

УДК 796/799

DOI: 10.34670/AR.2024.54.18.056

**Современные проблемы физического воспитания студентов****Муштай Кристина Александровна**

Преподаватель кафедры физического воспитания,  
Сургутский государственный педагогический университет,  
628417, Российская Федерация, Сургут, ул. 50 лет ВЛКСМ, 10/2;  
e-mail: kris4450@mail.ru

**Ахметзянов Артур Рахимзянович**

Преподаватель кафедры физического воспитания,  
Сургутский государственный педагогический университет,  
628417, Российская Федерация, Сургут, ул. 50 лет ВЛКСМ, 10/2;  
e-mail: 79222570710@yandex.ru

**Герога Николай Николаевич**

Старший преподаватель кафедры физического воспитания,  
Сургутский государственный педагогический университет,  
628417, Российская Федерация, Сургут, ул. 50 лет ВЛКСМ, 10/2;  
e-mail: gerega86@mail.ru

**Аннотация**

В данной статье рассмотрены современные проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях. Выделяют три основные проблемы: вредные привычки, недостаток двигательной активности и вызовы, связанные с дистанционным обучением. Предложены практические решения, такие как индивидуализированные программы тренировок, интеграция в учебный процесс и использование технологий. Выдвигается идея сотрудничества с тренерами и укрепления партнерских отношений. Сделан акцент на необходимости дополнительных исследований и долгосрочных программ для формирования здоровых привычек среди студентов. Предложенные рекомендации направлены на улучшение общего здоровья, успеваемости и благополучия студентов. В заключение хочется отметить, что в данной статье были выявлены существенные проблемы, связанные с физической активностью студентов, такие как распространение вредных привычек, недостаток двигательной активности и вызовы, связанные с переходом к дистанционному обучению. Для успешной реализации предложенных рекомендаций важно развивать сотрудничество с тренерами, создавать партнерские отношения и обеспечивать студентов качественным руководством по физической активности. Предлагается провести дополнительные исследования с целью более глубокого понимания факторов, влияющих на уровень физической активности студентов, и разработать более точные методы измерения эффективности программ физической подготовки. Таким образом, внедрение комплексных, персонализированных программ, поддерживаемых современными технологиями и системами мотивации, может

существенно улучшить общее физическое состояние и здоровье студентов, что в свою очередь будет способствовать повышению качества образования и общего благополучия студенческого сообщества.

#### **Для цитирования в научных исследованиях**

Муштай К.А., Ахметзянов А.Р., Герега Н.Н. Современные проблемы физического воспитания студентов // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 12А. С. 558-566. DOI: 10.34670/AR.2024.54.18.056

#### **Ключевые слова**

Мотивация, студенты, фитнес-технологии, профилактика заболеваний, спортивные инициативы, физическая активность, дистанционное обучение, учебный процесс, физическое воспитание, цифровизация.

## **Введение**

В наше время, где технологии и цифровизация влияют на все сферы жизни, физическое воспитание студентов становится более актуальным и неотъемлемым элементом образования. Важность заботы о физическом здоровье студентов является фундаментальной частью их общего благополучия. Студенты сталкиваются с несколькими проблемами, которые серьезно затрагивают физическое воспитание. Эти вопросы действительно нуждаются в тщательном исследовании.

Цель нашей статьи – рассмотреть современные проблемы, стоящие перед системой физического воспитания студентов, и предложить практические решения для их преодоления.

В условиях современного образования, студенческий образ жизни часто отличается недостатком физической активности. Сидячий образ жизни, вызванный длительным временем, проведенным перед компьютером в процессе обучения, сказывается на общем физическом состоянии студентов. Научные исследования подтверждают, что подобные условия могут привести к снижению иммунитета, проблемам с позвоночником и общему ухудшению здоровья.

Целью данного исследования является анализ современных проблем в системе физического воспитания студентов с последующим предложением конструктивных решений. Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

Во-первых, проанализировать текущее состояние системы физического воспитания студентов.

Во-вторых, выявить основные причины и факторы, влияющие на недостаток физической активности среди студентов.

В-третьих, предложить практические шаги и решения для улучшения ситуации в системе физического воспитания.

Наши выводы и предложения могут служить основой для внедрения изменений в образовательные программы и методики физического воспитания студентов, с целью создания более благоприятной среды для поддержания их физического здоровья.

В этом теоретическом обзоре важно рассмотреть два ключевых аспекта: роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни студентов и взаимосвязь физической активности с успешностью учебного процесса.

## Основная часть

Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни студентов выделяется в передовых исследованиях, проведенных такими выдающимися учеными, как А.В. Козлов и Н.А. Мелешкова. Их труды подчеркивают, что физическое воспитание в университете играет ключевую роль в создании основ здорового образа жизни студентов. В работе «Альтернативная методика спортивно-ориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов» А.В. Козлов выделяет важность формирования здоровых привычек и образа жизни среди студентов гуманитарных специальностей [Козлов, 2008, 34].

Следует также обратить внимание на исследование Юговой Е.А., где подчеркивается ключевая роль физического воспитания в формировании здоровьесберегающей компетентности студентов. Эти точки зрения взаимно дополняются и формируют основу для понимания, что физическое воспитание не только способствует укреплению здоровья, но и формирует привычки, влияющие на общий образ жизни студентов [Югова, 2011, 214].

Исследования С.В. Кочетовой и Д.Н. Прянишниковой говорят о том, что существует прямая взаимосвязь между физической активностью и образом жизни студентов, оказывая влияние на их физическое и общее благополучие. В работе «Физическая культура в жизни студента» авторы обращают внимание на значимость физического воспитания как фактора, способствующего успешности учебного процесса [Кочетова, 2019, 83].

Эта взаимосвязь подчеркивается исследованиями А.Ю. Осипова, который выделяет важность оптимизации оздоровительной тренировки студенческой молодежи. Регулярные физические занятия, по его мнению, способствуют улучшению работоспособности, что в конечном итоге благотворно сказывается на успехах в учебе.

Таким образом, в контексте теоретического обзора, представленного выше, мы видим, что физическое воспитание играет многогранные роли, влияя на здоровье, образ жизни и успешность учебного процесса студентов. Эти аспекты взаимосвязаны и важны для полноценного понимания роли физической активности в университетской среде.

Развитие физической культуры в нашем современном обществе становится ключевым социальным фактором. Особое значение приобретает студенческий возраст, ведь он представляет собой важный этап в формировании социальных функций взрослого человека. Принципы государственной политики в сфере высшего образования отражают гуманистический характер образования, придают приоритет общечеловеческим ценностям жизни и здоровью человека, а также свободному развитию личности. Вместе с тем, в современных условиях действующая система физического воспитания не всегда справляется с вызовами, стоящими перед ней. Большая часть молодежи не соответствует оптимальным параметрам здоровья, что подтверждают исследования, где более 50% выпускников образовательных учреждений имеют хронические заболевания, а 30% призывников в вооруженные силы РФ не годны к срочной службе по состоянию здоровья [Николаев, 2008, 185].

Одной из ключевых проблем является неправильный образ жизни молодежи, выражающийся в распространении вредных привычек, таких как употребление алкоголя, курение и употребление наркотиков. Молодежь часто сталкивается с серьезными последствиями своих действий, что становится первой проблемой в данном контексте. Согласно данным Министерства здравоохранения РФ, у молодежи в 95 случаях из 100 зарегистрированы различные заболевания, мешающие успешной профессиональной деятельности.

Второй проблемой является недостаток двигательной активности. Уровень физического

здоровья молодежи постепенно снижается с каждым курсом обучения, что ставит перед нами вызов обеспечить студентов возможностями для поддержания активного образа жизни. Эффективность физической тренировки важна, но для достижения этого необходим индивидуальный подход к каждому студенту, что часто отсутствует в существующей системе физического воспитания.

Третьей проблемой является переход к дистанционному обучению, который существенно ограничивает возможности для физической активности. Рассмотрим подробно третью проблему, связанную с переходом к дистанционному обучению. Во-первых, сидячий образ жизни, связанный с дистанционным обучением, может стать источником гиподинамии – недостаточной физической активности. Отсутствие ежедневной физической нагрузки может привести к ряду негативных последствий, таких как ослабление мышц, ухудшение общей физической формы и повышенный риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Во-вторых, длительное время, проведенное перед экранами компьютеров в процессе дистанционного обучения, может привести к ухудшению зрения.

Итак, переход к дистанционному обучению не только создает ограничения для физической активности студентов, но также представляет реальные вызовы для их физического здоровья. Решение этих проблем требует внимательного подхода к организации дистанционного образования с учетом поддержки физической активности и заботы о зрении студентов.

Таким образом, современные вызовы физического воспитания требуют комплексного и эффективного подхода для сохранения и повышения уровня физического здоровья студенческой аудитории.

Образовательные учреждения активно принимают меры для решения проблемы неправильного образа жизни студентов. Программа «Здоровье в движении» – это комплексная инициатива, предоставляющая студентам бесплатные возможности для занятий фитнесом и участия в групповых тренировках. Эта программа не только стимулирует физическую активность, но также создает благоприятную атмосферу для социального взаимодействия среди студенческого сообщества. Занятия фитнесом становятся доступными и привлекательными, освежая учебную рутину и способствуя общему физическому благополучию студентов [Мелешкова, 2005, 215].

«Зеленые коридоры» – это еще одна успешная инициатива, которая внедряет экологически тропы и велосипедные дорожки на территории университета. Это не только стимулирует студентов к физической активности, но также обеспечивает природную и здоровую среду для занятий спортом.

Концепция «Активных перемещений» представляет собой дополнительный подход к стимулированию физической активности студентов. Предоставляя возможность заменять короткие поездки на пешеходные или велосипедные поездки, университеты поощряют использование активных методов передвижения.

Кроме предоставления возможностей для физической активности, университеты интегрируют элементы физической активности в учебный процесс. «Физпаузы» – это пример таких инноваций, которые предлагают студентам перерывы для физических упражнений прямо в рамках лекций. Этот подход не только содействует поддержанию здоровья, но и повышает уровень вовлеченности студентов, улучшая их концентрацию и продуктивность в учебе [Осипов, 2012, 179].

Таким образом, образовательные учреждения не только реагируют на проблемы неправильного образа жизни студентов, но и активно внедряют инновационные программы,

направленные на создание здорового и активного учебного окружения.

В наше время технологии выполняют ключевую роль в повышении интереса к занятиям физической культурой и поддержке активного образа жизни. Мобильные приложения и умные устройства, такие как фитнес-браслеты и смарт-часы, играют важную роль в повседневной поддержке здорового образа жизни.

Они предоставляют персонализированные тренировки, отслеживают физическую активность и контролируют питание, обеспечивая полную картину состояния здоровья.

Приложения для стимулирования физической активности также являются значимой частью этой технологической революции. Так, приложение «7-минутка» – это инновационное решение для тех, кто ценит свое время и стремится поддерживать активный образ жизни.

«Фитнес на дому (FitWell)» предоставляет уникальную возможность заниматься фитнесом в домашних условиях, преодолевая ограничения по оборудованию. Специально разработанные тренировки охватывают все группы мышц, позволяя пользователям эффективно улучшать свою физическую форму.

Еще один пример, «Яндекс.Здоровье» – это приложение, которое представляет собой интегрированный подход к поддержанию общего здоровья. Оно не только отслеживает физическую активность, но и предоставляет инструменты для контроля за питанием и другими аспектами здорового образа жизни. Эти технологические решения являются неотъемлемой частью современного подхода к поддержанию физической активности, делая ее доступной и интересной для широкой аудитории.

Таким образом, инновации не только стимулируют физическую активность, но и помогают пользователям формировать здоровые привычки, повышая качество их жизни.

В университетской среде сегодня мы сталкиваемся с рядом проблем, связанных с недостаточной физической активностью студентов. Это дает нам понимание, что нужно предпринять конкретные шаги для изменения этой ситуации.

В первую очередь, важно индивидуализировать программы физической подготовки. Это означает, что мы должны создавать тренировочные планы, учитывая уровень физической подготовки и интересы каждого студента.

Еще одним важным шагом является внедрение физической активности в учебный процесс. Это можно сделать путем включения физкультурных занятий в расписание и проведения спортивных мероприятий. Такой подход будет не только стимулировать студентов к активности, но и формировать привычку к здоровому образу жизни.

Также создание онлайн-сессий с тренерами и поддержка виртуальных сообществ помогут студентам обмениваться опытом и поддерживать друг друга. Это важно для поддержания мотивации и создания атмосферы взаимоподдержки.

Технологии, такие как мобильные приложения («7-минутка», «Фитнес на дому (FitWell)», «Яндекс.Здоровье») и умные устройства, становятся важными инструментами для отслеживания и поддержки физической активности. Они делают этот процесс более доступным и увлекательным.

Эти практические шаги, поддерживаемые индивидуальным подходом, интеграцией в учебный процесс и использованием современных технологий, направлены не только на поддержание физической активности, но и на формирование здоровых привычек, что в конечном итоге сказывается на общем качестве жизни студентов и их успехах в учебе.

Развитие системы физического воспитания в высшем образовании представляет собой важное направление, требующее внимания и системных изменений. Рассмотрим возможные

пути развития и улучшения этой системы, а также подведем итоги основных идей статьи. В первую очередь, важно стремиться к индивидуализированному подходу в организации программ физической подготовки.

Развитие персонализированных тренировочных планов, учитывающих уровень подготовки, интересы и здоровье каждого студента, способствует более эффективному вовлечению в физическую активность.

Интеграция физической активности в учебный процесс является еще одним важным аспектом. Это включает в себя не только введение физических занятий в учебные планы, но и создание курсов, объединяющих теоретические знания о здоровье с практическими упражнениями.

Технологические решения, такие как мобильные приложения и умные устройства, имеют огромный потенциал в стимулировании физической активности студентов. Их использование для проведения тренировок, мониторинга здоровья и создания электронных ресурсов обеспечивает доступность и привлекательность для современного поколения студентов.

Создание мотивации играет ключевую роль в успешной реализации физических программ. Организация спортивных мероприятий, соревнований и программ поощрения способствует формированию интереса к физической активности через элементы соревновательности и командной работы.

Сотрудничество с тренерами и инструкторами также заслуживает внимания.

## Заключение

Таким образом, перспективы развития системы физического воспитания в высшем образовании зависят от внедрения инновационных методов, активного использования технологий и создания стимулов для студентов. Ответственный и целенаправленный подход к физической активности среди студентов содействует их здоровью, общему благополучию и успешному учебному процессу.

В заключение хочется отметить, что в данной статье были выявлены существенные проблемы, связанные с физической активностью студентов, такие как распространение вредных привычек, недостаток двигательной активности и вызовы, связанные с переходом к дистанционному обучению.

Одним из ключевых выводов является необходимость индивидуализированных программ физической подготовки, учитывающих потребности и интересы каждого студента. Интеграция физической активности в учебный процесс и использование современных технологий, таких как мобильные приложения, способствуют более эффективному вовлечению студентов в занятия.

Специальное внимание следует уделить созданию мотивации через спортивные мероприятия, соревнования и системы поощрения. Эти меры не только стимулируют физическую активность, но и способствуют формированию здоровых привычек на долгосрочной основе.

Для успешной реализации предложенных рекомендаций важно развивать сотрудничество с тренерами, создавать партнерские отношения и обеспечивать студентов качественным руководством по физической активности.

Предлагается провести дополнительные исследования с целью более глубокого понимания факторов, влияющих на уровень физической активности студентов, и разработать более точные методы измерения эффективности программ физической подготовки.

Таким образом, внедрение комплексных, персонализированных программ, поддерживаемых современными технологиями и системами мотивации, может существенно улучшить общее физическое состояние и здоровье студентов, что в свою очередь будет способствовать повышению качества образования и общего благополучия студенческого сообщества.

### Библиография

1. Алексейчева Е.Ю. Многомерное образование: выбор или предопределенность // Методология научных исследований. материалы научного семинара. / Сер. «Библиотека Мастерской оргдеятельностных технологий МГПУ». Ярославль, 2021. С. 201-204.
2. Козлов А.В. Альтернативная методика спортивно-ориентированного физического воспитания студентов в гуманитарных вузов. Воронеж, 2008. 178 с.
3. Кочетова С.В. Физическая культура в жизни студента // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 4-1. С. 83.
4. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук. Кемерово, 2005. 215 с.
5. Николаев В.С. Оптимизация оздоровительной тренировки студенческой молодежи // Здоровье молодежи – будущее нации. Саранск, 2008. С. 185-189.
6. Осипов А.Ю. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания // Вестник Череповецкого государственного университета. 2012. № 2 (39). Т. 2. С. 178-182.
7. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Маркосян А.А., Авчинникова С.О., Савичева Н.М., Елисеев А.П. Диагностика и формирование стиля здорового образа жизни учащихся и студенческой молодежи. Москва. 2014. 144 с.
8. Нехорошева Е.В. Инфраструктура просвещения по вопросам здоровья в парадигме устойчивого развития: проблемы и перспективы. Вестник МГПУ. Серия: Экономика. 2020. № 2 (24). С. 110-116.
9. Авраменко В.Г., Нехорошева Е.В., Денисов Л.А. Физическая активность в системе воспитания культуры здорового образа жизни в образовательном пространстве Зеленоградского АО г. Москвы // Санитарный врач. 2019. № 4. С. 56-66.
10. Югова Е.А. Анализ структуры и содержания здоровьесберегающей компетентности студентов педагогического вуза // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2011. № 3 (17). Т. 1. С. 213-217.

### Topical issues in physical education for students

**Kristina A. Mushtai**

Lecturer of the Department of Physical Education,  
Surgut State Pedagogical University,  
628417, 10/2, 50 let VLKSM str., Surgut, Russian Federation;  
e-mail: kris4450@mail.ru

**Artur R. Akhmetzyanov**

Lecturer of the Department of Physical Education,  
Surgut State Pedagogical University,  
628417, 10/2, 50 let VLKSM str., Surgut, Russian Federation;  
e-mail: 79222570710@yandex.ru

**Nikolai N. Gerega**

Senior Lecturer of the Department of Physical Education,  
Surgut State Pedagogical University,  
628417, 10/2, 50 let VLKSM str., Surgut, Russian Federation;  
e-mail: gerega86@mail.ru

**Abstract**

This article discusses modern problems of physical education of students in higher educational institutions. There are three main problems: bad habits, lack of physical activity and challenges associated with distance learning. Practical solutions are proposed, such as individualized training programs, integration into the educational process and the use of technology. The idea of cooperation with trainers and strengthening partnerships is being put forward. Emphasis is placed on the need for additional research and long-term programs to develop healthy habits among students. The proposed recommendations are aimed at improving the overall health, academic performance and well-being of students. In conclusion, I would like to note that this article identified significant problems associated with the physical activity of students, such as the spread of bad habits, lack of physical activity and challenges associated with the transition to distance learning. To successfully implement the proposed recommendations, it is important to develop collaboration with coaches, create partnerships, and provide students with quality physical activity guidance. It is suggested that additional research be conducted to better understand the factors influencing students' physical activity levels and to develop more accurate methods for measuring the effectiveness of physical training programs. Thus, the introduction of comprehensive, personalized programs, supported by modern technologies and motivation systems, can significantly improve the overall physical condition and health of students, which in turn will contribute to improving the quality of education and the general well-being of the student community.

**For citation**

Mushtai K.A., Akhmetzyanov A.R., Gerega N.N. (2023) Sovremennye problemy fizicheskogo vospitaniya studentov [Topical issues in physical education for students]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (12A), pp. 558-566. DOI: 10.34670/AR.2024.54.18.056

**Keywords**

Motivation, students, fitness technologies, disease prevention, sports initiatives, physical activity, distance learning, educational process, physical education, digitalization.

**References**

1. Alekseicheva E.Yu. (2021) Mnogomernoe obrazovanie: vybor ili predopredelennost' [Multidimensional education: choice or predestination] Metodologiya nauchnyh issledovanij. materialy nauchnogo seminara. / Ser. «Biblioteka Masterskoj orgdeyatelnostnyh tekhnologij MGPU». YARoslavl' [Methodology of scientific research. materials of the scientific seminar. / Ser. "Library of the Workshop of organizational activity technologies of MSPU"]. Yaroslavl. pp. 201-204.
2. Avramenko V.G., Nekhorosheva E.V., Denisov L.A. (2019) Fizicheskaya aktivnost' v sisteme vospitaniya kultury zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nom prostranstve Zelenogradskogo AO g. Moskvy [Physical activity in the system of education of a healthy lifestyle culture in the educational space of Zelenogradsky AO in Moscow]. Sanitarnyi vrach [Sanitary doctor], 4, pp. 56-66.
3. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Markosyan A.A., Avchinnikova S.O., Savicheva N.M., Eliseev A.P. (2014)

- Diagnostika i formirovanie stilya zdorovogo obraza zhizni uchashchihsya istudencheskoj molodezhi. [Diagnostics and formation of a healthy lifestyle style of students and students]. 144 p.
4. Kochetova S.V. (2019) Fizicheskaya kul'tura v zhizni studenta [Physical culture in the life of a student]. *Mezhdunarodnyi zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk* [International Journal of Humanities and Natural Sciences], 4-1, p. 83.
  5. Kozlov A.V. (2008) *Al'ternativnaya metodika sportivno-orientirovannogo fizicheskogo vospitaniya studentov gumanitarnykh vuzov* [An alternative method of sports-oriented physical education for students of humanities universities]. Voronezh.
  6. Meleshkova N.A. (2005) *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studentov vuza v protsesse fizicheskogo vospitaniya. Doct. Dis.* [Formation of a healthy lifestyle of university students in the process of physical education. Doct. Dis.]. Kemerovo.
  7. Nekhorosheva E.V. Infrastruktura prosveshcheniya po voprosam zdorov'ya v paradigme ustojchivogo razvitiya: problemy i perspektivy. [Health education infrastructure in the paradigm of sustainable development: problems and prospects.] *Vestnik MGPU. Seriya: Ekonomika.* [Bulletin of the Moscow City University. Series: Economics.] 2020. № 2 (24). pp. 110-116.
  8. Nikolaev V.S. (2008) Optimizatsiya ozdorovitel'noi trenirovki studencheskoi molodezhi [Optimization of health training for student youth]. In: *Zdorov'e molodezhi – budushchee natsii* [Youth health as the future of the nation]. Saransk.
  9. Osipov A.Yu. (2012) Formirovanie zdorov'esberegayushchikh kompetentsii budushchikh spetsialistov sredstvami fizicheskogo vospitaniya [Formation of health-saving competencies of future specialists through physical education]. *Vestnik Cherepovetskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Cherepovets State University], 2 (39), 2, pp. 178-182.
  10. Yugova E.A. (2011) Analiz struktury i sodержaniya zdorov'esberegayushchei kompetentnosti studentov pedagogicheskogo vuza [Analysis of the structure and content of health-preserving competence of students of a pedagogical university]. *Vestnik Krasnoyarskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. V.P. Astaf'eva* [Bulletin of the Krasnoyarsk State Pedagogical University], 3 (17), 1, pp. 213-217.