

**Любомирова Людмила Павловна**, доцент,  
Пензенский Государственный Университет  
Архитектуры и Строительства, г. Пенза

**Оборина Ольга Борисовна**, студентка,  
Пензенский Государственный Университет  
Архитектуры и Строительства, г. Пенза

**Щукарева Арина Андреевна**, студентка,  
Пензенский Государственный Университет  
Архитектуры и Строительства, г. Пенза

## ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ THE PROBLEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

**Аннотация:** В статье рассматривается влияние физического воспитания на студентов и его современное состояние, анализируются методы физического воспитания других стран и раскрываются пути улучшения физического воспитания в России.

**Abstract:** The article considers the influence of physical education on students and its current state, analyzes the methods of physical education in other countries and reveals ways to improve physical education in Russia.

**Ключевые слова:** студенты, молодёжь, здоровье, физическая культура, физическое воспитание, спорт, спортивное развитие, психологическое состояние, виды спорта, гимнастика.

**Keywords:** students, youth, health, physical culture, physical education, sports, sports development, psychological state, sports, gymnastics.

Современные дискурсы в области охраны здоровья подчеркивают значимость интеллектуального и физического развития личности как неотъемлемых аспектов общекультурных ценностей. В этом контексте, физическая культура, превосходящая свои традиционные реабилитационные функции, воспринимается как существенный элемент национального духа и гармонии. Научные данные указывают на наличие обеспокоенности по поводу ухудшения здоровья в академической среде, особенно среди студентов технических специальностей в Российских вузах. Существующие способы привлечения студентов к физической культуре многие учёные считают неэффективными, поэтому целью работы становится рассмотрение этого вопроса более подробно.

Разнообразие определений «здоровья» обрамляется сложностью его категоризации, приводя к различиям в интерпретациях как индивидуального, так и популяционного состояния благополучия. В учебных заведениях высшего образования направлены усилия на усовершенствование физического развития студентов через два главных направления: обязательные учебные дисциплины по физической культуре и факультативные курсы, координация которых происходит в сотрудничестве с департаментами физического воспитания. Изучение предпочтений студентов выявляет их склонность к спортивным играм, утренним гимнастическим упражнениям, а также к таким видам физических нагрузок, как атлетическая гимнастика для мужчин и плавание, а также туризм для женщин, в то время как вероятность участия в велосипедных прогулках и лыжном спорте регистрируется как относительно низкая.



Отсюда следует вывод, что в текущей ситуации здоровья предпринимаются попытки для реорганизации восприятия здоровья как социо-культурного явления, содействующего всестороннему совершенствованию индивида.

Программирование и нормирование физического воспитания в высших учебных заведениях отмечается гибкостью и демократичностью во многих странах мира. Студенты высших учебных заведений, к примеру, в Польше и Норвегии, наследуют принципы европейской системы физкультуры, получая возможность самостоятельно определять изучаемые дисциплины. В том числе, в Норвегии практикуется инклюзивное физическое воспитание, что обеспечивает взаимодействие студентов с разным уровнем физических возможностей и моделирует гармоничные социальные связи будущего общества.

Несмотря на позитивное отношение основной массы американского населения к активному образу жизни, физическое воспитание в США не является обязательной частью учебной программы в университетах. Результатом этого стал свободный подход к выбору спортивных дисциплин студентами, позволяющий заниматься спортом вне основного академического расписания.

Специалисты отмечают важность утренней гимнастики как механизма привлечения студентов к регулярным физическим упражнениям, однако указывают на её недостаточное применение в образовательных учреждениях [5]. Предложенные комплексы утренней гимнастики спроектированы с приоритетом на укрепление и тонизирование организма, при этом, они становятся инструментом для повышения работоспособности и укрепления здоровья через активизацию ключевых психофизиологических функций, связанных с профессиональной деятельностью.

Сегодняшний перечень оздоровительной гимнастики включает более трёхсот видов и находится в состоянии активного расширения благодаря разработке и совершенствованию авторских методик. Эти программы оздоровления делятся на три глобальные категории: восточные, европейские и американские, которые сегодня приобрели интернациональное распространение.

В основу спортивной активности студентов лежит мотивация, определяется которая побудительными причинами их действий. На формирование отношения студентов к физкультурным упражнениям и учебе значительно влияет сформированность мотивационной структуры. Понятие мотива подразумевает конкретную побудительную причину, которая направляет действия и поступки. Эффективность занятий спортом и оздоровительной физической культурой опирается на силу мотивации [1].

Спортивные и физкультурные усилия, необходимые для укрепления здоровья, становятся необходимыми условиями. Каждый аспект деятельности, утверждают специалисты, вызван первоначальной потребностью, которая является первопричиной поиска решения возникающих противоречий. Формируя у студентов потребность постоянной физической активности, можно добиться сохранения их работоспособности, здоровья и долголетия на протяжении всей жизни.

Описанная специфика восточных практик включает интеграцию духовных норм и телесных упражнений, обуславливает уникальность таких методик, как йога и цигун. Эти системы, которые имеют обширную историю, акцентируют сложность триады, состоящей из движения, дыхания и осознанности [2]. В противовес этим древним практикам, фитнес-программы западного мира, такие как различные формы аэробики, нацелены на комбинирование упражнений развивающих физические параметры с ритмичными и динамичными элементами, зачастую исполняемыми под современную музыку. В контексте национальных оздоровительных практик реализуются виды гимнастики, охватывающие общее физическое развитие, а также нацеленные на специфические демографические группы и нужды.



Согласие широкой научной общественности демонстрирует: понятие «мотив» имеет центральное значение для сознательной, направленной деятельности индивида [4]. Определяется он как стимул, который обретает смысл при сознательном осознании объектов, способных удовлетворить связанные с ним потребности. Специфика вузовской практики утверждает: формирование интереса к физической культуре у студентов прямо способствует их стремлению к физическому самосовершенствованию. Этот интерес, возникающий как форма проявления потребностей, влияет на человеческие жизненные ориентации и предопределяет поведение, жизненный стиль и активность.

Практические наблюдения указывают: привлекательность физического воспитания и спорта связана с ростом образовательного уровня студентов. Преобладающий тезис о низкой физкультурной информированности студентов, слабом методологическом и материальном обеспечении обучения, недостаточно качественной организации самого процесса физического воспитания в институциональной среде находит подтверждение в результатах различных исследований. Студенчество и экзаменационная периодичность характеризуются как периоды интенсивных психоэмоциональных нагрузок, а физическая культура может помочь справиться с ними. Стоит отметить, что высокий уровень физического состояния учащегося положительно влияет на управление стрессом и оптимизацию энергетических затрат в процессе обучения [3].

Подводя итог, можно исходить из принципиальной необходимости трансформации методического и организационного подхода к физическому воспитанию в учебных заведениях высшего образования. Однозначно, метаморфозы этих аспектов должны быть направлены на развитие физической культуры студента как личности. Таковая комплексность задач и подходов позволит гармонизировать развитие, повышая тем самым общий академический и жизненный потенциал обучающихся.

*Список литературы:*

1. Васильченко, В. В. «Молодежь – науке – XIV»: медико-биологические и психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта / В. В. Васильченко, К. Г. Томилин, Е. Ф. Легкая // Перспективы науки. – 2023. – № 10 (169). – С. 90-94.
2. Комиссарчик, К. М. Факторы, мотивирующие китайскую молодежь заниматься физической культурой и спортом / К. М. Комиссарчик, О. В. Ляшенко // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2019. – Т. 10, № 5 (42). – С. 88-92.
3. Питкин, В. А. Психологическое влияние физической культуры на студенческую молодежь / В. А. Питкин, С. С. Алейникова // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 1. – С. 236-238.
4. Прохоров, К. Н. Влияние физической культуры и спорта на студенческую молодежь / К. Н. Прохоров, Ф. А. Мухаметшина // Дни студенческой науки: Сборник научных трудов Международной студенческой конференции, Казань, 24 мая 2018 года. – Казань: Общество с ограниченной ответственностью «Печать-Сервис-XXI век», 2018. – С. 201-202.
5. Савко, Э. И. Студенческая молодежь и ее отношение к физической культуре, и здоровому образу жизни / Э. И. Савко, С. В. Хожемпо // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 4 (11). – С. 62-76.

