскетболе);

– *аналитика данных*. Сбор и анализ данных о посещаемости, результатах тестов и уровне нагрузки для корректировки программ.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Цифровые инструменты делают процесс обучения более интерактивным и мотивирующим, особенно для поколения, привыкшего к технологиям.

Интеграция междисциплинарных подходов.

Физическая культура может стать связующим звеном между разными дисциплинами:

– *связь с профессиональной подготовкой*. Включение упражнений, имитирующих профессиональные действия (например, для будущих инженеров – координационные упражнения, для медиков – тренировки выносливости);

– *психологическая подготовка*. Элементы ментального тренинга, техники управления стрессом и восстановления после нагрузок;

– *основы здорового образа жизни*. Интеграция тем по питанию, режиму дня, профилактике заболеваний в программу занятий.

Такой комплексный подход помогает студентам увидеть ценность физкультуры не только как отдельного предмета, но и как части общей стратегии личностного и профессионального роста.

Развитие внеучебной спортивной деятельности.

Внеучебные формы работы – важный элемент системы физического воспитания:

– *спортивные клубы и секции*. Создание условий для регулярных тренировок вне расписания, поддержка студенческих инициатив;

– *массовые мероприятия*. Организация фестивалей, дней здоровья, забегов, турниров, которые объединяют студентов разных курсов и специальностей;

– *партнёрства с городскими спортивными организациями*. Привлечение внешних тренеров, проведение совместных мероприятий, предоставление доступа к городским спортивным объектам.

Внеучебная активность позволяет студентам проявить себя в неформальной обстановке, найти единомышленников и сформировать устойчивую привычку к спорту.

Практические рекомендации для вузов.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

На основе проведённого анализа можно сформулировать следующие рекомендации по модернизации системы физического воспитания:

– *провести аудит текущей системы*. Оценить уровень мотивации студентов, состояние материально-технической базы, квалификацию преподавателей и эффективность существующих программ;

– *разработать гибкую модель занятий*. Внедрить элементы выбора, уровневого разделения и индивидуальных планов;

– *интегрировать цифровые инструменты*. Обучить преподавателей работе с фитнес-трекерами, онлайн-платформами и аналитическими системами;

– *усилить междисциплинарные связи*. Включить в программу темы, связанные с профессиональной деятельностью студентов, психологией и здоровым образом жизни;

– *поддерживать внеучебную активность*. Создать условия для работы спортивных клубов, проведения массовых мероприятий и партнёрств с внешними организациями;

– *регулярно собирать обратную связь*. Проводить опросы студентов и преподавателей для корректировки программ и повышения их релевантности.

Реализация этих рекомендаций требует системного подхода и поддержки со стороны администрации вуза, но в долгосрочной перспективе позволит значительно повысить эффективность физического воспитания и сформировать у студентов устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни.

Заключение.

Современные проблемы физического воспитания студентов носят комплексный характер и требуют не точечных, а системных решений. Низкая мотивация, перегруженность, дефицит кадров и устаревшая инфраструктура – это взаимосвязанные вызовы, которые невозможно преодолеть без модернизации всей системы. Персонализация программ, внедрение цифровых технологий, интеграция междисциплинарных подходов и развитие внеучебной активности – ключевые направления, способные сделать физическое воспитание более эффективным и востребованным среди студентов.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Предложенные рекомендации носят практико-ориентированный характер и могут быть адаптированы под специфику любого вуза. Важно, чтобы модернизация происходила не только на уровне содержания, но и на уровне культуры отношения к физической активности – как к неотъемлемой части образовательного процесса и будущей профессиональной жизни.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека: монография / В. К. Бальсевич. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2000.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2021.

3. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л. И. Лубышева. – Москва : Академия, 2019.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – Санкт-Петербург : Лань, 2020.

5. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура : Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940 : в ред. приказа Минобрнауки России от 27 февраля 2023 г. // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: http://publication.pravo.gov.ru (дата обращения: 21.10.2026). – Текст : электронный.

6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изм. и доп.).

7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2018.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)