

УДК 796

**ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

Цугуля В. С., студент гр. 1250301, 1 курс, Чуприй К. В., студент гр. 1250301, 1 курс, Вевенко Р. Э., студент гр. 1250301, 1 курс, Данилин Я. А.
студент гр. 1250301, 1 курс

Научный руководитель: Мотовичева В. А., Старший преподаватель кафедры физической культуры

Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Ленинградской области “Гатчинский государственный университет”
г. Гатчина

Аннотация: в статье рассматриваются актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в студенческой среде. Анализируются факторы, препятствующие вовлечению молодёжи в систематические занятия физической культурой: низкая мотивация, недостаток спортивной инфраструктуры, высокая учебная нагрузка, ухудшение состояния здоровья студентов. Предлагаются пути совершенствования организации физического воспитания в вузах с учетом современных образовательных стандартов и потребностей студентов. Особое внимание уделяется необходимости внедрения индивидуальных траекторий занятий, развитию студенческого спорта и популяризации здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, студенческая молодежь, спорт, здоровый образ жизни, мотивация, инфраструктура, физическое воспитание.

Цель: выявить основные проблемы развития физической культуры и спорта среди студенческой молодежи и предложить направления их решения в условиях современного вуза.

Современная система высшего образования ориентирована на подготовку конкурентоспособных специалистов, обладающих не только глубокими профессиональными знаниями, но и высоким уровнем физического и психического здоровья. Физическая культура и спорт выступают важнейшими инструментами формирования гармонично развитой личности, способной эффективно адаптироваться к условиям интенсивной интеллектуальной деятельности и социальным вызовам [2, 9]. Вместе с тем анализ практики работы вузов свидетельствует о наличии ряда устойчивых проблем, препятствующих полноценному развитию физической культуры в студенческой среде [5, 10]. Актуальность исследования обусловлена несколькими факторами. Во-первых, наблюдается устойчивая тенденция к ухудшению физического здоровья студентов на фоне роста учебных нагрузок и гиподинамии [7]. Во-вторых, система

физического воспитания в вузах зачастую сохраняет инерционные подходы, не учитывающие индивидуальные потребности и интересы современной молодежи [3, 4]. В-третьих, недостаточно используются возможности студенческого спорта как ресурса формирования здорового образа жизни и социальной активности [8].

Одной из ключевых проблем является низкая мотивационная готовность значительной части студентов к систематическим занятиям физической культурой. Исследования показывают, что для многих обучающихся физическая культура воспринимается как обязательная дисциплина, не имеющая прямой связи с их будущей профессиональной деятельностью [2, 6]. Формальный подход к посещению занятий, ориентация на сдачу нормативов, а не на формирование устойчивых привычек здорового образа жизни приводят к тому, что по окончании курса физического воспитания студенты прекращают любую двигательную активность [1, 4]. Среди факторов, снижающих внутреннюю мотивацию, можно выделить недостаточную вариативность программ физического воспитания, которые не учитывают индивидуальные интересы студентов, такие как предпочтение игровых видов спорта, фитнеса, единоборств или рекреационных практик. Отсутствие четкой связи между физическим развитием и профессиональной успешностью в глазах обучающихся также играет негативную роль. Кроме того, высокий уровень стресса и переутомления приводит к тому, что физическая активность воспринимается как дополнительная нагрузка, а не как средство восстановления [7, 9]. Низкая информированность о возможностях занятий спортом в вузе и о существующих спортивных секциях усугубляет ситуацию. Особую проблему представляет собой так называемая дифференцированная мотивация студентов с ограниченными возможностями здоровья. Существующая система специальных медицинских групп не всегда обеспечивает психологический комфорт и адекватную физическую нагрузку, что снижает желание таких студентов заниматься физической культурой [1, 3].

Серьезным препятствием для полноценного развития физической культуры в студенческой среде выступают инфраструктурные ограничения. Многие вузы, особенно расположенные в исторических зданиях или не имеющие достаточного финансирования, испытывают дефицит спортивных сооружений. Нехватка залов, бассейнов, открытых стадионов, а также их моральное и физическое устаревание ограничивают возможности для проведения занятий в полном объеме [5, 10]. К числу инфраструктурных проблем относятся недостаточное количество спортивных объектов для удовлетворения потребностей всех студентов, особенно в вечернее время, когда основная часть обучающихся свободна от аудиторных занятий; отсутствие современных тренажерных залов и оборудования для функционального тренинга; низкая доступность спортивной инфраструктуры для студентов с инвалидностью; неразвитость инфраструктуры для занятий массовыми видами спорта, такими как велодорожки и воркаут-площадки [6, 8]. Дефицит качественной спортивной базы приводит к

снижению пропускной способности занятий, невозможности выбора вида спорта по интересам, а также к снижению общего уровня удовлетворенности студентов организацией физического воспитания [2, 9].

Традиционная система физического воспитания в вузах строится на принципах единообразия: учебные группы формируются без учета интересов, программы стандартизированы, а контроль осуществляется преимущественно через сдачу нормативов. Такой подход противоречит современным образовательным стандартам, которые предполагают индивидуализацию обучения и развитие личностного потенциала студентов [8]. К организационным барьерам следует отнести жесткую сетку расписания, не позволяющую студентам выбирать удобное время для занятий; отсутствие альтернативных форм зачета физической активности, например, через участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных проектов, ведение дневников самоконтроля; недостаточную интеграцию физического воспитания с воспитательной и внеучебной деятельностью вуза; нехватку квалифицированных кадров, способных работать с немотивированными контингентами и применять современные методики [4, 5]. Важным аспектом является также слабая связь между кафедрами физического воспитания и другими структурными подразделениями вуза. Физическая культура зачастую существует изолированно от образовательного процесса, что препятствует формированию целостной здоровьесберегающей среды [7, 10].

Многочисленные медицинские осмотры свидетельствуют о негативной динамике в состоянии здоровья студенческой молодежи. За последние десятилетия доля студентов, отнесенных к основной медицинской группе, значительно сократилась. Увеличивается число лиц с хроническими заболеваниями, нарушениями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, с избыточной массой тела [1, 7]. Эта ситуация создает двойную проблему. С одной стороны, студенты с ослабленным здоровьем нуждаются в специально организованной физической активности, направленной на коррекцию и реабилитацию. С другой стороны, существующая система занятий в специальных медицинских группах часто носит формальный характер: группы переполнены, методики не учитывают индивидуальных диагнозов, а занятия сводятся к минимизации нагрузки, что не способствует оздоровлению [3, 6]. Кроме того, психологический аспект здоровья, включающий повышенную тревожность, стресс, эмоциональное выгорание, также негативно сказывается на вовлеченности студентов в занятия физической культурой. В этих условиях физическая активность могла бы стать эффективным инструментом психоэмоциональной разгрузки, но для этого необходима соответствующая методическая поддержка [2, 9].

На основе проведенного анализа можно предложить комплекс мер, направленных на решение выявленных проблем. Прежде всего, необходим переход от унифицированных программ к системе элективных курсов по физи-

ческой культуре, позволяющей студенту выбирать вид спорта или оздоровительной практики в зависимости от интересов и уровня подготовки [4, 8]. В этом контексте представляется продуктивным подход, предложенный в исследовании Мотовичевой В.А. и Ивахненко Г.А., которые разработали авторскую экспериментальную программу физической подготовки обучающихся. Как отмечают авторы, «программа предполагает формирование на начальном этапе обучения знаний и умений, обеспечивающих возможность впоследствии самостоятельно решать вопросы физической подготовленности» [1]. Это позволяет, по их мнению, «высвободить значительную часть учебного времени и нацелить физическую подготовку на поэтапное (по семестрам), концентрированное прохождение материала всех разделов» [1]. Такой подход значительно интенсифицирует образовательный процесс и способствует вовлечению обучаемых в педагогический процесс.

Целесообразно внедрить систему мониторинга индивидуальных предпочтений и ежегодно корректировать перечень предлагаемых модулей [10]. Вузам следует активно использовать возможности государственно-частного партнерства, грантовой поддержки для модернизации спортивной базы. Эффективным решением может стать заключение соглашений с городскими спортивными объектами для использования их студентами в удобное время [5, 6]. Обязательным является обеспечение безбарьерной среды для лиц с ограниченными возможностями здоровья [1, 3]. Рекомендуется создание междисциплинарных проектов, объединяющих физическую культуру с профилактикой профессиональных заболеваний, формированием здорового образа жизни. Эффективным инструментом могут стать студенческие спортивные клубы, которые выступают не только как организаторы соревнований, но и как центры притяжения для массового спорта, волонтерства, здорового досуга [8, 10].

Необходима разработка и внедрение вариативных программ для студентов с разным уровнем здоровья, включая дистанционные формы контроля, ведение электронных дневников самоконтроля, использование мобильных приложений для отслеживания физической активности [2, 9]. Преподаватели должны проходить повышение квалификации по вопросам адаптивной физической культуры и психологии работы с немотивированными обучающимися [1, 3]. Важную роль играет создание позитивного имиджа физически активного человека через систему внутривузовских мероприятий, медиа-проектов, поощрение студентов, добившихся успехов в спорте. Регулярное проведение фестивалей, спортивных праздников, конкурсов способствует формированию устойчивых традиций и вовлечению новых участников [4, 7].

Таким образом, развитие физической культуры и спорта среди студенческой молодежи сталкивается с комплексом взаимосвязанных проблем: низкой мотивацией, устаревшей инфраструктурой, негибкой организацией занятий и ухудшением здоровья обучающихся. Решение этих проблем требует системного подхода, объединяющего усилия руководства вузов, кафедр физического

воспитания, студенческих объединений и самих обучающихся [5, 10]. Перспективные направления модернизации включают индивидуализацию выбора видов активности, развитие спортивной инфраструктуры, интеграцию физической культуры в общую образовательную среду и широкую популяризацию здорового образа жизни [2, 8]. Как справедливо отмечают Мотовичева В.А. и Ивахненко Г.А., интенсификация физической подготовки и повышение значимости всех ее форм способствуют вовлечению обучаемых в педагогический процесс [1]. Реализация этих мер позволит не только повысить уровень физической подготовленности студентов, но и сформировать у них ценностное отношение к своему здоровью как к важнейшему ресурсу личностного и профессионального развития [6, 9].

Список литературы

1. Мотовичева, В.А. К вопросу интенсификации физической подготовки в вузах / В.А. Мотовичева, Г.А. Ивахненко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7 (197), ч. 2. – С. 229–233.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровье студентов / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков // Высшее образование в России. – 2019. – № 5. – С. 86–92.
3. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. – СПб.: СПбГАФК, 2019. – 240 с.
4. Изаак, С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности студентов / С.И. Изаак, Т.В. Панасюк // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 6. – С. 48–50.
5. Лотоненко, А.В. Приоритетные направления формирования физической культуры студенческой молодежи / А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 2. – С. 18–21.
6. Лукьяненко, В.П. Современное состояние и концепция реформирования системы физического воспитания студентов / В.П. Лукьяненко // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 9. – С. 10–14.
7. Поляков, С.Д. Физическое здоровье студентов: проблемы и пути решения / С.Д. Поляков, С.В. Хрущев // Российский педиатрический журнал. – 2020. – Т. 23, № 4. – С. 245–249.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 14-е изд., стер. – М.: Академия, 2020. – 480 с.
9. Чесноков, Н.Н. Физическая культура и здоровье студентов в условиях цифровизации образования / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников // Высшее образование сегодня. – 2023. – № 1. – С. 52–57.