

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**В ЦИКЛЕ ОБЩЕГУМАНИТАРНЫХ**  
**ДИСЦИПЛИН И ЕЕ ЦЕННОСТНЫЙ**  
**ПОТЕНЦИАЛ В ФОРМИРОВАНИИ**  
**ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА**

*Монография*

Санкт-Петербург  
Издательско-полиграфическая ассоциация  
высших учебных заведений  
2026

УДК 796.011.3  
ББК 75.1  
Ф50

**Р е ц е н з е н т ы:**

*A. Ю. Липовка*, к. п. н., доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта

*A. Н. Дудус*, к. п. н., доцент кафедры физической и психофизиологической подготовки, Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации

**Физическая культура в цикле общегуманитарных дисциплин и ее ценностный потенциал в формировании общей культуры студента:** Монография / Т. В. Бушма, Л. М. Волкова, В. В. Евсеев, Е. Г. Зуйкова. — СПб.: Издательско-полиграфическая ассоциация высших учебных заведений, 2026. — 176 с.

В монографии анализируется текущее состояние физической культуры студентов вузов. Представлены результаты анализа отношения студентов к ценностям физической культуры, специфика организации учебных занятий по физической культуре в вузе, проведен сравнительный анализ с 2013 годом. Намечены пути повышения эффективности образовательного процесса по дисциплине, в том числе за счет информационных технологий. Результаты можно использовать для реализации новых педагогических решений в образовательном процессе.

**ISBN 978-5-91155-513-9**

© Коллектив авторов, 2026  
© Издательско-полиграфическая ассоциация высших учебных заведений, 2026

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |     |
|--|-----|
| Введение   | 5   |
| Глава 1. Физическая культура в гуманитарном образовательном процессе и ее ценностный потенциал в формировании физической культуры личности | 9   |
| 1.1.Физическая культура в гуманитарном образовательном процессе  | 9   |
| 1.2.Особенности организации учебного процесса по физической культуре в СПбПУ и пути его совершенствования                                  | 21  |
| 1.3.Особенности преподавания учебной дисциплины в техническом университете   | 31  |
| Глава 2. Результаты исследования сформированности отношения студентов к ценностям физической культуры                                      | 37  |
| 2.1.Характеристика физкультурно-спортивной активности студентов  | 38  |
| 2.2.Анализ мотивационных предпосылок, влияющих на уровень востребованности физической культуры студентами вуза                             | 68  |
| 2.3.Факторы, формирующие отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности  | 99  |
| Глава 3. Состояние и пути совершенствования процесса формирования физической культуры студентов вуза                                       | 117 |
| 3.1.Особенности организации образовательного процесса вуза по формированию физической культуры студентов                                   | 117 |
| 3.2.Пути и методы совершенствования образовательного процесса по формированию физической культуры студентов                                | 128 |
| Глава 4. Инновационные технологии в системе управления процессом обучения на занятиях физической культурой                                 | 136 |
| 4.1.Роль инновационных технологий в управлении процессом обучения студентов и информатизации высшего профессионального образования         | 136 |

|   |     |
|---|-----|
| 4.2. Особенности формирования образовательной среды<br>для учебных занятий по физической культуре | 139 |
| 4.3. Интерактивные методы обучения<br>дисциплины «Физическая культура»                            | 141 |
| Заключение  | 148 |
| Литература  | 156 |

## **ВВЕДЕНИЕ**

В системе высшего образования «Физическая культура» рассматривается не просто как предмет, а как ключевой элемент всестороннего развития личности студента. Интегрированная в общую культуру, она содействует психофизическому становлению и профессиональной подготовке на протяжении всего обучения, занимая место в ряду обязательных дисциплин.

Свои образовательные и развивающие возможности «Физическая культура» максимально реализует посредством целенаправленного педагогического процесса физического воспитания. Этот процесс базируется на общедидактических принципах, таких, как сознательность, наглядность, доступность, систематичность и динамичность. Эти принципы лежат в основе содержания типовой учебной программы для вузов по физической культуре, чье освоение способствует не только физическому развитию и улучшению работы систем организма студента, но и формированию необходимых психологических качеств и черт характера через физическую культуру и спорт. Все это вместе взятое отражается на психофизической устойчивости будущего специалиста, на требуемом уровне и стабильности его профессиональной продуктивности [121].

Приоритет социогуманитарной ориентации физической культуры в целом, и в особенности в образовательных учреждениях всех уровней, закреплен в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Данное положение взято за основу и детализировано в приказах Министерства образования и науки Российской Федерации.

В рамках курса «Физическая культура» решаются задачи воспитания, образования, развития и оздоровления. Выступая важным компонентом формирования общей культуры студентов, физическая культура с помощью своих форм и методов призвана гармонизировать духовное и физическое единство личности и способствовать укреплению здоровья. Можно утверждать, что по силе оздоровительного потенциала и способности воздействия на

сохранение и преумножение здоровья человека физическая культура является по существу одним из самых значительных и эффективных средств [56].

Одной из существенных проблем современного общества является ухудшение состояния здоровья, физической формы и общей физической подготовленности граждан. По данным Министерства здравоохранения и социального развития, лишь около 14% старшеклассников могут быть признаны абсолютно здоровыми. Около 80% выпускников школ сталкиваются с ограничениями при выборе будущей профессии из-за проблем со здоровьем, а более 40% юношей призывного возраста не соответствуют требованиям, предъявляемым к физической подготовке военнослужащих. В настоящее время приблизительно 85% россиян, включая 65% детей, подростков и молодежи, не занимаются спортом на систематической основе.

Бездействие в сфере физической культуры и спорта приводит к ощутимым экономическим потерям для государства. Инвестиции в физическую культуру и спорт следует рассматривать как экономически выгодное вложение в развитие человеческого потенциала и повышение уровня жизни населения России.

В научной литературе широко представлены доказательства существенной роли физической активности в укреплении здоровья человека, развитии физической культуры личности и формировании здорового образа жизни, как индивида, так и общества в целом. Именно на это ориентирована обновленная программа по физической культуре для высших учебных заведений. Однако наблюдается недостаток информации, отражающей фактическую реализацию данной программы в университетах и её влияние на формирование физической культуры студентов. Оценка и сравнительный анализ изменений компонентов, характеризующих уровень сформированности физической культуры студентов, практически не проводится.

Несмотря на то, что большинство студентов понимают пользу и важность физической активности, главными барьерами для занятий становятся лень, отсутствие желания или возможности прилагать усилия, а также недостаток

положительного опыта в юном возрасте, отсутствие ярких личных впечатлений от занятий спортом. Именно на получение такого опыта, формирование ценностных установок и мотивов направлено физкультурное воспитание в вузах.

В своей работе авторы анализируют текущее состояние физической культуры в высших учебных заведениях. В монографии представлены результаты анализа уровня развития физической культуры у студентов в процессе обучения, их отношение к ценностям физической культуры, специфика организации учебных занятий по дисциплине «Физическая культура», пути повышения эффективности образовательного процесса для формирования физической культуры студентов. Определение причинно-следственных связей в системе физкультурного образования в вузе, позволит внести корректизы в теорию и методику дисциплины «Физическая культура».

Представленные в работе данные социологического опроса студентов, обучающихся в разной социально – экономической обстановке страны заставляют серьёзно задуматься и принять конкретные меры для улучшения образовательного процесса в такой важной области, как физическая культура. В вузе необходимо проводить целенаправленную работу по воспитанию ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, формирование гуманизма, опыта общения, развитие волевых и нравственных качеств у студенческой молодежи.

Использование компьютеров в процессе обучения способствует повышению качества образования, обновлению учебных материалов, обеспечивает их доступность и открывает новые возможности для улучшения и управления учебным процессом. Внедрение компьютерных технологий в образование повышает общий уровень учебного процесса, мотивирует к обучению, активизирует познавательную деятельность студентов и стимулирует преподавателей к творческому поиску.

Использование информационных технологий в учебном процессе по физической культуре направлено на учет потребностей обучающихся, обеспечение подготовки студентов к занятиям и индивидуализацию обучения. Информационные технологии – это не просто тренд, а необходимость, вызванная глобальными тенденциями, потребностями в коренном обновлении системы образования и преподавания гуманитарных дисциплин.

Практическая значимость работы обусловлена прикладным характером исследования, что позволяет использование полученных данных для разработки и реализации образовательных программ и учебных планов, поиска новых педагогических решений в современной образовательной ситуации.

# **Глава 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ГУМАНИТАРНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ И ЕЕ ЦЕННОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ**

Гуманитарные науки и знания, к которым принадлежит и физическая культура, как наиболее чувствительные к социально-экономическим изменениям, происходящим в обществе, определяют направленность развития всего содержания образования. Физическая культура с 1994 года объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного цикла. Гуманитарные знания воспитывают духовно богатую личность, обладающую развитым чувством нравственной и социально-профессиональной ответственности. Системная и целенаправленная гуманитарная подготовка студента определяют свойства его адаптивности, обучаемости, самостоятельности и инициативности как будущего специалиста, закладывая тем самым основы его высокого профессионализма. В государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования физическая культура является обязательной в цикле общегуманитарных и социально-экономических дисциплин и направлена на формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста [96, 114].

## **1.1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ГУМАНИТАРНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

При занятиях физической культурой ключевым является гуманистический аспект: она выступает инструментом для совершенствования интеллектуальных способностей и воспитания важных социальных характеристик. К ним относятся ответственность, самоуважение и уважение к другим, независимость, толерантность и другие качества, оказывающие

влияние не только на здоровье и привычки человека, но и на его роль в социуме.

Гуманистическое воздействие физической культуры можно проследить исходя из следующих установок. Во-первых, она преобразует в человеке триединое начало: биологическое, психологическое и социальное, что соответственно обеспечивает духовность, телесность и здоровье индивида. Во-вторых, физическая культура обязательно затрагивает этическую, эстетическую и психологическую сторону личности через экстремальные условия, возникающие в процессе занятий и соревнований, что не всегда подвластно другим сферам деятельности. Такое воздействие способствует самовыражению и самоутверждению человека. В-третьих, она создает благодатную среду воспитания личности, в которой сконцентрированы усилия самого человека по совершенствованию своих морально-нравственных, физических и эстетических качеств, а также видны результаты этой деятельности. Физическая культура должна осознаваться личностью, обществом в целом как содержательное наполнение жизни, как выражение ощущения жизни, как некая социальная форма бытия. Физическая культура является важнейшим направлением военно-патриотического воспитания, призвана развивать не только физические качества, но и закаляет характер и готовит студентов к защите Родины. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Она выступает одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающего биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации способностей студента.

Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования ориентируют весь профессорско-преподавательский состав высших учебных заведений на интеллектуальное, эстетическое, нравственное и

физическое развитие личности, повышение уровня образованности будущих специалистов, как важного условия для его профессионального самоопределения в предстоящей трудовой деятельности.

Физическая культура – это органическая часть общечеловеческой культуры, полноценное, не имеющее аналогов средство, обеспечивающее физическую подготовленность людей к благополучной и полноценной жизни в современных условиях. Физическая культура воздействует на все жизненно важные стороны человека, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, окружающей среды и деятельности, способствует физическому и психическому совершенствованию личности, укреплению здоровья, подготовке молодого поколения к дальнейшей самостоятельной жизни. В процессе занятий физической культурой у студентов формируются профессиональные компетенции, происходит развитие социальной мобильности, ответственности, самостоятельности, критического мышления, становление гражданской социальной позиции и развитие других социально-значимых качеств [3]. Целенаправленная деятельность в процессе активных занятий физической культурой влияет на развитие личности, здоровьесбережение, взаимоотношения людей [94, 96].

Таким образом, физическая культура выступает как средство культурного и социального становления студентов и имеет существенные возможности для развития гармонически развитой и социально активной личности.

Физическая культура как понятие, относится к термину собирательному и общему, которое включает в себя все достижения и цели, накопившиеся в процессе общественно-исторических практик.

В России с 1911 г. появляются работы, в которых встречается на русском языке термин «физическая культура». На первом этапе «физическая культура» понималась как определенная система физических упражнений или как «воспитание и развитие красоты тела».

После 1917 года понятие «физическая культура» прочно входит в жизнь советского государства. В 1918 году декретом Совнаркома была провозглашена перестройка высшей школы. В вузовской программе большое место отводилось гимнастике, легкой атлетике, лыжам, плаванию, фехтованию, а также обязательной военно-физкультурной допризывной подготовке. Это позволило молодежи овладевать жизненно необходимыми и военно-прикладными знаниями, навыками, умениями. В сентябре 1918 года утверждается Декларация о единой трудовой школе РСФСР, где подчёркивалось применение физической культуры и спорта в качестве основных средств физического воспитания. В 1919 году проводится Первый Всероссийский съезд по физической культуре, допризывной подготовке и спорту. В 1920 году учреждается Московский институт физической культуры как высшее военное учебное заведение, создается Совет по физической культуре.

В 20-е годы прошлого столетия понятие «физическая культура» рассматривалось в широком аспекте. Оно включало охрану здоровья, режим питания, сна и отдыха, личную и общественную гигиену, использование естественных факторов природы, физические упражнения и физический труд. Появляются и первые частные определения этих понятий. С 1926 года занятия по физической подготовке обучающихся введено в учебные планы рабфаков, педагогических, медицинских, технических институтов. В 1929 году Совнарком РСФСР принял постановление о введении физической культуры в учебные планы всех вузов. С 1934 года постановлением Всесоюзного комитета по делам высшей школы для вузов вводится обязательный курс физической подготовки в объёме 160 часов на 1-2 курсах, на 3 курсе – в объёме 80 часов [47].

В 1931-1934 годах создаётся комплекс ГТО различных ступеней, а на его основе в 1937 году утверждена единая программа по физической культуре для всех вузов страны. В 1940 году вводится новая программа, где внимание акцентируется на физической самоподготовке обучающихся. В 1948 году Министерством высшего и среднего специального образования издано «Положение и программа по физическому воспитанию студентов в высших

учебных заведениях», направленные на всестороннее физическое развитие молодёжи на базе нового Всесоюзного комплекса ГТО. На его основе в 1951 году была введена новая программа, где указывалось, что в качестве зачётного требования для студентов установлена обязательная сдача норм комплекса ГТО II ступени.

В 1972 году был разработан и внедрен новый, более совершенный комплекс ГТО, широкая реклама которого начиналась со слогана «От значка ГТО до олимпийских медалей». В спортивный календарь теперь вошли соревнования как по-летнему, так и по-зимнему многоборью ГТО. Со временем стали проявляться существенные недостатки в организации практической работы по комплексу ГТО. Системный подход к физическому воспитанию был заменен ориентацией на соблюдение конкретных стандартов. Несмотря на некоторые изменения и усовершенствования, комплекс продолжал существовать до 1990 года. Однако в ходе перестройки системы высшего образования в России включение комплекса ГТО в программу физического воспитания студентов было прекращено [71]. Более двадцати лет учебные программы вузов строились без учета задач и содержания последнего комплекса ГТО.

24 марта 2014 г. Президент России Владимир Путин подписал закон о возрождении культурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Были внесены изменения в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и некоторые законодательные акты Российской Федерации. Комплекс ГТО – это, прежде всего, необходимость для дальнейшего развития массового спорта, остается важным элементом системы физического воспитания студентов, но требует постоянной адаптации и улучшения, чтобы эффективно справляться с вызовами современного мира, поддерживать здоровье и двигательную активность студентов.

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года особое вниманиеделено здоровому образу жизни молодого поколения страны. Здоровая нация является целью и

приоритетным направлением каждого государства. Создание эффективной системы здорового образа жизни с участием государства, должно оказать влияние на оздоровление нации и переход России к устойчивому развитию [1, 101, 112]. Стратегия носит в большей степени рекомендательный характер, поэтому разработка мероприятий требует применения более прогрессивных форм и методов, а их реализация должна носить адресный характер (младшее поколение, молодежь, старшее поколение и т.д.).

Выявление роли и состояния функционирования физической культуры в адаптированной к современным требованиям системе высшего образования, (включая новые образовательные стандарты ФГОС ВО поколения 4++, цифровые технологии и междисциплинарные аспекты), в условиях социально-экономической и политической модернизации современной России, приобретает особую актуальность.

Введение учебной дисциплины «Физическая культура» в образовательные программы направлений подготовки обучающихся в техническом университете определяется формирующейся тенденцией целостного осмыслиения разнообразных научно-практических знаний о физической культуре как о многообразном общественном явлении, которое активно присутствует в различных сферах жизни и деятельности человека: обучении, воспитании, производстве, отдыхе, спорте. Понятийный аппарат учебной дисциплины «Физическая культура» достаточно многообразен и специфичен. Основными понятиями, раскрывающими содержание учебной дисциплины, являются понятия физической культуры, физического воспитания, физической подготовки, физического развития, физического совершенства и физкультурного образования [107].

Н.А. Пономарев определяет физическую культуру как особый вид культуры, направленный на специально организуемое и сознательно управляемое формирование и поддержание физического, телесно-двигательного состояния человека, населения в целом [86]. В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко определяют физическую культуру как вид культуры,

который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей. В социальном плане – это область творческой деятельности по созданию физической готовности людей к жизни, в личном плане – мера и способ всестороннего физического развития. [35].

Физическая культура рассматривается многими авторами (И.М. Быховская, В.И. Столяров, Л.И. Лубышева и др.) как уникальная составляющая общей культуры, социально сформированная обществом посредством физических упражнений и спортивной деятельности [15, 17, 97-100]. Таким образом, изучение сущности физической культуры неразрывно связано с анализом понятия «физическая культура личности».

Актуальность рассмотрения проблемы физического воспитания связана со снижением общего уровня здоровья студенческой молодежи. Физическое воспитание в техническом университете является неотъемлемой частью учебного процесса. Оно направлено на укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и обеспечения на этой основе высокой работоспособности, творческой активности обучающихся – будущих высококвалифицированных специалистов. Традиционно процесс физического воспитания сводится к физическому развитию, физической подготовке, формированию физических качеств, двигательных умений и навыков личности, то есть акцент делается на биологический (двигательный) аспект [16-18]. Мы присоединяемся к пониманию того, что противоречие между понятиями «физическое воспитание» и «физическая культура» отсутствует; более того, эти понятия употребляются в процессе преподавания учебной дисциплины в схожих значениях. В контексте учебного заведения, в частности технического университета, более распространен термин «физическое воспитание». Он акцентирует внимание на том, что задача физического воспитания состоит в формировании и развитии физической культуры студента и подготовке его к эффективной трудовой деятельности и другим видам активности [107, 109]. В ходе физического воспитания оказывается влияние не только на

физиологические аспекты личности, но и на формирование системы ценностей, интеллектуальное развитие, интересы, потребности, убеждения и другие личностные характеристики.

В последние два десятилетия наблюдается переориентация научных исследований в сторону единства физического и духовного развития как основы гармонического и всестороннего совершенствования студенческой молодёжи, формирования их физической культуры. Большой интерес имеют исследования, в которых было положено начало оригинальным подходам к изучению содержания, объёма, структуры понятия «физическая культура», инновационным решениям при разработке культурологической концепции физической культуры, её технологий реализации в жизнедеятельности молодёжи.

В данном аспекте большое значение имеют исследования Л.И. Лубышевой, результаты которых раскрывают новое научно-технологическое знание о педагогическом процессе по формированию физической культуры студентов в процессе их профессиональной подготовки в период обучения в вузе [65, 66]. Большой ущерб физическому воспитанию, по мнению Л.И. Лубышевой, наносит приоритет нормативного подхода, когда учебный процесс направлен не на личность студента, а на чисто внешние показатели, характеризуемые контрольными нормативами учебной программы. Принудительная подгонка личности под усредненные нормативы явно противоречит идеи свободы личности и вовсе не способствует приобщению студента к физической культуре. При таком подходе процесс физического воспитания утрачивает субъективное начало – человеческую личность [67].

Понятием «физическое развитие» в теории и методике профессионального образования принято обозначать процесс и результат изменения морфологических и функциональных показателей развития организма человека, достигнутый под влиянием целого ряда факторов, определяющими среди них являются: наследственность, окружающая среда и двигательная активность.

Понятие «физическое совершенство» применяется в преподавании учебной дисциплины для обозначения исторически обусловленного идеала физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующего требованиям жизни. Двигательная функция оказывается основной функцией человеческого организма и тот обучающийся, кто постоянно совершенствует её, совершенствует свой организм. Конкретные признаки и показатели физического совершенства определяются реальными запросами и конкретными условиями жизни общества на каждом историческом этапе и поэтому меняются по мере развития общества [113].

Спорт является неотъемлемым компонентом физической культуры, это форма физического совершенствования личности. Целый ряд социальных функций физической культуры характерен и для спорта, вот почему существует сочетание «физическая культура и спорт». Но спорт в тоже время выходит за ее рамки, получая профессиональную самостоятельность. Отличительной чертой спорта является наличие соревновательной деятельности, что содействует более эффективному развитию волевых, физических и нравственных качеств». Целью занятий спортом является стремление к завоеванию максимально возможных результатов и побед в избранном виде спорта. Спорт принято подразделять на массовый спорт и спорт высших достижений [48]. Спорт в университете играет ключевую роль в формировании личности будущих специалистов, способствуя не только физическому совершенствованию, но и развитию таких важных качеств, как дисциплина, целеустремленность, командный дух, лидерские качества и стрессоустойчивость. Современный студенческий спорт в университетах характеризуется развитой структурой и высокой степенью организации. Студентам предоставляется выбор спортивной дисциплины для занятий в рамках обязательных учебных занятий по дисциплине «Элективная физическая культура и спорт». Вне учебного времени студенты могут посещать спортивные секции и группы в вузе, заниматься спортом самостоятельно. Кроме того, им предоставляется возможность

систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Студенческий спорт – это не просто тренировки, а комплексный подход к развитию личности. Он учит дисциплине, работе в команде и лидерству. Занятия спортом повышают концентрацию, помогают справляться со стрессом и лучше организовывать время. Спорт способствует созданию здорового образа жизни и пропаганде здоровых привычек, объединяя людей с общими интересами, создавая дружеские связи и помогая студентам лучше адаптироваться в университетской среде.

В педагогической практике особую роль особую роль в процессе формирования индивидуальности человека играет «физкультурное образование», которое ориентирует на развитие физических способностей, двигательных навыков, функциональных возможностей организма, а также на формирование системы ценностей, мотивационной сферы личности, широты и глубины знаний в области физической культуры. Оно создает фундамент для ведения здорового образа жизни, для развития других сторон культуры человека, обеспечивает его внутренние гарантии продуктивности в учебно-познавательной деятельности. Современное физкультурно-спортивное образование в вузе преследует цель не просто выпустить студента с хорошей физической формой, а подготовить всесторонне развитого специалиста, компетентного в вопросах физической культуры. Важно, чтобы выпускник владел инструментами и методиками поддержания и улучшения здоровья, знал, как повысить эффективность работы основных систем организма, понимал особенности своего тела и умел не только рационально использовать его ресурсы для достижения максимальной пользы, но и самостоятельно организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом [1, 101].

Учебно-воспитательная деятельность, направленная на понимание ценности здоровья, инструментальной ценности качеств личности, развиваемой физической культурой и спортом для достижения основных жизненных целей,

оказывается основой преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» в техническом университете [107].

Теория и методика профессионального образования в данном вопросе исходят из того, что здоровье не только генетически и социально обусловлено, но и в значительной степени зависит от меры ответственности за него самого человека. Здоровый образ жизни можно рассматривать как поведение студента, которое отражает его определенную жизненную позицию, направленную на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия. К составляющим здорового образа жизни относятся: разумное чередование учёбы, труда и отдыха; рациональное питание; профилактика вредных привычек; двигательная активность; соблюдение правил личной гигиены; закаливание; психогигиена. В содержание здорового образа жизни также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, жизненные установки, цели и ценности [107]. Здоровый образ жизни не может и не должен быть идентичным для всех, так при преподавании дисциплины «Физическая культура» становится очевидной потребность в индивидуальном подходе к студентам с различным состоянием здоровья [22, 110]. В данном контексте, интенсивность физических нагрузок напрямую зависит от специфики учебного процесса, индивидуальных психофизиологических характеристик студента, уровня его физической подготовки и функционального состояния, социальных факторов, условий жизни и прочего.

Образование в вузе ориентировано на формирование и воспитание студента который, реализуя свободу выбора, приобретает свою культурную идентичность. В этом случае личность воспринимает образование в сфере физической культуры как составляющую собственного стиля жизни, как средство для достижения целей личностного роста. Одновременно образование становится фактором психической активности личности, осознания ею своих потребностей, целей. Физкультурное образование в частности, включает в себя сообщение знаний в области физического развития личности, теорию и

методику занятий физическими упражнениями, формирование двигательных навыков и умений и т.д. и предусматривает наличие условий, в которых происходят процессы развития и саморазвития, воспитания и самовоспитания, обучения и самообразования [21, 24]. Вывод очевиден: вузовская кафедра должна иметь название в соответствии с названием той учебной дисциплины, курс которой она преподаёт – «Кафедра физической культуры и спорта». Вероятно, приведя название кафедры в соответствие с наименованием учебной дисциплины, она может рассматриваться как своеобразная культурологическая кафедра, а не как кафедра физической подготовки или физического воспитания.

Нормативно-правовая база проекта развития физической культуры выстраивается на основе законодательных, программных документов федерального, регионального и муниципального уровней. К наиболее значимым документам, определяющим условия и механизмы внедрения модели воспитательной компоненты на федеральном уровне, относятся: Конституция Российской Федерации; Конвенция о правах ребенка; Указ Президента Российской Федерации от 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»; Проект Постановления Правительства Российской Федерации от 2014 г. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО); Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013–2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 2012 г. № 2148.

Таким образом, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. Поднимая физическую культуру на должный уровень, появляется реализуемая в процессе обучения, возможность воспитывать здоровые поколения, которые могут вывести государство на абсолютно новый уровень развития, что непосредственно, является основной целью любого высшего учебного заведения [34].

## 1.2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПБПУ И ПУТИ ЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Анализ литературных источников по изучаемой проблеме даёт основание утверждать, что цель курса учебной дисциплины «Физическая культура» в образовательных учреждениях – формирование физической культуры личности. Для достижения этой цели должны решаться следующие конкретные задачи:

- 1) развивающая,
- 2) воспитательная,
- 3) образовательная
- 4) оздоровительная.

Решение этих задач в вузах предопределено Государственным образовательным стандартом и находит отражение в содержании Примерной программы по учебной дисциплине «Физическая культура» Министерства образования РФ.

Будущее физической культуры в вузах во многом зависит от способности учебных заведений адаптироваться к изменениям в обществе и технологическом прогрессе.

В настоящее время введение новых форм и методов обучения неизбежно. Усвоение и применение знаний с учетом технических ресурсов – есть оптимизация традиционных форм и методов образования. Возникает необходимость внедрения дистанционного обучения в Вузах. Появляется возможность повысить познавательный интерес студентов, активность в учебной деятельности, уровень теоретических знаний.

В сфере последних событий, происходящих в мире и в нашей стране, возникла необходимость перехода на дистанционное обучение. Дистанционное обучение – это форма образовательной активности без посещения учебного заведения, личного контакта студента и преподавателя с помощью средств сети

Интернет или информационно-коммуникативных технологий. Специалисты по стратегическим проблемам образования называют дистанционную форму обучения образовательной системой 21 века [92].

Сегодня в активе Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого более ста МООК, доступных на внешних и внутренних образовательных платформах. Модели встраивания таких ресурсов в образовательный процесс и степень их вовлечения различаются в зависимости от курса. Не всегда можно говорить об успешности той или иной модели, но это только стимулирует поиск новых путей решения проблем.

Эти тенденции не обошли стороной и такую дисциплину, как «Физическая культура», состоящую из двух условно независимых частей:

- практическая часть – дисциплина «Элективная физическая культура и спорт»;
- теоретическая часть – дисциплина «Физическая культура».

Коллективом авторов был разработан и внедрен в учебный процесс онлайн-курс по физической культуре. Предложена организационная модель изучения теоретического курса в условиях электронного обучения, а также проведен подробный анализ результатов реализации курса.

Создание курса и его внедрение в образовательный процесс позволило реализовать единую содержательную интерпретацию основных и исходных понятий теории физического воспитания для всех обучающихся, несмотря на существующую многозначность используемых терминов; соблюсти элементарные логические правила при введении понятий; внедрить единую концепцию физического воспитания. В рамках курса была распределена нагрузка между преподавателями для обеспечения личностно-ориентированного подхода на аудиторных занятиях.

Первая аprobация курса была проведена весной 2017 года. На курс было записано более 500 первокурсников. Формат представления материалов и сама организация обучения (самостоятельное изучение материала, одна вводная очная лекция, ограниченное время для изучения теории по теме лекций,

промежуточное и итоговое тестирование) оказались новыми формами обучения для большинства студентов. Освоение материалов вызвало определенные организационные трудности и, как следствие, большое количество задолженностей и повторных пересдач. Опрос студентов показал, что с трудностями освоения курса столкнулись не менее 20% из них. Основными причинами не успешности освоения курса респонденты отметили: пропуск сроков записи на курс, пропуск сроков изучения и прохождения промежуточных аттестаций, невнимательность, забывчивость и загруженность другими дисциплинами. Однако проведенная разъяснительная работа, жесткая позиция руководителей образовательных программ и, что немаловажно, позиция преподавателей курса, проводящих разъяснительную работу по реализации курса, активно отвечающих на вопросы студентов, позволили в последующих семестрах существенно уменьшить количество должников. Результаты проведенной работы и стали существенной инициативой в части трансформации форм и методов самостоятельного получения знаний.

Несмотря на то, что принципы организации самостоятельного обучения, в том числе и программированного обучения, были сформулированы достаточно давно, следует отметить, что их реализация при использовании онлайн-курсов в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура» требует некоторого переосмысления и трансформации. В первую очередь это связано с тем, что отсутствует непосредственное взаимодействие обучающегося и преподавателя, сегодня оно реализуется опосредованно, посредством цифровой среды, что вносит в него существенные корректизы [88].

Реализуя курс «Физическая культура», было отмечено несколько возможных вариантов взаимодействия. Непосредственное общение преподавателя и студента не должно иметь «временных провалов», то есть на вопрос, заданный сегодня, необходимо отвечать в течение суток. Именно поэтому в Политехническом университете Петра Великого поддержка МООК курсов осуществляется не только преподавателем-предметником, но и техническим менеджером платформы, фиксирующим появление вопросов и

стимулирует преподавателей к своевременным ответам. Встречаются студенты (и при обязательном вовлечении онлайн-курсов в образовательный процесс их достаточно много), которые не проявляют достаточной прилежности при повторном изучении материала, так как считают его достаточно простым. В результате освоения курса студентами не в полном объеме усваивается материал, что ведет к снижению результатов освоения курса и, как следствие, к получению низкой оценки, а также снижается качество образовательного процесса. Таким образом, для того, чтобы мотивировать обучающихся на более активное вовлечение в образовательный процесс, нами были даны рекомендации разработчикам курсов. К наиболее первоочередным мы отнесли: обязательно раз в год обновлять тестовую базу промежуточных аттестаций; внедрять в структуру курса интерактивные элементы (кроссворды, проекты и т. п.); проходить дополнительные курсы, материалы которых отвечают формируемым компетенциям онлайн-курса «Физическая культура», распределить теоретический раздел дисциплины «Физическая культура» по семестрам на весь период обучения студентов, включая в тематику лекций материал, характеризующий особенности видов спорта, которыми студенты занимаются на своих специализациях.

Глобальная трансформация высшего образования, а именно, его цифровизация, требует новых подходов к организации учебного процесса. Одним из актуальных подходов является дистанционное образование, которое обеспечивает свободный доступ к знаниям и гибкость обучения в разных социально-экономических условиях жизни. При этом постепенный отказ от бумажных носителей информации, развитие онлайн-обучения, разработка онлайн-курсов основных и дополнительных образовательных программ являются триггером для формирования электронной образовательной среды, ориентированной на удовлетворение потребностей обучающихся в информационных услугах и ресурсах образовательного характера в сфере физической культуры и спорта. Перспектива дальнейшего онлайн-обучения связана с дополнительным образованием, получением жизненно важных

компетенций персонализированной поддержки достаточного уровня физических качеств и тренированности, трудоспособности и здоровья, эстетических параметров тела [81].

В результате реорганизации структурных подразделений Института физической культуры, спорта и туризма (ИФКСТ) на базе кафедры «Теория и методика физической культуры» в 2019 году создана Высшая школа спортивной педагогики (ВШСП), в которой работают высококвалифицированные специалисты, имеющие профильное спортивное образование.

В высшей школе преподаются следующие профильные дисциплины:

- Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.
- Теория и методика профессионально-прикладной физической культуры.
- Теория и методика оздоровительной физической культуры.
- Теория и методика адаптивной физической культуры.
- Педагогическая и методическая деятельность преподавателя высшей школы.
- Психология физической культуры.
- Психолого-педагогические аспекты физического воспитания.
- Подготовка тренеров по дзюдо.
- Управление спортивными сооружениями.
- Теоретические основы спортивной деятельности.
- Теория и методика спорта высших достижений.
- Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации.
- Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта.
- Физическая культура (теория).
- Физиологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности.

- Информационные и цифровые технологии в физической культуре и спорте.
- Технические методы и средства в системе подготовки спортсменов.
- Основы биомеханики в спорте.
- Сенсорные системы в оценке подготовленности спортсменов.

В системе обучения студентов комплексно используются современные образовательные технологии, такие как информационно-коммуникативные, технологии уровневой дифференциации, технологии личностно-ориентированного обучения, групповые, технологии проектов.

Ведущими преподавателями Высшей школы созданы и внедрены в образовательный процесс онлайн-курсы на платформе открытого образования [openedu.ru](http://openedu.ru).

Школа осуществляет научно-методическое руководство различными видами учебной, научно-исследовательской и производственной практик, а также проводит государственную аттестацию по основным образовательным программам.

Для обеспечения научно-исследовательской работы Высшая школа спортивной педагогики:

- создает и поддерживает на современном научно-техническом уровне материальную базу научно-исследовательских работ (НИР);
- формирует структуру научно-исследовательских работ, соответствующую целям, задачам и основным направлениям выполнения НИР;
- обеспечивает необходимую информационную поддержку НИР;
- осуществляет подготовку и выпуск монографий, учебников, учебных пособий, сборников научных трудов, других научных изданий;
- организует проведение на базе института международных, региональных, межвузовских конференций и семинаров в области физической культуры и спорта;
- курирует работу студенческого научного общества (СНО).

Студенты, аспиранты, а также их научные руководители достойно представляют школу и институт на различных спортивных соревнованиях, всероссийских и международных научных конференциях. Лучшие студенты поступают в аспирантуру и успешно защищают кандидатские диссертации. Под руководством профессорско-преподавательского состава Высшей школы проводятся различные межвузовские, региональные и всероссийские мероприятия. На счету школы несколько сотен научных и методических публикаций, в том числе монографии, учебные пособия, научные статьи, как в российских, так и в зарубежных изданиях.

Приоритетными направлениями международной деятельности Высшей школы являются:

- расширение международных связей с ведущими университетами в области спорта;
- организация и участие в международных научных конференциях и форумах;
- проведение совместных научных исследований в области физической культуры и спорта и представление научных докладов в ведущих зарубежных изданиях;
- привлечение иностранных специалистов к образовательному процессу студентов;
- участие преподавателей и студентов в академической мобильности;
- создание совместных международных образовательных программ;
- организация и проведение международных Летних и Зимних школ.

Основной целью ВШСП является подготовка квалифицированных кадров в сфере физической культуры и спорта.

«Элективная физическая культура и спорт» является обязательной дисциплиной на уровне бакалавриата очного отделения. Кафедры физического воспитания в высших учебных заведениях, разрабатывают учебные программы по физической культуре, как с учетом направленности учебного заведения, так и имеющейся материальной и технической базы, потенциала педагогических

кадров. В СПбПУ на кафедре «Физической подготовки и спорта» образовательные и развивающие функции дисциплины «Элективная физическая культура и спорт» реализуются в рамках элективных курсов унифицированного образовательного модуля программы базового образования, специалитета федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС/СУОС) высшего образования по всем направлениям подготовки (специальностям). Дисциплина «Элективная физическая культура и спорт» реализуется в рамках целенаправленного образовательного процесса, основанного на ряде ключевых принципов:

- принцип сознательности, формирующий у студентов устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- принцип наглядности – активное вовлечение всех органов чувств в процесс обучения;
- принцип доступности – соблюдение баланса между физическими возможностями студентов и интенсивностью предлагаемых упражнений;
- принцип систематичности – регламентирующий логическую последовательность построения учебного процесса;
- принцип научности – построение педагогического процесса в соответствии с современным уровнем научных знаний;
- принцип системности – обеспечивает взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса;
- принцип преемственности – регулирует последовательность изложения программного материала на каждом этапе обучения;
- принцип вариативности – предусматривает разнообразие программного материала для практических занятий.

В этих педагогических принципах заложена гуманистическая сущность индивидуального отношения к каждому студенту в ходе его становления как личности и как будущего специалиста. Кафедра «Физической подготовки и спорта» в СПбПУ предоставляет студентам очного отделения возможность свободного выбора вида спорта, как обязательной учебной дисциплины.

Прежде чем приступить к занятиям, студентам необходимо получить медицинское заключение, выданное ему лицензированным медицинским учреждением РФ, и содержащее сведения о медицинской группе здоровья для занятий физической культурой (I основная группа, II основная или подготовительная группа, III подготовительная или специальная группа, IV специальная группа. На дисциплину «Элективная физическая культура и спорт» отводится 328 академических часов, которые являются обязательными к освоению, но в зачётные единицы не переводятся. В рамках элективных курсов на контактную работу с преподавателем отводится 216 академических часов (практические занятия по выбранному студентом виду спорта), на самостоятельную работу студента – 96 академических часа.

Целью элективной дисциплины является формирование физической культуры личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- ✓ понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- ✓ знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- ✓ формирование мотивационно-ценостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- ✓ овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;

- ✓ приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- ✓ совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов, приобретение студентами необходимых знаний по основам организации спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- ✓ создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Содержание элективной части формируется участниками образовательного процесса и обусловлены выбором элективных модулей вариативной части программы. Теоретический раздел базовой части включает в себя две установочные лекции, на которых студенты получают информацию об организации учебного процесса, а также проводится распределение по специализациям (элективным видам спорта). Дисциплина «Элективная физическая культура и спорт» осуществляется в форме учебных и внеучебных занятий. Учебные занятия: обязательные занятия, включенные в учебное расписание; самостоятельная работа студентов; консультации и индивидуальные занятия со студентами, отстающими в овладении учебным материалом. Внеучебные занятия: физические упражнения в режиме учебного дня; занятия в секциях, клубах по интересам; самостоятельные занятия физическими упражнениями в свободное от учебы время; факультативные занятия; массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия; дополнительные занятия в системе ДОУ.

Учебная программа каждой специализации рассчитана на 2 года обучения, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу каждой специализации являются: отдельные дисциплины легкой

атлетики (бег 100м; кросс 2000 – 3000 м); упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и упражнения, характерные для данного вида спорта. Контрольный раздел обеспечивает дифференцированную и объективную оценку организации учебного процесса и результатов учебной деятельности студентов. Промежуточная аттестация проводится в конце каждого семестра изучения дисциплины в форме зачёта. Перечень элективных и факультативных модулей, представленных к выбору обучающемуся, определяется учебным отделом кафедры «Физическая подготовка и спорт». Учебно-тренировочные занятия предусматривают повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых физических качеств и свойств личности, владение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение личного опыта в выбранном виде спорта.

Следует понимать, что физическая нагрузка по объему своего воздействия несколько снизилась, в сравнении с тем, что было пятнадцать, двадцать лет назад. Изменился и образ жизни людей. В то же время повысилось эмоциональное и психологическое воздействие на человека, а в его жизненном мире присутствуют иные приоритеты. Это требует нового осмыслиения воздействия физической культуры на личность, современную физическую культуру, осознание возможностей, которые позволяют личности самоутвердиться в жизни.

### **1.3. ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Здоровье подрастающего поколения является

одной из главных проблем современного общества. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих оптимизировать состояние здоровья и оказывать положительное влияние на работоспособность занимающихся.

Физическая культура очень важна и ее роль достаточно велика в образовательном процессе технического университета, она способствует всестороннему физическому развитию студентов, укрепляет здоровье, стимулирует их поддерживать здоровый образ жизни, мотивирует их принимать участие в спортивных и массовых мероприятиях, формирует необходимые знания, навыки и умения в области физической культуры и спорта [101]. Уровень физической подготовленности, приобретённые физические знания, умения и навыки представляют собой один из показателей, которые определяют конкурентоспособность молодого специалиста на рынке труда. Факторы, влияющие на конкурентоспособность специалиста, представляют собой как его профессиональные знания, навыки и умения, так и уровень здоровья специалиста, надёжность и трудоспособность. Такое положение дел связано с особенностями современной рыночной конъюнктуры, выдвигающей высокие требования к качеству подготовки студентов в вузах. Необходимость создания нового комплексного подхода к физическому развитию была обусловлена коллизией между низким уровнем здоровья специалистов и высокими требованиями рынка труда. Именно поэтому учебным организациям необходимо тщательно разрабатывать учебные программы по видам спорта, предполагающим учебные занятия физической культурой.

Основная цель дисциплины «Физическая культура» в техническом университете базируется на подготовке гармонично развитых и высококвалифицированных специалистов. Поэтому в процессе обучения в высших учебных заведениях студентов 1 и 2 курсов должны быть решены ряд задач:

- ✓ воспитание высоко моральных и этических, волевых и физических качеств, стремления к высокопроизводительному труду;
- ✓ сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие всестороннему развитию личности, поддержание высокой работоспособности в период обучения;
- ✓ всесторонняя физическая подготовка студентов;
- ✓ профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности и нагрузки;
- ✓ формирование у студентов убежденности и стремления в занятиях физической культурой и спортом как основного инструмента для поддержания своего здоровья и профилактики заболеваний [23].

Сегодня на вузы, как на одно из важных звеньев в системе обучения молодежи, ложится ответственность не только за развитие и образование личности, но и за формирование культуры здоровья и здорового образа жизни.

Особенности преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» определяются объективными и субъективными компонентами. Объективными компонентами, влияющими на особенности преподавания, становятся:

- нормативно методический, определяемый федеральным образовательным стандартом высшего образования и учебным планом;
- пассивный учебно-методический, определяемый образовательной программой;
- активный учебно-методический, как результат применения преподавателем инновационных образовательных технологий;
- квалификационный, отражающий профессиональные характеристики преподавателя;
- организационный – расписание учебных занятий, место в нём учебной дисциплины «Физическая культура».

К субъективным компонентам, определяющим особенности преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» в техническом университете, относятся:

- субъективно квалификационный, отражающий способность преподавателя выстраивать эффективное взаимодействие со студентами, мотивировать их на развитие необходимых профессиональных компетенций;
- дисциплинарный, подразумевающий точность следования учебному плану и расписанию со стороны преподавателей и администрации технического университета в отношении учебной дисциплины «Физическая культура»;
- критериально-оценочный, отражающий общепризнанную значимость вклада "Физической культуры" в общую успеваемость студента и его положение в рейтинге. [108].

Особенности преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» в значительной мере оказываются следствием создания физкультурно-спортивной среды технического университета. Показателями функциональности такой среды являются её компоненты. Во-первых, организационно-методические компоненты, в которых главный акцент делается на принципиальные изменения показателей аттестации обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» с целью повысить значение данной дисциплины в общем рейтинге обучающегося. Во-вторых, учебно-воспитательные компоненты, призванные воздействовать на систему ценностей обучающихся, с целью усилить позиции в ней физической культуры, спорта и связанных с ними качеств личности.

Важной особенностью преподавания в университете является признание студента личностью, одним из основополагающих аспектов которых выступает положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом. Это интегральное качество личности, а также определяющий фактор и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности студента. Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой возможно при условии учета интересов и увлечений самих студентов, выстраивания учебной работы и структуры самих занятий, исходя из запросов обучающихся. В этом случае вся система физической подготовки студентов будет восприниматься как личностно важный аспект обучения. [122].

Не менее важно в преподавании учебной дисциплины понимание обучающимися того обстоятельства, что характерной особенностью физической культуры является, лежащая в её основе оптимальная, целенаправленная двигательная деятельность человека, связанная с выполнением физических упражнений.

Преподавателю необходимо обратить внимание обучающегося на то, что физическую культуру личности характеризуют такие качества, как владение специальными физкультурными знаниями и умениями их использовать при построении самостоятельных физкультурно-спортивных занятий; систематические занятия физическими упражнениями в соответствии со своими индивидуальными особенностями; владение необходимыми двигательными умениями и навыками для решения лично значимых задач [107].

Таким образом, физическая культура с ее огромным ценностным потенциалом обладает большими возможностями как в формировании общей культуры общества и отдельного человека, так и в формировании собственных специфических ценностей. По силе оздоровительного потенциала и способности воздействия на сохранение и преумножение здоровья человека физическая культура является по существу одним из самых значительных и эффективных феноменов общественного бытия.

Ценности физической культуры становятся элементами духовной и материальной культуры личности, важным регулятором поведения, образа жизни, всей системы жизнедеятельности. Таким образом, деятельность в области физической культуры имеет и материальные, и духовные формы, несмотря на то, что приоритетной для нее, конечно, является ориентация на развитие функциональных физиологических резервов организма, потенциальных психофизических возможностей человека. При определении ценностного потенциала физической культуры и спорта важно учитывать – разновидности спорта, потенциал их практической реализации, гуманистическую и гуманитарную направленность, их нравственную,

психологическую составляющую и др. Значительную роль в формировании культуры личности, в повышении интеллектуального, физического и духовного потенциала человека должны сыграть, на наш взгляд, образование и просвещение молодого поколения. Образовательный вектор должен быть направлен не на развитие основных физических качеств студента, а на обучение его умению организовывать и создавать индивидуальную траекторию физического развития и оздоровления [108].

## **Глава 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЦЕННОСТЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Положительные перемены в жизни нашего общества должны повлечь за собой большие изменения в образовании и культуре, в том числе и физкультурном образовании студенческой молодёжи. В формировании физкультурно-спортивной активности молодёжи важную роль играет востребованность физической культуры и эффективность ее развития в обществе. Нельзя отрицать, что тот уровень физической культуры, который был сформирован в предыдущие годы в школе, проявляется в определенной степени в студенческие годы. Вузовская дисциплина «Физическая культура» предполагает дальнейшее повышение уровня физической культуры личности студента. Формирование физической культуры студента в процессе профессионального образования проявляется не только в показателях физического состояния и объёме теоретических знаний в области физической культуры, но и в отношении студента к ценностям физической культуры. Проведенное нами исследование в форме анонимного анкетирования студентов предусматривало, постановку следующих задач:

1. оценка отношения к ценностям физической культуры и к уровню развития физической культуры собственной личности студента;
2. анализ побудительных мотивов, которые существенно влияют на процесс вовлечения студентов в физкультурно-спортивную деятельность;
3. уровень охвата студентов различными формами занятий физическими упражнениями, круг их физкультурно-спортивных интересов, потребностей, побудительных мотивов в этой сфере деятельности;
4. оценка значимости влияния разнообразных объективных и субъективных факторов на уровень физкультурно-спортивной деятельности и активности студентов в зависимости от таких факторов как пол, курс обучения;

5. сравнительный анализ результатов социологического опроса 2013 и 2026 года среди студентов, как показатель их отношения и личностной удовлетворенности к организационным изменениям преподавания дисциплины «Физическая культура».

В анонимном анкетировании приняли участие студенты не только из России, но и из Абхазии, Беларуси, Вьетнама, Казахстана, Кыргызстана, Латвии, Молдовы и Туркменистана. В 2013 году 893 студента Санкт-Петербургского государственного политехнического университета (СПбГПУ), а в 2026 году 896 студентов, из которых 598 студентов Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого (СПбПУ) и 298 студентов, обучающихся в Санкт-Петербургском государственном университете гражданской авиации (ГУГА).

Представленные ниже численные значения результатов анкетирования студентов по каждому из вопросов анкеты приведены ниже по тексту и в иллюстрированном виде в зависимости от пола и курса обучения. В анкетировании приняли участие 922 женщины и 867 мужчин, из них 814 первокурсников, 693 второкурсника и 282 студента старших курсов.

## 2.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Двигательная активность – это целенаправленная двигательная деятельность человека по укреплению здоровья, развитию физического потенциала и достижению физического совершенства. Двигательная активность студентов во многом определяется наличием времени, свободного от учебных занятий, которое может быть использовано для физических упражнений. Количество-качественная характеристика физкультурно-спортивной активности студентов представлена показателями затраченного времени и регулярностью занятий физическими упражнениями [90].

Проблема исследования и оценки двигательной активности остается актуальной, поскольку является одним из факторов, влияющих на здоровье и физическое состояние студентов, их работоспособность. Большинство опрошенных утверждают, что занимаются физическими упражнениями помимо физкультуры в вузе постоянно или время от времени [39].

Проанализируем отношение студентов к физической культуре и уровень их физкультурно-спортивной активности в каждой типологической группе, а также проведем сравнительный анализ результатов 2013 и 2026 года.

Ответы студентов на вопрос «Укажите, пожалуйста, сколько времени Вы тратите в неделю на занятия физической культурой?» позволили, принявших участие в исследовании студентов по данным анкетирования 2013 и 2026 года, определить уровень их физкультурно-спортивной активности и условно разделить на 4 типологические группы по времени, затрачиваемому на занятия физической культурой (рис. 1).

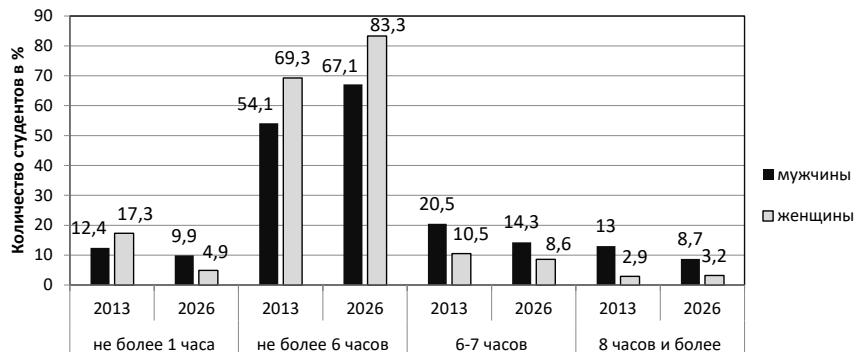


Рис.1. Распределение ответов студентов и студенток по затратам времени в неделю на занятия физической культурой

Студенты, не проявляющие физкультурно-спортивную активность, имеющие затраты времени на занятия физической культурой не более 1 часа в неделю. Таких оказалось в 2013 году 14,5%, из них (12,4% мужчин и 17,3% женщин), в 2026 году – 7,4%, из них (9,9% мужчин и 4,9% женщин).

Студенты с низкой физкультурно-спортивной активностью, затраты времени которых не превышают более 6 часов в неделю. Таких оказалось в

2013 году 60,4%, из них 54,1% мужчин и 69,3% женщин, а в 2026 году – 75,2%, из них 67,1% мужчины и 83,3% женщины.

Студенты с оптимальной физкультурно-спортивной активностью, затраты времени которых составляют 6-7 часов в неделю. Таких оказалось в 2013 году 16,4%, из них 20,5% мужчин и 10,5% женщин, а в 2026 году – 11,5%, из них 14,3% мужчины и 8,6% женщины.

Студенты с относительно высокой физкультурно-спортивной активностью, занимающиеся в неделю 8 и более часов. Таких оказалось в 2013 году 8,9%, из них 13,0% мужчин и 2,9% женщин, а в 2026 году – 5,9%, из них 8,7% мужчин и 3,2% женщин.

Оценка времени, затраченного на физические упражнения в неделю, осуществлялась на основе сравнения с нормативными показателями, взятыми в «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 года», подписанной Председателем Правительства РФ. По данным нормативам минимальная норма времени двигательной активности – 6-8 часов. Результаты наших студентов значительно ниже, что отражается на рисунке 1.

Если спроектировать данные типологические группы по курсам обучения, то картина представляется следующим образом (рис. 2).

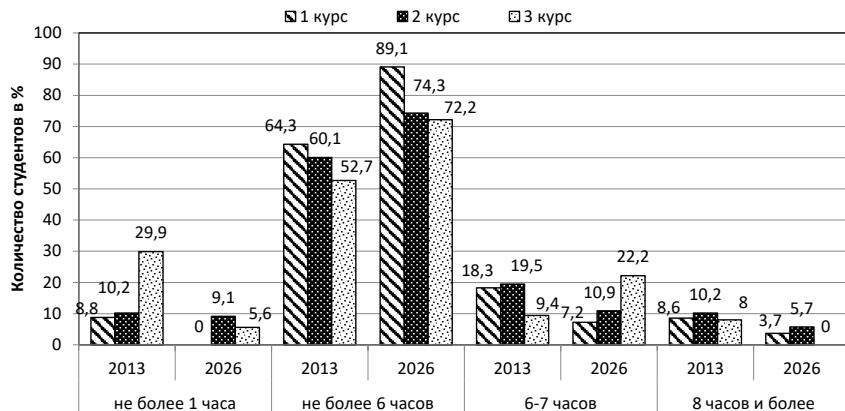


Рис.2. Распределение ответов студентов разных курсов по затратам времени в неделю на занятия физической культурой

Доля студентов в 2013 году, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью не более 1 часа в неделю, к третьему курсу возрастает соответственно с 8,8% на первом курсе и к третьему курсу достигает 29,9% от опрошенных студентов (прирост на 21,1%). Уменьшается от первого к третьему курсу доля студентов, занимающихся физической культурой не более 6 часов в неделю: с 64,3% до 52,7% студентов (уменьшение на 11,6%). К третьему курсу уменьшается число студентов с оптимальной физкультурно-спортивной активностью, затраты времени которых составляют 6-7 часов в неделю: на 1-м курсе – 18,3% к 3-му курсу – 9,4% студентов (уменьшение на 8,9%). В основном стабильной остается четвертая типологическая группа с относительно высокой физкультурно-спортивной активностью, занимающихся в неделю 8 и более часов: на 1-м курсе – 8,6% опрошенных студентов, на 3-м – 8% (уменьшение лишь на 0,6%).

Несколько иная картина наблюдается в 2026 году: доля студентов, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью не более 1 часа в неделю, с первого к третьему курсу снижается на с 9,1% до 5,6% (уменьшение на 3,5%). Уменьшается от первого к третьему курсу и доля студентов, занимающихся физической культурой не более 6 часов в неделю: от 89,1% до 72,2% (уменьшение на 16,9%). К третьему курсу наблюдается постепенное и значительное увеличение числа студентов с оптимальной физкультурно-спортивной активностью, затраты времени которых составляют 6-7 часов в неделю: с 7,2% до 22,2% (увеличение на 15%). Четвертая типологическая группа с относительно высокой физкультурно-спортивной активностью, занимающихся в неделю 8 и более часов составляет незначительную часть от общего числа опрошенных: на 1-м курсе – 3,7%, на 2 курсе – 5,7%, на 3 курсе таких студентов не оказалось, наблюдается явная тенденция к снижению физкультурно-спортивной активности, что вполне закономерно, так как в расписании студентов старших 3 и 4 курсов нет учебных занятий. В спортивных секциях могут заниматься только студенты, выступающие в составе сборных команд.

Среди основных факторов риска среди молодежи гиподинамической считается ситуация, при которой студент уделяет физическим упражнениям до 4 часов в неделю. Тогда, когда наиболее энергетически емким показателем двигательной активности является, если мужчины уделяют занятиям 8-12 часов в неделю, а женщины 6-10 часов, при этом на целенаправленные занятия физическими упражнениями желательно затрачивать соответственно не менее 6-8 и 5-7 часов в неделю. Остальное время дополняется физической активностью в различных условиях бытовой деятельности. Учебные занятия по физическому воспитанию – 2 раза в неделю не могут компенсировать общий недельный дефицит двигательной активности. Все это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 учебных месяцев в году.

Анализ результатов каждой из условно разделенных четырех типологических групп позволил констатировать, что серьезной проблемой является место занятий физической культурой и спортом в совокупном бюджете времени, в структуре свободного времени студенческой молодежи. Особую значимость приобретают вопросы затрат времени на физическую культуру и спорт, доступность и возможность заниматься любым видом спорта в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня.

Общество заинтересовано в воспитании здоровой молодежи. В науке существует достаточное количество доказательств положительного влияния двигательной активности студентов, как на ведение полноценной жизнедеятельности, так и на сохранение и укрепление здоровья [120]. Специалистами каждый год разрабатываются множество методик и программ на эту тему, но несмотря на все усилия, просматривается тенденция ухудшения здоровья студенческой молодежи. Эти обстоятельства определили вопрос «Как Вы считаете, Ваш двигательный режим достаточен для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья?» (рис.3).

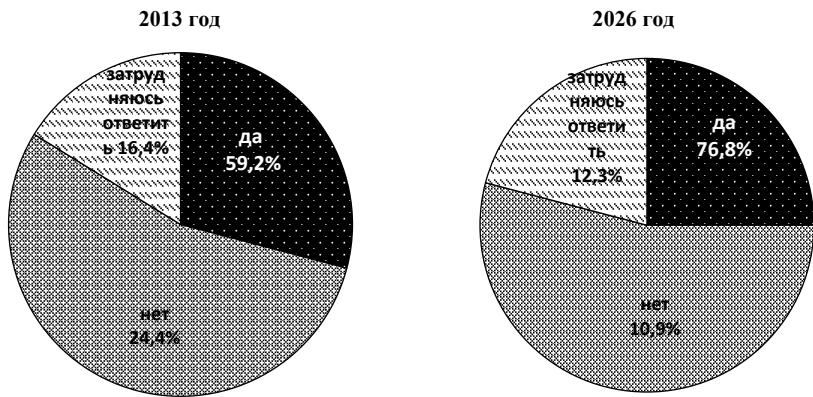


Рис.3. Распределение ответов студентов в 2013 и в 2026 году на вопрос «Как вы считаете: ваш двигательный режим достаточен для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья?»

Систематическим занятиям физическими упражнениями отводится роль эффективного средства, которое обеспечивает постепенное переключение с одного вида деятельности на другой, создает условия для сохранения и активизации умственной и физической работоспособности студентов. Двигательная активность – биологическая потребность. Для каждого возраста она имеет свой оптимум. На сегодняшний день реальный объем двигательной активности студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья [128, 129].

Анализ полученных результатов проводился путем подсчета процентного соотношения ответов в 2013 и 2026 году среди мужчин и женщин, а также среди студентов 1, 2 и 3 курсов.

Следует учитывать, что большинство опрошенных студентов относят себя к тем людям, затраты времени которых на физкультурно-спортивную деятельность не превышает более 6 часов в неделю. Результаты ответов на вопрос о достаточности собственного двигательного режима для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья в зависимости от пола представлены на рисунке 4.

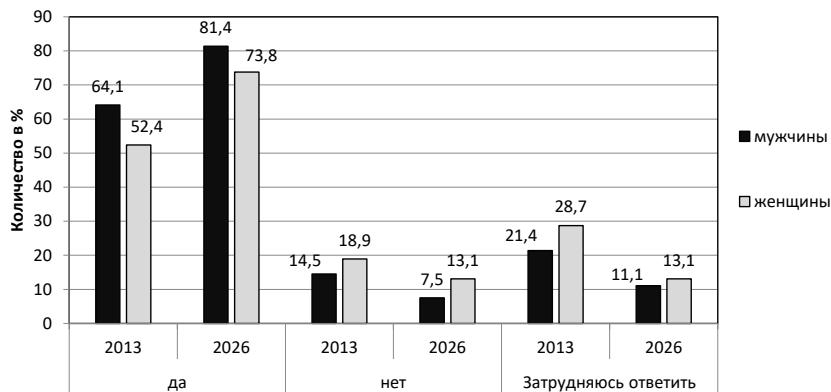


Рис.4. Распределение ответов студентов и студенток на вопрос «Как вы считаете: ваш двигательный режим достаточен для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья?»

Полученные ответы показали, что студенты осознают необходимость занятия физической культурой и спортом как фактор, определяющий здоровье, хорошую физическую подготовленность для ритма современной жизни. Так в 2013 году положительный ответ дали 59,2% опрошенных, из них 64,1% мужчин и 52,4% женщин, в 2026 году просматривается значительное увеличение положительных ответов (76,8%), у мужчин 81,4% (прирост 16,4%), а у женщин 73,8% (прирост 21,4%).

На этот вопрос ответили отрицательно в 2013 году 16,4% (14,5% мужчин и 18,9% женщин), в 2026 году наметилась тенденция к значительному снижению данных показателей (12,3%) у мужчин отрицательно ответили 7,5% (уменьшение на 7%) и у женщин 13,1% (уменьшение на 5,8%). Затруднились ответить в 2013 году достаточно большое количество респондентов (24,4%): 21,4% мужчин и 28,7% женщин, в 2026 году, сомневающихся с ответом стало значительно меньше (12,3%): мужчин – 11,1% (меньше на 10,3%) и женщин – 13,1% (меньше на 15,6%).

Результаты ответов студентов, занимающихся на 1,2 и 3 курсах на вопрос о достаточности собственного двигательного режима для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья представлены на рисунке 5.

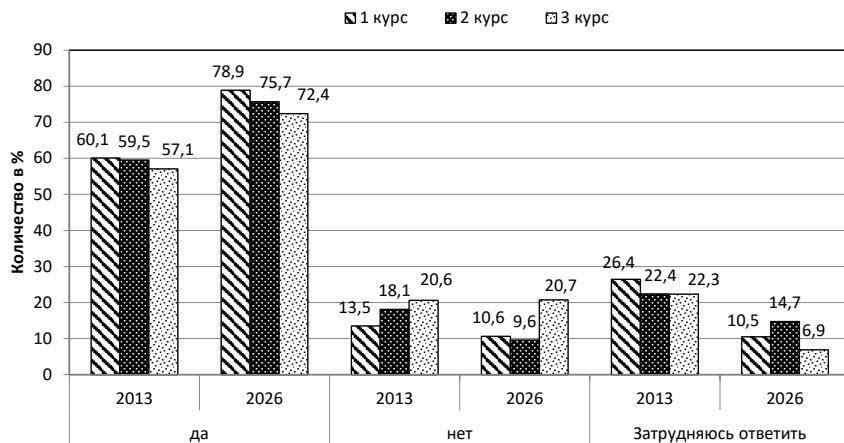


Рис.5. Распределение ответов студентов разных курсов на вопрос «Как вы считаете: ваш двигательный режим достаточен для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья?»

Положительную оценку по данному вопросу дали: в 2013 году 60,1% первокурсников; 59,5% второкурсников; 57,1% третьекурсников. Сравнивая результаты с 2026 годом, следует отметить положительную динамику ответов на всех курсах по данному вопросу: утвердительные ответы на 1 курсе дали 78,9% опрошенных, (увеличение на 18,8%); на 2 курсе – 75,7% (увеличение на 16,2%); на 3 курсе – 72,4% (увеличение на 15,3%). Неоднозначные показатели отрицательных ответов по данному вопросу: в 2013 году – 13,5% первокурсников; 18,1% второкурсников; 20,6% третьекурсников. Сравнительный анализ отрицательных ответов с 2026 годом выявил их уменьшение: на 1 курсе 10,6% (на 2,9%); значительное уменьшение на 2 курсе – 9,6% (на 8,5%); отсутствие изменений в ответах на 3 курсе – 20,7% (увеличение на 0,1%). Затруднились ответить в 2013 году достаточно большой процент студентов: на 1 курсе – 26,4%; на 2 курсе – 22,4%; на 3 курсе – 22,3%. В 2026 году количество таких студентов значительно снизилось: на 1 курсе – 10,5% (уменьшение на 15,9%); на 2 курсе – 14,7% (уменьшение на 7,7%); на 3 курсе – 6,9% (уменьшение на 15,4%). Полученные результаты позволяют утверждать о

качественном изменение отношения студентов к дисциплине «Физическая культура» в 2026 году.

Важнейшим направлением работы преподавательского состава видится просвещение студентов в области параметров оптимального двигательного режима (периодичность, длительность, интенсивность занятий), способов эффективного использования средств различных видов физической культуры и спорта, а также основ самостоятельных занятий, рациональной организации свободного времени. В целях повышения двигательной активности студентов в ИФКСиТ созданы организационные и педагогические условия по месту учебы, разрабатываются и реализуются принципиально новые подходы к планированию, контролю и оценке качества учебного процесса, активно внедряются разработки инновационных технологий обучения, программы и методики, направленные на повышение двигательной активности студентов. Университет, в котором обучаются студенты должен выступать организатором целенаправленной работы по сохранению и укреплению их здоровья, предоставляя возможности в выборе вида спорта, с учетом личностных предпочтений. На наш взгляд, составление и наполнение учебных программ, не должно ограничиваться только 1 и 2 курсами, необходимо предоставлять возможность заниматься студентам старших курсов, как минимум в рамках учебных занятий.

Данные опроса о систематичности занятий физической культурой определяются к какой из трех категорий может относит себя студент: не занимающийся физической культурой, физкультурник, спортсмен.

Не занимающийся физической культурой и спортом – это студент, который не связан с занятиями, активным отдыхом, требующими физической активности, не посещающий спортивные секции, игнорирующий физические упражнения, как важное средство ведения здорового образа жизни;

Физкультурник – это студент, который занимается любым видом двигательной активности для поддержания здоровья, общего физического

развития, участвует в различных спортивных мероприятиях, но при этом не ставит перед собой задачу участия в соревнованиях;

Спортсмен – это студент, который тренируется в сборных командах по избранному виду спорта, участвует в соревнованиях разного уровня и стремится к улучшению спортивных достижений.

Проведем сравнительный анализ данных опроса 2013 и 2026 года о систематичности занятий физической культурой в зависимости от того, к какой категории относит себя студент (рис 6).

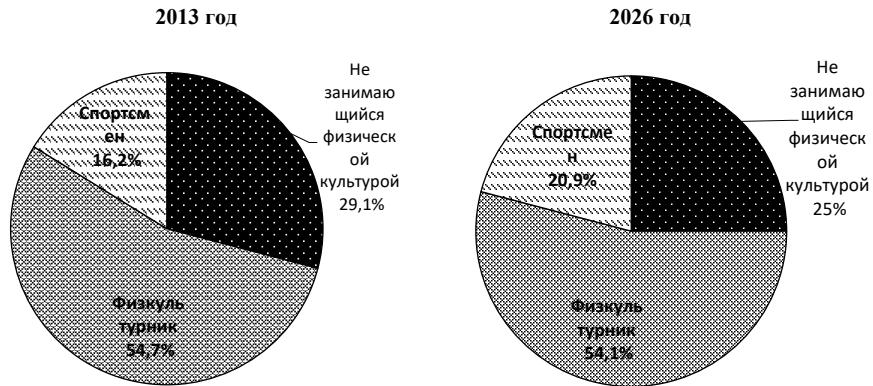


Рис.6. Распределение ответов студентов в 2013 и в 2026 году на вопрос «К какой категории вы себя относите?»

Если посмотреть систематичность занятий физической культурой студентов по половому признаку, то картина представляется следующим образом:

- в 2013 году не занимаются физической культурой и спортом 30,5% женщин и 28,1% мужчин, а в 2026 году – 28,3% женщин (уменьшение на 2,2 %) и 19,8% мужчин (уменьшение на 8,3%);
- к категории физкультурников себя определили в 2013 году 61,9% женщин и 49,5% мужчин, а в 2026 году – 57,2% (уменьшение на 4,7%) и 48,8% у мужчин;

- к спортсменам себя отнесли в 2013 году лишь 7,6% женщин и 22,4% мужчин, а в 2026 году – 14,5% женщин (увеличение почти в 2 раза) и 31,4% мужчин (увеличение на 9%) (рис.7).

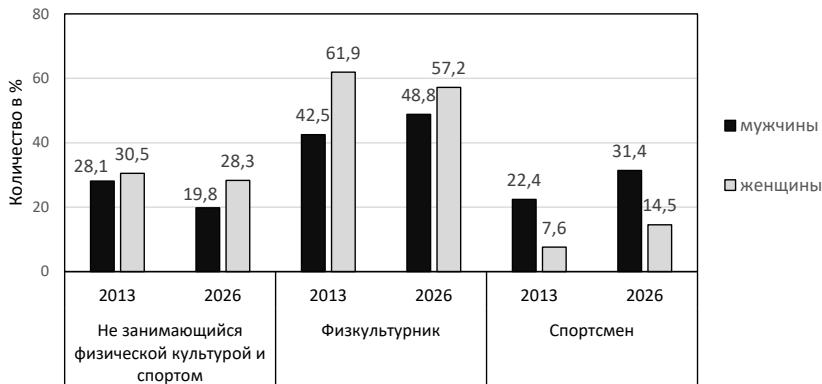


Рис.7. Распределение ответов студентов и студенток на вопрос «К какой категории вы себя относите?»

Таким образом, сравнительный анализ результатов 2013 и 2026 года выявил положительную тенденцию по увеличению заинтересованности мужчин и женщин в активной физкультурно-спортивной деятельности. Тем не менее, тревогу вызывают 1/3 студентов (женщин и мужчин), которые не занимаются физическими упражнениями.

Проанализируем данные опроса в 2013 и 2026 году о систематичности занятий физической культурой в зависимости от того, к какой категории относит себя студент по курсам.

Анализ данных по курсам 2013 года позволяет сделать вывод о том, что чем старше курсом становится студент, тем менее систематическими становятся его занятия физической культурой и спортом (рис 8).

Количество студентов от общего числа опрошенных в 2013 году и в 2026 году, не занимающихся физической культурой и спортом: на первом курсе соответственно – 24,7% и 30% (увеличилось на 5,3%); на втором курсе – 26,9% и 21,3% (уменьшилось на 5,6%); на третьем курсе – 40,2% и 24,1% (уменьшилось на 16,1%). К физкультурникам себя отнесли соответственно –

59,1% и 50% первокурсников (уменьшилось на 9,1%); 53,5% и 58,2% (увеличилось на 4,7%) второкурсников; 46,9% и 44,8% (уменьшилось на 2,1%) третьекурсников. К спортсменам себя отнесли 16,3% и 20% (увеличение на 3,7%) первокурсников; 19,6% и 20,5% (увеличение на 0,9%) второкурсников; 12,9% и 31,1% (увеличение на 18,2 %) студентов третьего курса.

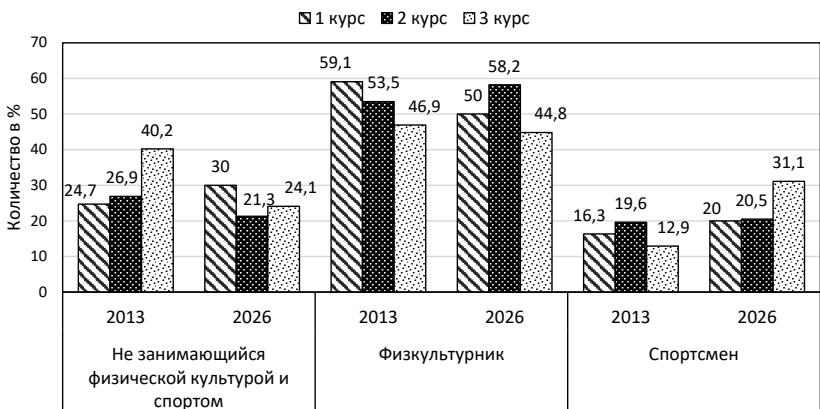


Рис.8. Распределение ответов студентов разных курсов на вопрос «К какой категории вы себя относите?»

Из полученных результатов анкетирования мы можем сделать вывод, что к сожалению большое количество студентов с первого по третий курс не занимаются физической культурой и спортом как в 2013, так и в 2026 году. В целом лишь у 16,4% опрошенных студентов длительность и регулярность занятий в 2013 году отвечает требованиям рационального двигательного режима, а в 2026 – у 20,1% респондентов.

Как положительный фактор следует отметить, что более 50% опрошенных относят себя к физкультурникам и регулярно посещают занятия по физическому воспитанию. В 2026 году значительно увеличилось количество третьекурсников, для которых выбранный вид спорта стал основным способом их двигательной активности.

Вузовская дисциплина «Физическая культура» направлена на повышение не только уровня физических качеств студента, но и на отношение личности

студента к ценностям физической культуры. Важным источником для последующих обобщений и выводов выступает анализ результатов ответов студентов по вопросу «Что значит для студентов физическая культура»?

Подавляющее большинство опрошенных студентов в 2013 году считают физическую культуру как приятное времяпровождение, игру, развлечение – 41,4% студентов (39,8% мужчин и 43,8% женщин). В 2026 году на этот вопрос ответы студентов изменились: лишь 29,2% студентов рассматривают физическую культуру как приятное времяпровождение, игру, развлечение (уменьшение на 12,2%), из них 31,4% мужчин (уменьшение на 8,4%) и 27,9% женщин (уменьшение на 15,9%). Вероятно, это говорит о степени сформированности понимания молодежи, что занятия физической культурой и спортом в течение жизнедеятельности требуют каждодневных физических усилий, без которых невозможно достичь прогресса в совершенствовании физических и функциональных возможностей.

Как мы уже отмечали выше, физическая культура тесно связана с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма человека, а также с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических и социальных качеств, свойств и черт личности, которые могут обеспечить, в целом, надежность, необходимый уровень и устойчивость профессиональной деятельности специалиста. Поэтому физическая культура – это упорный и тяжелый труд. По итогам социологического опроса в 2013 году таковой физическую культуру считают 34,2% студентов (38,2% мужчин и 28,4% женщин). В 2026 году ответы студентов распределились следующим образом: 29,7% студентов считают, что физическая культура – это упорный и тяжелый труд, (уменьшение на 4,5%), из них 25% мужчин (уменьшение на 6,4%) и 29,7% женщин (увеличение на 1,3%). В данном случае, следует отметить приоритет участия женщин в физкультурно-спортивной деятельности.

Это школа мужества, воспитание характера, так ответили в 2013 году 34,2% студентов, а 2026 году – 18,3% (уменьшение на 15,9%), из них в 2013

году – 38,2% мужчины, а в 2026 – 20,3% (уменьшение на 17,9%), и женщин в 2013 – 28,4%, а в 2026 – 17,1% (уменьшение на 11,3%). Эти данные подтверждают, что поколение студентов 2026 года не рассматривают учебные занятия по физической культуре в вузе в данном контексте, скорее всего отнеся к спорту воспитание таких качеств, где участие в соревнованиях и тренировочный процесс нацелен на достижение высоких результатов.

Если посмотреть ответы студентов, на вопрос «Физическая культура – это интересное дело?» то они распределились следующим образом: в 2026 году положительный ответ дали 17,4% студентов, из них (18,1% мужчины и 17,1 % женщины). Следует предположить, что данный контингент студентов с пониманием отнесся к физическим и духовным ценностям физической культуры и спорта.

Одновременно проведенное исследование показало, что в 2013 году лишь 2,5% студентов (3,1% мужчин и 1,6% женщин) считают физическую культуру важнейшим аспектом жизни. В 2026 году 7,1% студентов (увеличение на 4,6%), из них 5,2% мужчин (увеличение на 2,1%) и 8,3% женщин (значительное увеличение на 6,7%). Эти данные свидетельствуют о желании молодого поколения расширить свои познавательные границы в процессе физкультурно-спортивной деятельности, реализовать практические знания, умения и навыки в повседневной жизни.

Если посмотреть ответы студентов в 2026 году по данному вопросу по курсам, то больше всего склонны считать физическую культуру как приятное времяпрепровождение, игру, развлечение студенты 2 курса (33,9%), на втором месте – студенты 3 курса (27,6%) и на третьем – студенты 1 курса (23,3%). Вероятно, студенты, после первого года обучения, адаптировались к требованиям выбранной специализации, учебные занятия для них стали приятным времяпрожождением.

Для 1 курса учебные занятия по выбранному виду спорта в 33,9% ответов физическая культура – это упорный труд, тяжелая работа. На втором месте – студенты 3 курса (31,1%) и на третьем – студенты 2 курса (23,1%). Физическая

культура – это школа мужества и воспитания характера считают 19,4% студентов 1 курса, 17,6% – 2 курса и 17,2% – 3 курса. Вероятно, это объясняется интенсивными нагрузками в тренировочном процессе, спецификой спортивных специализаций, психологическими нагрузками и другими факторами.

Следует отметить, что ранжирование ответов подтверждает повышение интереса к занятиям физической культурой от курса к курсу, так на 1 курсе занятия физической культурой считают интересным делом 14,4% студентов, на втором – 19,2% (увеличение на 4,8%) и на третьем – 20,7% (увеличение еще на 1,5%).

К сожалению, обратная тенденция наблюдается при ответах студентов, что «Физическая культура – это цель и смысл жизни». Если на первом курсе 8,9% студентов дали положительны ответ, то на втором курсе – 6,2% (уменьшение на 2,7%) и на третьем – 3,4% (уменьшение еще на 2,8%). Вероятно, причины кроются в приоритете студентов к занятиям по выбранной профессии, интенсивной учебной нагрузкой и отсутствием свободного времени, а также, отсутствием занятий по физической культуре в рамках учебного расписания у студентов третьего курса в СПбПУ.

Физическое здоровье – состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок. Оценить физическое состояние и здоровье помогают часто применяемые простые методы самооценки, а также современные средства диагностики. Физическое здоровье является результатом регулярной физической активности, здорового питания и достаточного отдыха. Наличие адаптационных резервов организма – это, по существу, критерий физического здоровья.

Под физическим развитием понимают непрерывно происходящие на каждом возрастном этапе биологические процессы становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма студента

(рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.). Необходимый уровень физического развития для продуктивного труда и сохранения здоровья сочетается с высокими показателями физической подготовленности, мышечной и умственной работоспособности. Физическое развитие управляемо, с помощью подобранных и организованных соответствующим образом мероприятий, с использованием физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха и т.д. Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

- телосложение (антропометрические данные), которые характеризуют прежде всего биологические формы;
- критерии здоровья, отражающие функциональные изменения физиологических систем организма человека;
- развитие физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости, координации, гибкости).

Результаты анкетирования студентов по вопросу субъективной оценки уровня физического развития для продуктивного труда и сохранения здоровья в 2013 году распределились следующим образом: 62,8% студентов считают свой уровень достаточным (65,97% мужчин и 58,4% женщин); 7,4% – высоким (10,1% мужчин и 3,5% женщин); низким уровнем своего физического развития считают 13,0% опрошенных студентов (11,4% мужчин и 15,4% женщин); затруднились с ответом 16,8% студентов (12,6% мужчин и 22,7% женщин).

Результаты анкетирования студентов по данному вопросу в 2026 году сравнили с результатами 2013 года (рис.9).

Если сравнить динамику субъективной оценки студентами уровня своего физического развития в 2013 и в 2026 году среди мужчин и женщин, то результат следующий: в 2013 по оценке «высокий уровень» – 10,2% мужчин и 3,5% женщин, а в 2026 – 25,6% мужчин (увеличение на 15,4%) и 7,6% женщин (увеличение на 4,1%); в 2013 по оценке «достаточный уровень» 65,9% мужчин

и 58,4% женщин, а в 2026 – 59,3% мужчин (уменьшение на 6,5%) и 69,2% женщин (увеличение на 10,8%); в 2013 по оценке «низкий уровень» - 11,3% мужчин и 15,4% женщин, а в 2026 – 12,2% мужчин (увеличение на 0,9%) и 15,6% (увеличение на 0,2%); в 2013 затруднились с ответом 12,6% мужчин и 22,7% женщин, а в 2026 – 2,9 % мужчин (уменьшение на 9,7%) и 7,6% женщин (уменьшение на 15,1%).

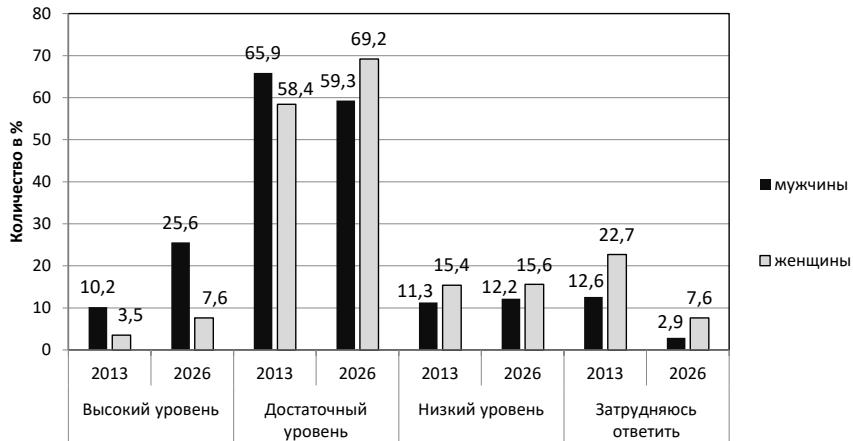


Рис.9. Распределение ответов студентов и студенток на вопрос «Как бы вы оценили уровень своего физического развития необходимого для продуктивного труда и сохранения здоровья?»

Следует отметить, высокие показатели в оценке студентами достаточности уровня своего физического развития, как среди мужчин, так и женщин, что свидетельствует, об уровне адаптационных возможностях организма студентов, диапазоне приспособительных процессов, касающихся выполнения конкретных функций, а именно, физических нагрузок с использованием физических упражнений различных видов спорта. Оказалось, что студентки более самокритичны в собственных оценках уровня физического развития.

Если посмотреть динамику субъективной оценки студентами уровня своего физического развития по курсам в 2013 году, то следует отметить, с одной стороны, увеличение количества студентов от 1-го к 3-му курсу по

оценке «высокий уровень» – с 6,8% на 1-м курсе до 10,3% на 3-м курсе (увеличение на 3,5%); по оценке «низкий уровень» – соответственно с 11,7% до 13,4% (увеличение на 1,7%); по оценке «затрудняюсь ответить» – соответственно с 17,8% до 20,9% (увеличение на 3,1%); с другой стороны, уменьшение на 8,3% количества студентов, определивших уровень физического развития необходимого для продуктивного труда и сохранения здоровья как «достаточный» – соответственно с 63,7% до 55,4% (рис.10).

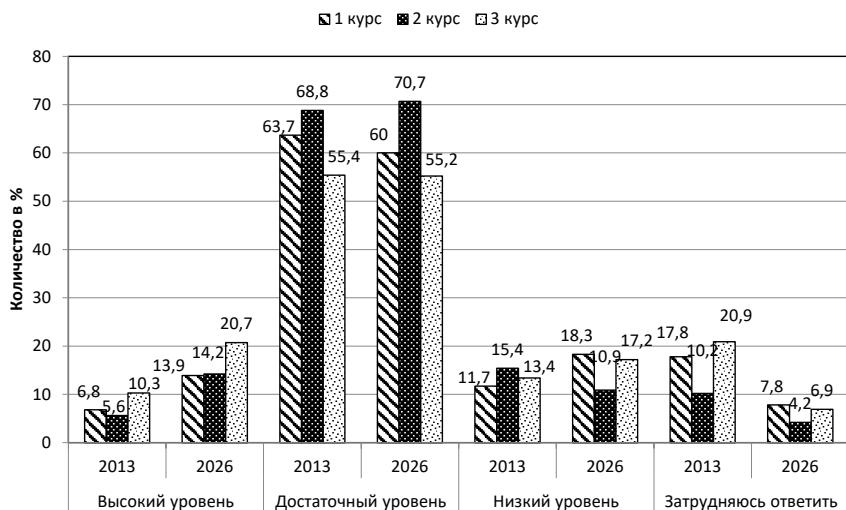


Рис.10. Распределение ответов студентов разных курсов на вопрос «Как бы вы оценили уровень своего физического развития необходимого для продуктивного труда и сохранения?»

Эти показатели мы сравнили с субъективной оценкой студентами уровня своего физического развития по курсам в 2026 году. Следует отметить увеличение количества студентов от 1-го к 3-му курсу по оценке «высокий уровень» – с 13,9% на 1-м курсе до 20,7% на 3-м курсе (увеличение на 6,8%) и по отношению к показателям 2013 года (увеличение на 3,3%); по оценке «низкий уровень» – соответственно с 18,3% до 17,2% (уменьшение на 1,1%) и по отношению к показателям 2013 года (уменьшение на 0,6%); по оценке

«затрудняюсь ответить» – соответственно с 7,8% до 6,9% (увеличение на 3,1%) и по отношению к показателям 2026 года % ответов остался на том же уровне.

Неумение оценить уровень своего физического развития свидетельствует о недостаточности знаний в области физического воспитания и функциональной возможности организма, а также о слабой степени ориентации студентов по поддержанию в норме своего физического состояния, различных его параметров (здоровья, физических качеств, двигательных способностей, телосложения и др.). Это дает основание говорить о необходимости привлечения студентов к анализу выполняемых ими физических и спортивных упражнений.

Результаты анкетирования показали, что субъективная оценка студентами достаточности уровня своего физического развития для продуктивного труда и сохранения здоровья остается относительно высокой. Значительный интерес представляет характер самооценки ценностей физической культуры в зависимости таких факторов, как пол и курс обучения. Эти данные подчеркивают важность формирования у студентов знаний, умений в объективности оценки своего физического состояния и физического развития необходимого для продуктивного труда и сохранения здоровья.

На сегодняшний день большинство студентов высших учебных заведений заинтересованы в том, чтобы получить хорошую физическую подготовленность, которая является важным компонентом здоровья учащейся молодежи. Физические нагрузки дают студентам определенную среду, а высококачественные учебные программы позволяют всем студентам наслаждаться и преуспевать во многих видах спорта. Изучение представлений студентов по вопросу «Насколько сложными Вы считаете для себя занятия физической культурой и спортом?» позволяет получить субъективную картину реальности, которая отражает не нормативно предписанные характеристики, а те, которые значимы для конкретной группы участников и дают возможность оценить и прогнозировать работу преподавательского состава (рис.11).



Рис.11. Распределение ответов студентов и студенток на вопрос «Насколько сложными вы считаете для себя занятия физической культурой и спортом?»

Анализируя данные, можно утверждать, что студенты, в 2013 году в подавляющем большинстве определили свой уровень физического развития как высокий и достаточный для продуктивного труда и сохранения здоровья (70,2% студентов), из них 76,2% мужчин и 61,9% женщин. В то же самое время, считают для себя занятия физической культурой и спортом «простыми» («скорее простыми» и «совершенно простыми») – 64,2% студентов (63,3% мужчин и 65,4% женщин). Причем, 11,8% мужчин и 7,8% женщин считают для себя занятия физической культурой и спортом «совершенно простыми».

Аналогичные данные были проанализированы в 2026 году. Студенты, в подавляющем большинстве определили свой уровень физического развития как высокий и достаточный для продуктивного труда и сохранения здоровья (79,9%), из них 84,9% мужчин и 76,8% женщин. В то же самое время, считают для себя занятия физической культурой и спортом «простыми» («скорее простыми» и «совершенно простыми») 59,4% студентов (72,1% мужчин и 51,4% женщин). Причем, 9,9% мужчин (уменьшение на 1,9%) и 3,9% (уменьшение на 3,9%) женщин считают для себя занятия физической культурой и спортом «совершенно простыми».

Тем не менее, студенты 2013 года, чья физическая подготовленность оставляет желать лучшего (28,8% студентов, из них 23,8% мужчин и 38,1% женщин), оценивают сложность занятий следующим образом: «очень сложными» считают 4,1% мужчин и 2,4% женщин; и «скорее сложными» 32,7% мужчин и 32,2% женщин. В 2026 году студентов, чья физическая подготовленность оставляет желать лучшего, стало меньше на 8,7% (20,1%), из них 15,1% мужчин и 23,2% женщин. «Очень сложными» считают занятия по физической культуре 7,8% студентов, из них 6,4% мужчин (увеличение на 2,3%) и 8,7% женщин (увеличение на 6,3%) и «скорее сложными» – 32,8%, из них 21,5% мужчин (уменьшение на 11,2%) и 39,9% женщин (увеличение на 1,8%).

Таким образом, полученные результаты, их сравнительный анализ показывает, что студенты, которые оценили свой уровень физического развития как высокий быстрее и легче адаптируются к физическим нагрузкам на выбранной специализации.

Наблюдаются изменения оценки сложности или простоты занятий физической культурой и спортом по курсам. Так, в 2013 году 37,9% первокурсников считают для себя эти занятия сложными, в то время как на 3-м курсе таких оказалось 21,9% (уменьшение на 16,01%); одновременно простыми их считают 58,8% первокурсников и 74,65% третьекурсников (увеличение на 15,74%). В 2026 году 34,5% (уменьшение на 3,4%) первокурсников считают для себя эти занятия сложными, в то время как на 3-м курсе таких оказалось 24,1% (увеличение на 2,2%). В 2013 году 50,9% первокурсников считают занятия «скорее простыми», а к третьему курсу таких студентов 59,8% (увеличение на 8,1%). В 2026 году 49,4% первокурсников считают занятия «скорее простыми» (уменьшение на 1,5%), а к третьему курсу таких студентов уже 62,1% (рис.12).

Совершенно простыми для студентов оказались занятия в 2013 году для первокурсников 7,9%, а в 2026 году – 3,9%. (уменьшение на 4%), для второкурсников в 2013 году 10,7%, а в 2026 – 8,4% (уменьшение на 2,3%), для

третекурсников в 2013 году – 14,7%, а в 2026 году – 3,4% (уменьшение на 11,3%).

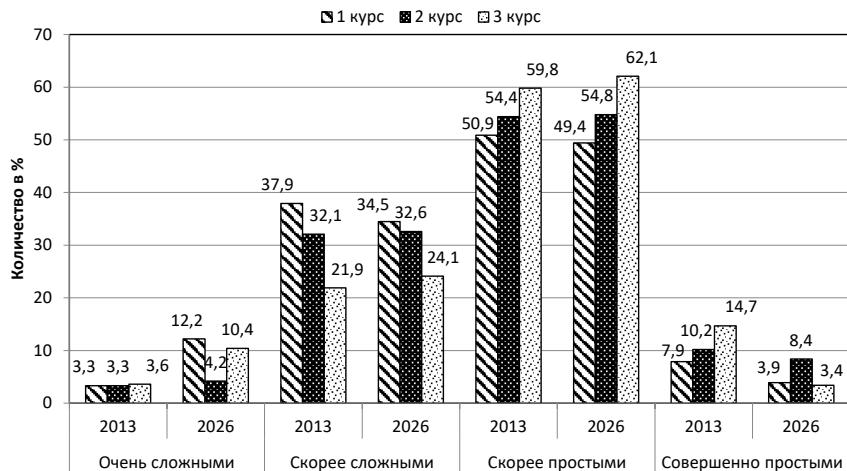


Рис.12. Распределение ответов студентов разных курсов на вопрос «Насколько сложными вы считаете для себя занятия физической культурой и спортом?»

Следует отметить, сложность занятий физической культурой и спортом для студентов воспринимается по-разному, причины, которые делают эти занятия сложными тоже разные, и носят как субъективный, так и объективный характер. Многие осознают их важность, но не могут заниматься регулярно из-за нехватки времени, большой учебной нагрузки, проблем в социальном и межличностном общении, усталости или отсутствия мотивации. Многие часто воспринимают физкультуру как формальность, несмотря на то, что понимают её пользу. Педагоги физической культуры создают условия для физического развития студента, важно при этом учитывать отдельные особенности организма при выборе упражнений, чтобы занятия физкультурой стали полезным и приятным времяпровождением.

Реальный объем двигательной активности студентов не соответствует биологическим нормам, необходимым для полноценного развития молодого организма, что, прежде всего, объясняется увеличением затрат времени на

учебную деятельность в период обучения в вузе. Способность длительно выдерживать умственное и физическое напряжение, тренируется у студентов на занятиях по физической культуре [38]. Невысокий уровень работоспособности современных студентов, в том числе, обусловлен недостаточной физической нагрузкой, большую часть которой они получают на занятиях физической культурой. Когда студент занимается физической культурой дважды в неделю по два академических часа, то тренировочный эффект проявляется незначительно [75]. Этого времени явно недостаточно для поддержания физической формы на приемлемом уровне. Физическая нагрузка – это степень интенсивности и продолжительность мышечной работы, определяется величиной энергетических затрат организма, развиваемой мощностью или произведенной работой. Физические нагрузки благотворно влияют на здоровье студента. Занятия физической культурой – это продуманный и упорядоченный комплекс нагрузок, который учитывает:

- количество повторений упражнения, так как от них зависит величина нагрузки;
- темп и амплитуду выполнения упражнений, которые определяют интенсивность нагрузки;
- степень сложности упражнений, временные интервалы и их заполняемость между циклами упражнений.

Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если физическая нагрузка недостаточна. Многочисленные исследования отмечают целесообразность проведения минимум 3-х занятий по физической культуре в неделю у студентов университета.

В свете активного обсуждения необходимости увеличения объема и интенсивности физических нагрузок на занятия физической культурой, студентам задан вопрос «Насколько Вы готовы к повышению интенсивности нагрузок на занятиях физической культурой?». В целом студенты в 2013 и в 2026 году ответили положительно по вопросу о готовности к повышению интенсивности нагрузок на занятиях физической культурой (рис.13).

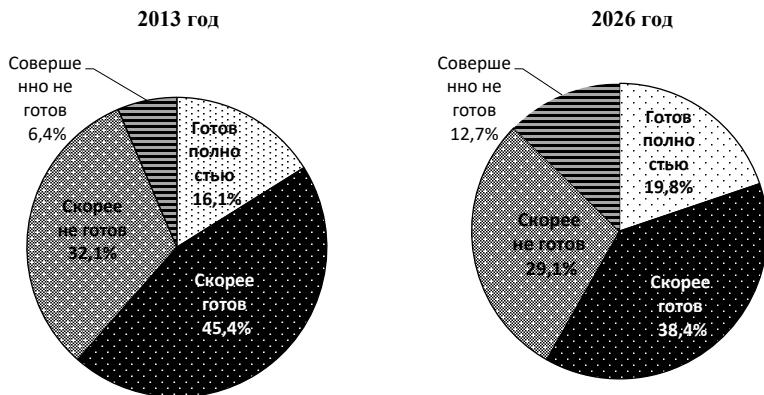


Рис.13. Распределение ответов студентов в 2013 и 2026 годах на вопрос «Насколько вы готовы к повышению интенсивности нагрузок на занятиях физической культурой?»

Сравнительный анализ субъективной оценки мужчин и женщин о готовности к повышению интенсивности нагрузок на занятиях физической культурой в 2013 и 2026 году выглядит следующим образом (рис.14).

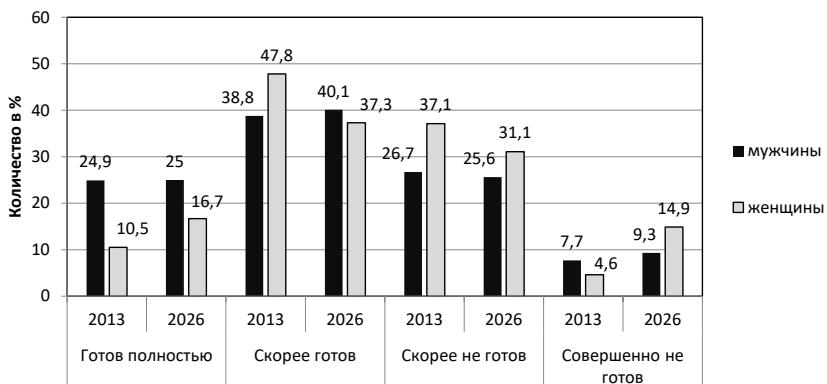


Рис.14. Распределение ответов студентов и студенток на вопрос «Насколько вы готовы к повышению интенсивности нагрузок на занятиях физической культурой?»

В 2013 году 61,5% студентов (63,7% мужчин и 58,4% женщин), а в 2026 году 58,2% студентов (уменьшение 3,3%), из них 65,1% мужчин (увеличение 1,4%) и 54% женщин (уменьшение 4,4%) готовы к повышению интенсивности

нагрузок на занятиях физической культурой. Всего лишь в 2013 году 6,4% опрошенных студентов, а в 2026 году 12,7% (увеличение на 6,3%) совершенно не готовы к повышению интенсивности нагрузок на занятиях физической культурой; а 31,4% студентов скорее не готовы к данному предложению в 2013 году и 29,1% (уменьшение на 2,3%) студентов в 2026 году.

В целом ответили положительно о полной готовности в 2013 году 24,9% мужчин, в 2026 – 25% (существенных изменений нет) и в 2013 году – 10,5% женщин и в 2026 году – 16,7% (увеличение на 6,2%); скорее готовы к повышению интенсивности нагрузок в 2013 году – 38,8% мужчин, в 2026 году – 40,1% (увеличение на 1,2%) и женщин в 2013 году – 47,8%, а в 2026 году – 37,3% (уменьшение на 10,5%); скорее не готовы в 2013 году – 26,7% мужчин и в 2026 году – 25,5% (уменьшение на 1,1%) и женщин в 2013 году – 37,1%, а в 2026 году – 31,1% (уменьшение на 6%); совершенно не готовы в 2013 году – 7,7% мужчин, а в 2026 году – 9,3% (увеличение на 1,6%) и женщин в 2013 году – 4,6%, а в 2026 году – 14,9% (увеличение на 10,3%).

Полученные результаты подтверждают, что объем и интенсивность тренировочных нагрузок строго индивидуальны и зависят от пола, возраста и уровня физического состояния студента. Учитывая, что в оздоровительной тренировке очередная нагрузка должна приходиться на период полного восстановления, возникает необходимость установить оптимальные индивидуальные дозы физической активности для каждого студента. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом занятия и затем в процессе занятий контролировать изменение его показателей.

Динамика субъективной оценки студентами готовности к повышению интенсивности нагрузок на занятиях физической культурой по курсам в 2013 и 2026 году выглядит таким образом (рис.15).

Степень такой готовности в 2013 году снижается с 1-го курса к 3-му: с 63,6% на 1-м курсе до 58,9% на 3-м курсе (уменьшение на 4,73%); в 2026 году

наблюдается увеличение с 59,5% на 1 курсе до 65,5% к 3-му курсу (увеличение на 5%).

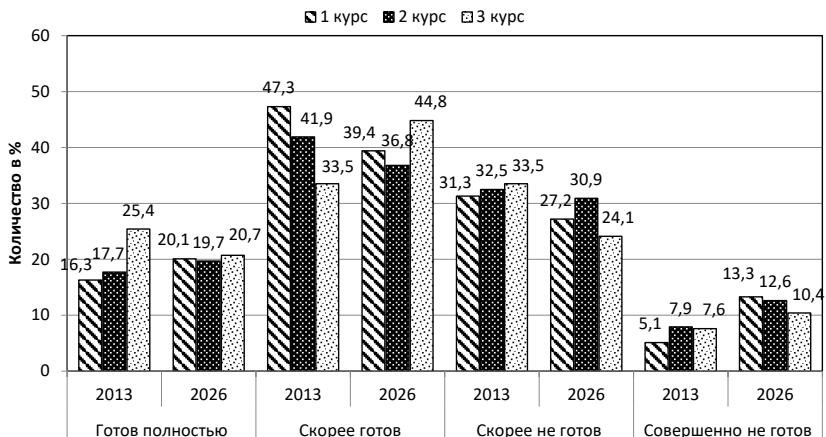


Рис.15. Распределение ответов студентов разных курсов на вопрос «Насколько вы готовы к повышению интенсивности нагрузок на занятиях физической культурой?»

Следует отметить хоть и незначительное, но увеличение количества студентов, отметивших свою «совершенную неготовность» к повышению интенсивности нагрузок физическими упражнениями: в 2013 году 1-й курс – 5,1%; 2-й курс – 7,9%; 3-й курс – 7,6% студентов. Настораживает увеличение количества студентов, отметивших свою «совершенную неготовность» к повышению интенсивности нагрузок физическими упражнениями в 2026 году: 1-й курс – 13,3% (увеличение на 8,2%); 2-й курс – 12,6% (увеличение на 4,7%); 3-й курс – 10,4% (увеличение на 2,7%) студентов. Полученные результаты сравнительного анализа оценки студентов по данному вопросу свидетельствует о снижении адаптационных возможностей организма к физическим нагрузкам у студентов всех курсов в 2026 году.

Физические нагрузки вносят положительный вклад в здоровье студента. Тренировочные нагрузки связывают в единое целое средства и методы воспитания, применяемые на физкультурных занятиях, с теми реакциями организма, которые они вызывают. Следует помнить, что каждому возрасту

должны соответствовать свои физические нагрузки, чрезмерные по интенсивности нагрузки могут вызвать в организме явления перенапряжения. Авторами особо отмечаются негативные последствия отсутствия дисциплины «Элективная физическая культура» на старших курсах.

Тема восстановления организма после физических нагрузок привлекает интерес как у спортсменов и тренеров, так и у научного сообщества. Это связано с пониманием того, что эффективное восстановление не только помогает избежать перегрузок и травм, но и способствует оптимизации тренировочных процессов и достижению высоких результатов у студентов вуза [50]. Восстановление после физических нагрузок – ключевой элемент любого тренировочного процесса. Оно помогает организму избегать переутомления, улучшить физические показатели. Физическая активность, вызывая в организме стресс, стимулирует улучшение физиологических параметров, но без эффективного отдыха этот процесс невозможен. Длительность восстановления напрямую связана с характером и интенсивностью физической нагрузки. Эффективное восстановление после физических нагрузок играет решающую роль в поддержании здоровья и спортивных результатов. Для оптимизации этого процесса необходимо использовать многосторонний подход, учитывающий индивидуальные особенности. В большинстве случаев организм, до определенных пределов, изыскивает возможности адаптации и восстановления физиологических функций, но в случаях, когда резервы исчерпаны, происходят глубокие изменения и нарушения физиологических процессов [50].

В связи с важностью данной темы, проведен социологический опрос среди студентов в 2013 году «Как быстро Вы восстанавливаетесь после выполнения высокоинтенсивной работы (физической нагрузки)?» (рис.16).

Анализ ответов студентов по данному вопросу позволяет говорить о том, что 48,8% студентов (49,9% мужчин и 47,3% женщин) в принципе восстанавливаются «очень быстро» и «достаточно быстро» и 47,1%

опрошенных студентов (44,9% мужчин и 50,3% женщин) восстанавливаются «по-разному».

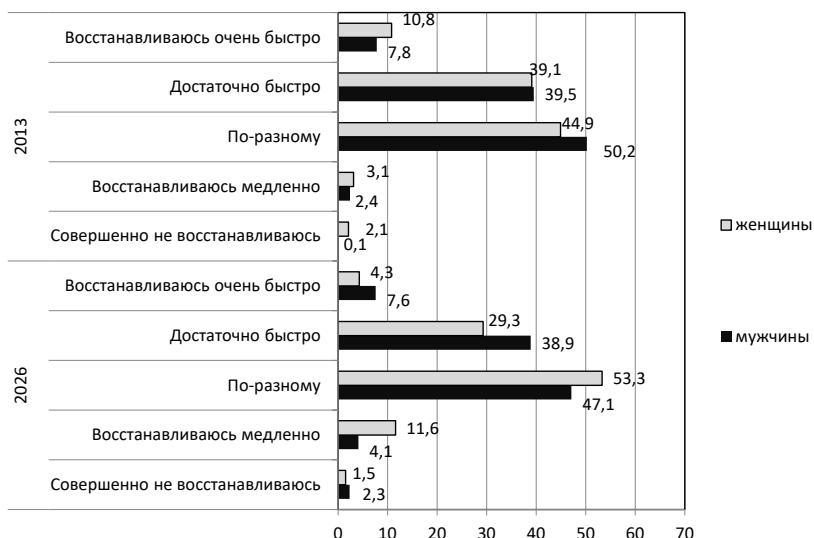


Рис.16. Распределение ответов студентов и студенток на вопрос «Как быстро вы восстанавливаетесь после выполнения высокоинтенсивной работы (физической нагрузки)?»

Этот же вопрос задан студентам, обучающимся в 2026 году. Сравнительный анализ их ответов с результатами 2013 года: в 2026 году восстанавливаются «очень быстро» и «достаточно быстро» 38,7% студентов (уменьшение на 10,1%), из них 46,5% мужчин (уменьшение на 3,4%) и 33,6% женщин (уменьшение на 13,8%); 51,1% опрошенных студентов восстанавливаются «по-разному» (увеличение на 4%), из них 47,1% мужчин (увеличение на 2,2%) и 53,3% женщин (увеличение на 3%). Эти данные говорят о полезности и преимуществе разных способов восстановления, в создании собственного физического потенциала каждого студента.

Следует обратить внимание на группу студентов, восстановление которых проходит медленно или они совершенно не восстанавливаются. В данном случае, можно предположить, что организм, исчерпал возможности адаптации и восстановления физиологических функций, но в случаях, когда

резервы исчерпаны, происходят глубокие изменения и нарушения физиологических процессов. Чтобы ускорить процесс восстановления таким студентам необходимо использовать активный отдых, т.е. переключение на другой вид деятельности.

Нами рассмотрено распределение ответов студентов разных курсов на вопрос «Как быстро вы восстанавливаетесь после выполнения высокоинтенсивной работы (физической нагрузки)?» и проведен сравнительный анализ ответов в 2013 и 2026 году (рис.17).

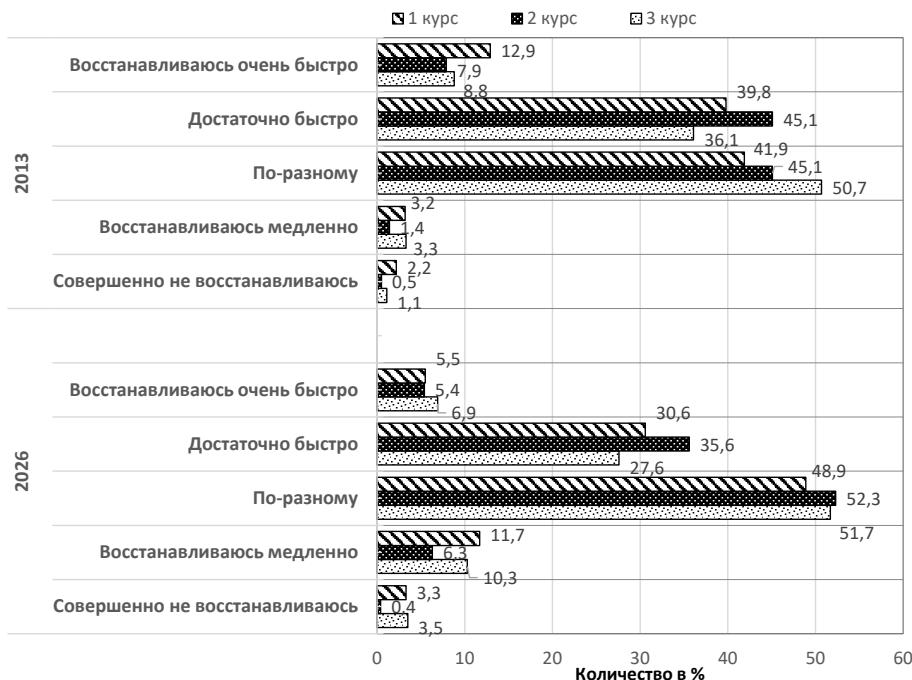


Рис.17. Распределение ответов студентов разных курсов на вопрос «Как быстро вы восстанавливаетесь после выполнения высокоинтенсивной работы (физической нагрузки)?»

Следует отметить, что в 2013 году увеличение к 3-му курсу числа студентов, которые считают, что они восстанавливаются «быстро» и «достаточно быстро»: 1-й курс – 52,7% студентов и 3-й курс – 44,9% (уменьшение на 7,8%). Одновременно отмечается увеличение числа студентов,

которые считают, что они восстанавливаются «по-разному»: на 1-м курсе – 41,9% студентов и на 3-м курсе – 50,7% (увеличение на 8,8%).

В 2026 году уменьшение числа студентов на 1,6% к 3-му курсу, которые считают, что они восстанавливаются «очень быстро» и «достаточно быстро»: 1-й курс – 36,1%, по отношению к 2013 году уменьшение на 16,6% и 3-й курс – 34,5%, по отношению к 2013 году уменьшение на 10,4%; одновременно отмечается увеличение на 2,8% числа студентов, которые считают, что они восстанавливаются «по-разному»: на 1-м курсе – 48,9%, по отношению к 2013 году увеличение на 7% и на 3-м курсе – 51,7%, по отношению к 2013 году увеличение на 1%.

Эти данные говорят о полезности и необходимости занятий физическими упражнениями и спортом в повышении уровня физического состояния, функциональных возможностей организма в создании собственного физического и духовного потенциала. Восстановление – процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию.

Главный критерий положительной динамики восстановительных процессов – готовность к повторной деятельности, а наиболее объективным показателем восстановления работоспособности служит максимальный объем повторной работы. В практике педагогических средств восстановления следует рекомендовать студентам использование различных форм активного отдыха, а также равномерное распределение физических нагрузок, как в пределах одного учебного дня, так и на протяжении недели, месяца, учебного года и т. д.

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, а также предотвращению возникновения различных отрицательных последствий от физических нагрузок отводится медико-биологическим средствам, к числу которых относятся: рациональное питание, физиопроцедуры, фармакологические препараты и

витамины, различные виды массажа, использование бани (сауны), иглоукалывание, электростимуляции и даже использование музыки.

## 2.2. АНАЛИЗ МОТИВАЦИОННЫХ ПРЕДПОСЫЛОК, ВЛИЯЮЩИХ НА УРОВЕНЬ ВОСТРЕБОВАННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТАМИ ВУЗА

В современном мире множество профессий требуют высокой концентрации внимания и стрессоустойчивости. В этой ситуации физическая культура помогает студентам в формировании и реализации профессиональных навыков, становясь жизненно важным инструментом успешного обучения и личного благополучия. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это раздел дисциплины «Физическая культура», в котором используются целенаправленные средства для подготовки к определенной профессиональной деятельности. Отношение студентов к профессионально-прикладной физической подготовке во многом определяется характером интересов и мотиваций. Проявление интереса вызывает желание действовать, формирует мотивы поведения и потребность реализовать их на практике. Профессионально-прикладная физическая подготовка помогает студентам в профессиональной реализации: повышение работоспособности (физически активные студенты более выносливы, эффективно используют свои функциональные ресурсы); развитие стрессоустойчивости (физические нагрузки укрепляют нервную систему, делая студентов более устойчивыми к стрессовым ситуациям); формирование лидерских качеств (успехи в любом виде двигательной активности развивают уверенность, коммуникативные навыки). Профессионально-прикладная физическая подготовка должна опираться на хорошую общефизическую подготовленность студентов. Мышечная сила, выносливость, быстрота, координация движений, способность к концентрированному и устойчивому вниманию, реакция выбора и другие

психофизические качества – это компоненты, которые обеспечивают трудовую активность будущего специалиста.

Результаты опроса студентов на вопрос «Как вы считаете, вам необходимы занятия физической культурой для вашей будущей профессиональной деятельности?» представлены на рисунке 18.

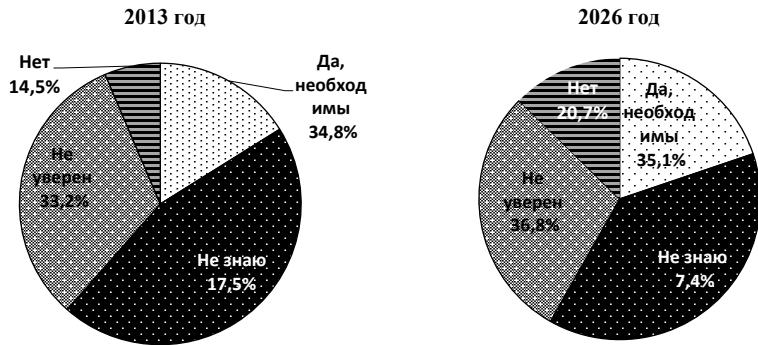


Рис.18. Распределение ответов студентов в 2013 и 2026 году на вопрос «Как вы считаете, вам необходимы занятия физической культурой для вашей будущей профессиональной деятельности?»

Также проведен сравнительный анализ между ответами студентов и студенток в 2013 и в 2026 году (рис.19).

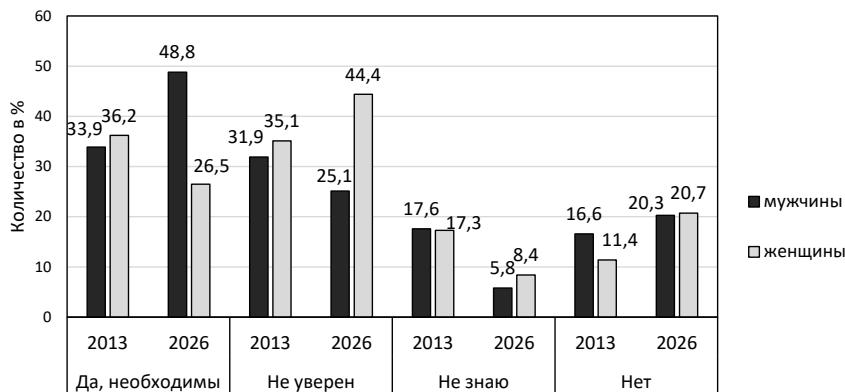


Рис. 19. Распределение ответов студентов и студенток на вопрос «Как вы считаете, вам необходимы занятия физической культурой для вашей будущей профессиональной деятельности?»

Так в 2013 году 34,8% респондентов (33,9% мужчин и 36,2% женщин) считают, что занятия физической культурой для будущей профессиональной деятельности необходимы. Это далеко не высокий уровень оценки социальной значимости физической культуры для подготовки личностного физического и карьерного роста в будущей профессии.

В 2026 году эти показатели претерпели существенные изменения, так 48,8% мужчин (увеличение на 14,9%) и 26,5% (уменьшение на 9,7%). Значимый рост показателей среди мужчин можно объяснить избирательностью студентов в выборе вида спорта, пониманием значимости двигательной активности в совершенствовании своих не только физических, но и личностных качеств, необходимых будущему специалисту в профессии. К сожалению, в женском коллективе такое понимание не сформировано, что отразилось на результатах опроса. Ответы в 2013 году «не уверен» у 33,2% респондентов и соответственно 36,8% в 2026 году, подтвердили отсутствие понимания связи между занятиями физической культурой и спецификой своей будущей профессии. Среди мужчин в данном ответе можно увидеть положительную динамику: в 2013 году 31,9% дали ответ «не уверен», а в 2026 году эти цифры снизились до 25,1% (уменьшение на 6,8%).

Отсутствие знаний о разделе «Профессионально-прикладная физическая подготовка» дисциплины «Физическая культура» в 2013 году проявили 17,6% мужчин и 17,3% женщин, а в 2026 году – 5,8% мужчин и 8,4% женщин, что свидетельствует о положительных изменениях в знаниях о том, что физкультура является необходимым элементом профессиональной подготовки. В тоже время в 2013 году 16,6% мужчин и 11,4% женщин вообще отрицают необходимость занятий физической культурой для своей будущей профессиональной деятельности. Настораживает, что в 2026 году таких студентов стало значительно больше 20,3% у мужчин (увеличение на 3,7%) и 20,7% у женщин (увеличение на 8,3%).

Проведен сравнительный анализ между ответами студентов 1,2 и 3 курсов в 2013 и в 2026 году (рис.20).

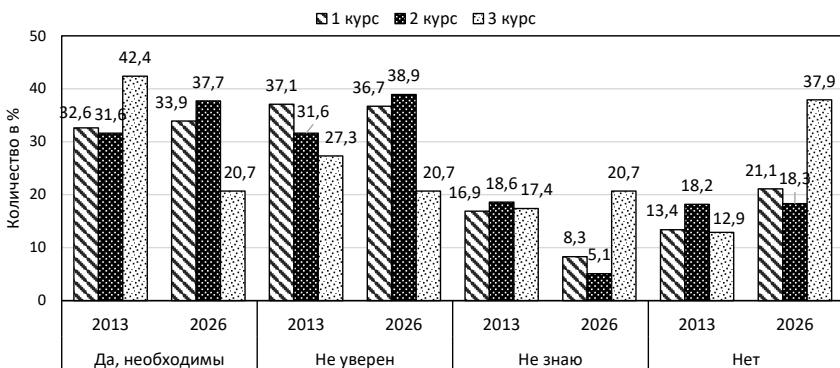


Рис.20. Распределение ответов студентов разных курсов на вопрос «Как вы считаете, вам необходимы занятия физической культурой для вашей будущей профессиональной деятельности?»

Так в 2013 году студенты 1 и 2 курса соответственно 32,6% и 31,6% считают, что занятия физической культурой для будущей профессиональной деятельности необходимы. С уверенностью это подтверждают 42,4% студентов 3 курса. В 2026 году наблюдается незначительное увеличение в сторону положительного ответа для студентов 1 и 2 курсов на 1,3% и 6,1% и резкое уменьшение на 21,7% на 3 курсе. Не уверены в своих ответах почти одинаковое количество студентов на 1 курсе в 2013 и 2026 году (37,1% и 36,7%). На 3 курсе количество студентов, не уверенных в ответе на поставленный вопрос изменилось в сторону уменьшения к 2026 году на 6,5%. Не смогли дать оценку своим знаниям о Профессионально-прикладной физической подготовке и ответили «не знаю» в 2013 году почти одинаковое количество студентов на всех трех курсах. Значительные изменения произошли в 2026 году по данному ответу на каждом курсе. Так на 1 и 2 курсах отмечено уменьшение на 8,6% и на 13,5% соответственно; на 3 курсе, наоборот количество ответов увеличилось на 3,3%. Отсутствие понимания связи между занятиями физической культурой и спецификой своей будущей профессиональной деятельности отразилось на ответах студентов 1, 2 и особенно 3 курсов. Высокий процент отрицания этой взаимосвязи особенно показателен в 2026 году у студентов 3 курса (37,9%).

Проведенная работа по оценке отношения студентов к занятиям физической культурой как к дисциплине, необходимой для будущей профессиональной деятельности позволяет сделать вывод о недостаточной степени сформированности знаний в данном разделе дисциплины, отсутствии понимания связи между занятиями и спецификой своей будущей профессиональной деятельности. Необходимо информировать студентов о важности физкультуры не только для здоровья, но и как средства, способствующего успешной профессиональной деятельности. Основным средством профессионально-прикладной физической подготовки студентов является физическое упражнение, следует обратить внимание на их избирательность, чтобы их психофизиологическое воздействие соответствовало формируемым физическим качествам, учитывались особенности учебного процесса и специфика будущей профессиональной деятельности студентов.

Исследование заключалось в изучении мотивации студентов технического университета, обучавшихся в 2013 и 2026 году и определении вектора изменений в желании повысить уровень своей физической подготовленности. На данный вопрос большинство респондентов как среди мужчин, так и среди женщин выразили желание улучшить свою физическую форму (рис.21).

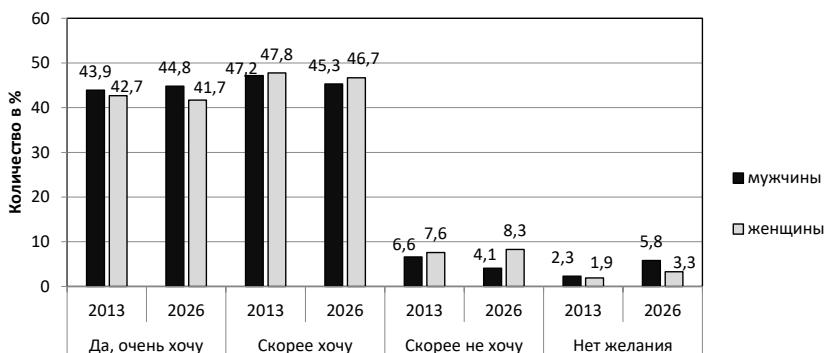


Рис.21. Распределение ответов студентов и студенток на вопрос «Укажите, пожалуйста, насколько сильно ваше желание повысить уровень своего физического развития?»

Желание студентов повысить уровень своего физического развития в большинстве случаев присутствует на уровне понимания его пользы. Эта потребность молодежи к отличному физическому развитию у мужчин в 2013 году составила 43,9%, а в 2026 году – 44,8% (увеличение на 0,9%), среди женщин соответственно положительный ответ дали в 2013 году – 42,7%, а в 2026 году – 41,7% (уменьшение на 1%). Эти незначительные расхождения подтверждают, что для молодых людей физическое развитие – это определенный стандарт: каждый хочет выглядеть подтянутым, стройным, соответствовать определенному эталону красоты. В данном случае мотивация заключается в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить физическое состояние и повысить физическую подготовленность. При этом доминирующие мотивы к занятиям физкультурой разные у мужчин и женщин: мужчины хотят улучшить физическую подготовленность, а женщин привлекает возможность улучшить внешний вид. К сожалению, в 2013 году 8,9% мужчин и 9,5% женщин не определились и скорее не хотят заниматься повышением своей физической подготовленности. В 2026 году таких среди мужчин оказалось 9,9% (увеличение на 1%), а среди женщин – 5,2% (уменьшение на 4,3%).

В сознании студенческой молодежи очень важно сформировать понимание того, что эффективный результат можно получить, только имея цель. То есть нужно не только задаться вопросами: «Какого уровня я хочу достичь?», «Как это сделать?», «Насколько это будет полезным?», но и следует сформулировать для себя ответы на эти вопросы.

В ходе мониторинга действовался не только метод анкетирования, но и метод сравнительного анализа полученных данных от студентов разных поколений. В целом следует отметить достаточно высокий интерес студентов всех курсов как в 2013, так и 2026 году к состоянию своего физического развития и желание повышать его уровень (рис.22).

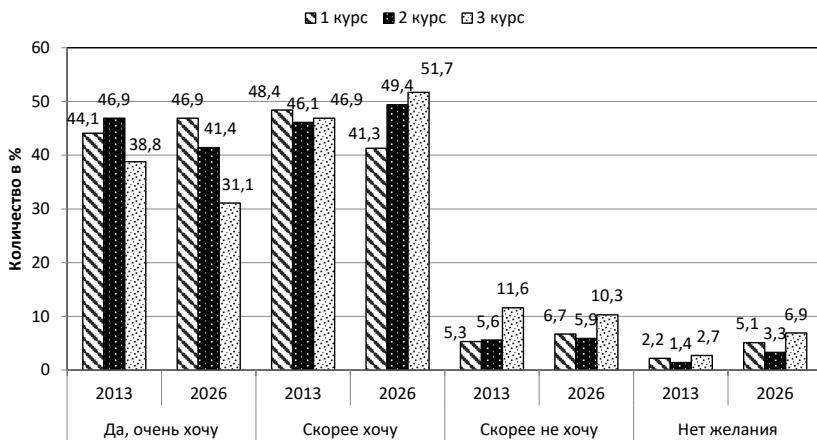


Рис.22. Распределение ответов студентов разных курсов на вопрос «Укажите, пожалуйста, насколько сильно ваше желание повысить уровень своего физического развития?»

Уверенность в желании улучшить свою физическую форму; на 1 курсе в 2013 году высказали 44,1% студентов., а в 2026 году – 46,9% (увеличение на 2,8%); на 2 курсе в 2013 году – 46,9%, а в 2026 году 41,4% (уменьшение на 5,5%); на 3 курсе в 2013 году – 38,8%, а в 2026 году – 31,1% (уменьшение на 7,7%). Скорее бы хотели улучшить физическое развитие в 2013 году студенты: 1 курса – 48,4%; 2 курса – 46,1% и 3 курса – 46,9%. Эти результаты свидетельствуют о стремлении этой группы студентов вести активный образ жизни и отсутствии реализации этого желания на практике.

Целенаправленная работа по повышению мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом является необходимым условием для достижения оптимального уровня физического развития. Повышение мотивации наступает не сразу, так как студентам необходимо убедиться в позитивном влиянии занятий предложенными видами спорта на их физическое развитие, а значит повышение мотивации будет происходить в течение всего периода обучения студентов в вузе. Наглядный пример изменения мотивации прослеживается в анализе ответов студентов 1, 2, и 3

курсов в 2026 году, где желание улучшить свое физическое развитие проявляют все больше у студентов от курса к курсу: на 1 курсе – 41,3% студентов; на 2 курсе – 49,4%; на 3 курсе – 51,7%. Важными стимулом, повышающим интерес к занятиям – это предоставленная возможность выбора вида спорта для студентов, удовлетворение личностных потребностей в двигательной активности. Анализируя результаты ответов студентов, которые не имеют желания повысить уровень своего физического развития, можно отметить, что в 2026 году на каждом курсе таких студентов стало меньше по сравнению с 2013 годом.

Перед кафедрой физического воспитания стоит задача приобщить каждого студента к занятиям физической культурой и физическими упражнениями, улучшить развивающие его физические качества, выносливость, быстроту, силу, гибкость, координацию, а также повысить уровень физической подготовленности. Для девушки были бы полезны и интересны различные формы фитнеса, а для молодых людей игровые виды и силовые тренировки. Не должны быть однообразными учебные или тренировочные занятия, здесь вполне поможет введение подвижных и спортивных игр соревновательного характера; нужно усилить индивидуальный подход и творческую составляющую при организации непосредственно каждого занятия. Необходима целенаправленная работа по повышению мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом как необходимому условию для достижения оптимального уровня физического развития.

Оздоровительная физическая культура как составная часть физической культуры в целом имеет четкую направленность и конкретное содержание, позволяющее установить цель, определить задачи и сформулировать ее основные понятия. Оздоровительная физическая культура характеризуется совокупностью полезных результатов деятельности ее использования, а именно:

- достижением стабильного максимально возможного высокого уровня здоровья и продления активной жизнедеятельности;
- совершенствованием основных жизнеобеспечивающих функций и систем;
- устойчивостью к ряду заболеваний и вредных воздействий внешней среды;
- улучшением психоэмоционального состояния;
- приобретением прикладных двигательных умений и навыков;
- удовлетворением потребности в движении во время активного отдыха и развлечений;
- коррекцией фигуры и массы тела [19, 68].

Среди основных групп мотивов к занятиям физической культурой в вузе, оздоровительные являются наиболее сильной мотивацией молодежи, так как занятия физическими упражнениями направлены на укрепление здоровья и уменьшение вероятности заболевания [76]. Занятия по физической культуре будут тем эффективнее, чем яснее молодежь осознает цели оздоровительной физической культуры и личностную ценность таких занятий.

При анализе полученных данных показателей констатирующего социологического опроса студентов с целью выявления степени заинтересованности в систематических занятиях физической культурой в оздоровительных целях были выявлены следующие результаты в 2013 году: 84,7% опрошенных студентов (80,5% мужчин и 88,1% женщин) подтверждают желание заниматься физическими упражнениями в оздоровительных целях. В то же самое время 16,4% (19,5% мужчин и 11,9% женщин) студентов не заинтересованы в использовании физической культуры для собственного оздоровления. В 2026 году 83,3% респондентов (80,3% мужчин и 85,2% женщин) заинтересованы в систематических занятиях физической культурой в оздоровительных целях, а 16,7% (19,7% мужчин и 14,8% женщин) – не заинтересованы (рис 23).

Сравнительный анализ результатов опроса среди мужчин и женщин показал, что в 2013 году в высшей степени заинтересованность проявили 22,9% мужчин и 22,4% женщин; в целом заинтересованы 57,6% мужчин и 60,5%

женщин; практически не заинтересованы 13,8% мужчин и 9,2% женщин; совершенно не заинтересованы 5,7% мужчин и 2,7 женщин.

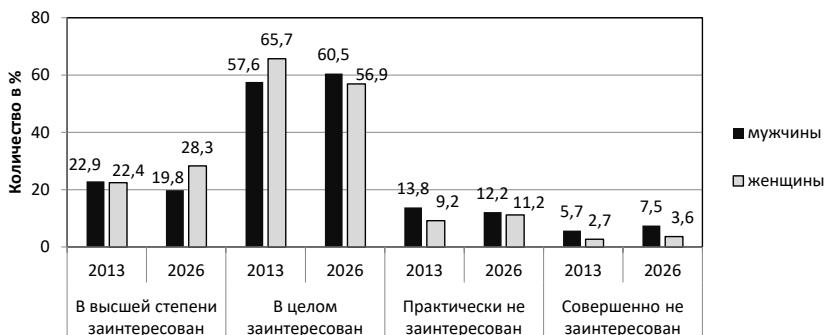


Рис.23. Распределение ответов студентов и студенток на вопрос «Оцените, насколько вы заинтересованы в систематических занятиях физической культурой в оздоровительных целях?»

Сравним с аналогичными результатами, полученными в 2026 году: в высшей степени заинтересованность проявили 19,8% мужчин (уменьшение на 3,1%) и 28,3% женщин (увеличение на 5,9%); в целом заинтересованы 60,5% мужчин (увеличение на 2,9%) и 56,9% женщин (уменьшение на 8,8%); практически не заинтересованы 12,2% мужчин (уменьшение на 1,6%) и 11,2% женщин (увеличение на 2%); совершенно не заинтересованы 7,5% мужчин (увеличение на 1,8%) и 3,6% женщин (увеличение на 0,9%). Можно констатировать, что несмотря на незначительные колебания респондентов в своих ответах, и мужчины, и женщины в целом мотивированы в систематических занятиях физической культурой в оздоровительных целях.

Если проиллюстрировать заинтересованность студентов в использовании занятий для оздоровительных целей по курсам, то в 2013 году первокурсники более оптимистичны и выражают большую заинтересованность в занятиях физической культурой для оздоровления, таких оказалось – 90,8%; второкурсников – 85,6%; третьекурсников всего лишь – 67,4% студентов (уменьшение по сравнению с первокурсниками на 23,3%). В 2026 году заинтересованность в занятиях физической культурой для оздоровления у

первокурсников составила 84,5%, у второкурсников – 82,8%, а у третьекурсников – 79,3% (рис.24).

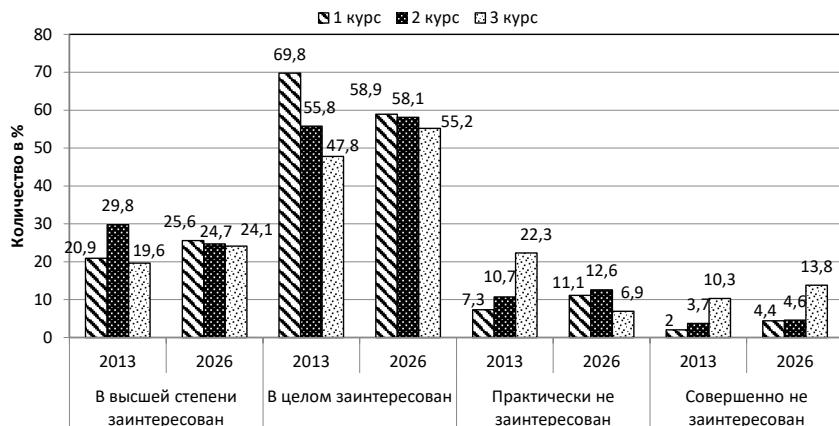


Рис.24. Распределение ответов студентов разных курсов на вопрос «Оцените, насколько вы заинтересованы в систематических занятиях физической культурой в оздоровительных целях?»

Нами проведен сравнительный анализ результатов опроса студентов 1, 2 и 3 курсов в 2013 и 2026 году. Получены следующие результаты в 2013 году: в высшей степени заинтересованность проявили: 20,9% первокурсников; 29,8% второкурсников; 19,6% третьекурсников. В целом заинтересованы в занятиях физической культурой для оздоровления первокурсников – 69,8%; второкурсников – 55,8%; третьекурсников – 47,8%. Практически не заинтересованы: первокурсников – 7,3%; второкурсников – 10,7%; третьекурсников – 22,3%. Совершенно не заинтересованы: первокурсников – 2%; второкурсников – 3,7%; третьекурсников – 10,3%. Сравним с аналогичными результатами, полученными в 2026 году: в высшей степени заинтересованность проявили 25,6% первокурсников (увеличение на 4,7%); 24,7% второкурсников (уменьшение на 5,1%); 24,1% третьекурсников (увеличение на 4,5%). В целом заинтересованы в занятиях физической культурой для оздоровления 58,9% первокурсников (уменьшение на 10,9%); 58,1% второкурсников (увеличение на 2,3%); 55,2% третьекурсников

(увеличение на 7,4%). Практически не заинтересованы 11,1% первокурсников (увеличение на 3,8%); 12,6% второкурсников (увеличение на 1,9%); 6,9% третьекурсников (уменьшение на 15,4%). Совершенно не заинтересованы 4,4% первокурсников (увеличение на 2,4%); 4,6% второкурсников (увеличение на 0,9%); 13,8% третьекурсников (увеличение на 3,5%).

Таким образом, можно констатировать, что с течением времени в силу разных причин субъективного и объективного характера у студентов наблюдается снижение интереса к использованию физической культуры для улучшения своего здоровья.

Для повышения уровня здоровья студентов, интереса к занятиям физической культурой существует необходимость в научно-методических разработках и физкультурно-оздоровительных программах, которые предоставляют возможность комплексно использовать различные современные виды двигательной активности в процессе физкультурно-оздоровительных занятий со студентами в зависимости от уровня их здоровья, функциональных и психологических особенностей, физической подготовленности, половых различий, соответствующих их интересам [19].

Представляется, что указанные выше вопросы направлены на формирование мотивационных приоритетов, основ к самостоятельной оздоровительной деятельности и стремление к здоровому образу жизни каждого студента.

Следует также отметить, что в 2013 году 45,5% (40,4% мужчин и 52,7% женщин) студентов, а в 2026 году – 51,8% (43,6% мужчин и 56,8% женщин) совершенно не заинтересованы в систематических занятиях спортом и выступлениях на соревнованиях. Причем, чем старше по возрасту становится студент, тем меньше у него проявляется интерес к спортивным занятиям: так в 2013 на 1-м курсе совершенно не заинтересованных в занятиях спортом было 40,1%, то к 3-му курсу их стало уже 59,8%. В 2026 на 1-м курсе совершенно не заинтересованных в занятиях спортом и участиях в соревнованиях было 20,5%, а к 3-му курсу их стало 27,6%.

Мотивы, побуждающие студентов к занятиям физической культурой, можно разделить на:

- 1) оздоровительные;
- 2) двигательные;
- 3) соревновательные;
- 4) эстетические;
- 5) коммуникативные;
- 6) познавательно-развивающие;
- 7) творческие;
- 8) профессионально-ориентированные;
- 9) административные;
- 10) психологические;
- 11) воспитательные;
- 12) статусные;
- 13) культурологические.

Например: эстетические мотивы могут побуждать студентов заниматься спортом, стремясь к улучшению своего внешнего вида и самочувствия; коммуникация и взаимодействие между обучающимися и преподавателями создают положительную атмосферу, способствующую обучению и мотивации; психологические аспекты, такие как снятие стресса и повышение самооценки, подчеркивают важность физической активности для общего благополучия студентов и т.д. Таким образом, формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой требует комплексного подхода.

В качестве источника информации по вопросу «Укажите, пожалуйста, наиболее значимые причины, побуждающие Вас заниматься физической культурой» выступают не только результаты ответов конкретного социологического исследования среди студентов 2013 и 2026 года, но и их сравнительный анализ. Методом сбора информации выступило онлайн-анкетирование. В результате проведено ранжирование представленных

мотивов, побуждающих студентов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью (табл.1).

Таблица 1.

Мотивы, побуждающие студентов к физической активности

| Мотивы  | Всего в % |      | Мужчины в % |      | Женщины в % |      |
|---|-----------|------|-------------|------|-------------|------|
|   | 2013      | 2026 | 2013        | 2026 | 2013        | 2026 |
| Желание повысить физическую подготовленность            | 54,4      | 72,3 | 63,9        | 73,3 | 44,9        | 71,7 |
| Необходимость оптимизировать вес, улучшить фигуру,      | 45,7      | 45,3 | 23,1        | 31,9 | 68,4        | 53,6 |
| Получить зачет по предмету,                             | 24,6      | 36,4 | 20,7        | 37,2 | 30,3        | 35,9 |
| Воспитать волю, характер,                               | 15,3      | 26,8 | 15,7        | 27,3 | 14,9        | 26,4 |
| Возможность снять усталость                             | 21,8      | 22,5 | 18,4        | 32,6 | 26,8        | 16,3 |
| Повысить работоспособность                              |           | 21,4 |             | 23,2 |             | 20,3 |
| Мне нравится атмосфера на занятиях физической культурой | 13,7      | 18,1 | 13,4        | 15,7 | 14,1        | 19,6 |
| Воспитать культуру движений                             | 10,8      | 12,9 | 7,8         | 15,1 | 14,9        | 11,6 |
| Рационально использовать своё свободное время           | 9,2       | 9,2  | 11,9        | 6,9  | 5,4         | 10,5 |
| Добиться спортивных успехов                             | 10,9      | 7,4  | 16,8        | 11,6 | 2,7         | 4,7  |
| Никогда не задумывался, не знаю                         | 5,4       | 3,1  | 6,9         | 4,1  | 3,2         | 2,5  |

Из полученных в 2013 и 2026 году данных видно, что с большим преимуществом в ответах на уровень физкультурно-спортивной активности влияют два фактора.

1) Желание студентов повысить свою физическую подготовленность высказали в 2013 году более половины опрошенных 54,4%, а в 2026 году – 72,3% (больше на 17,9%); в 2013 году из них мужчин – 63,9%, а в 2026 году – 73,3% (увеличение на 9,4%); в 2026 году 71,7% женщин подтвердили желание повысить свою физическую подготовленность. Следует отметить высокую значимость данного мотива как для мужчин, так и для женщин.

2) Необходимость оптимизировать вес, улучшить фигуру в 2013 году отметили 45,7% студентов, а в 2026 году – 45,3% (из них мужчин – 31,9% и женщин – 53,6%) Наблюдаются незначительные расхождения в ответах

студентов по данному мотиву в разные годы опроса, тем не менее этот мотив затрагивает в большей степени женщин.

Следующей по значимости положительной мотивацией для студентов является получение зачета по предмету «Элективная физическая культура и спорт». В 2013 году значимость данной мотивации подтвердили 24,6% респондентов, а в 2026 году количество таких студентов увеличилось до 36,4% (увеличение на 11,8%). У мужчин этот мотив значим в 2013 году для 20,7% респондентов, а в 2026 для 37,2 % (увеличение на 16,5%), а у женщин в 2013 году – 30,3%, а в 2026 – 35,9% (увеличение на 5,6%). Следовательно, получение зачета, как у мужчин, так и у женщин является прогрессирующей мотивацией.

Важным является понимание среди студентов мотива занятий в сфере физкультурно-спортивной деятельности для воспитания воли, характера. В 2013 году 15,3% респондентов дали положительный ответ данному мотиву, а в 2026 году такую оценку озвучили 26,8% (увеличение на 11,5%), (из них мужчин – 27,3% и женщин – 26,4%).

Следующей по значимости положительной мотивацией, несущей релаксационную функцию физкультурно-оздоровительной деятельности для студентов, является возможность снять усталость. В 2013 году 18,4% студентов дали положительную оценку данной мотивации, в 2026 году такого мнения придерживались 32,6% занимающихся (увеличение на 14,2%), из них 32,6% мужчин и 16,3% женщин. В 2013 году 21,8% студентов функцию физкультурно-оздоровительной деятельности рассматривали, как средство улучшения работоспособности, а в 2026 году такого мнения придерживаются 21,4% респондентов, из них мужчин 23,2% (увеличение на 1,8%), а женщин 20,3% (увеличение на 1,1%).

Определенным резервом влияния на формирование ценностно-мотивационных установок студентов и мощным средством повышения социальной активности студенческой молодежи выступает сама атмосфера на занятиях физической культурой, целостный характер физкультурно-спортивной деятельности и ее общедоступность. Результаты социологических

исследований, показали относительно низкую значимость для студентов такого фактора, как атмосфера на занятиях физической культурой. В 2013 году лишь 13,7% опрошенных придали значимость данной мотивации, а в 2026 году этот показатель достиг 18,1% (увеличение на 4,4%), среди опрошенных 15,7% мужчин и 19,6% женщин положительно оценили атмосферу на занятиях по физическому воспитанию в качестве мотива спортивно-физкультурной деятельности. Видимо, это связано с низким образовательно-воспитательным потенциалом учебных занятий, не удовлетворенностью студенческой молодежью организацией физкультурно-спортивной деятельности на выбранной ими специализации.

Следует также отметить недооценку студентами таких факторов как:

- значимость занятий в сфере физического воспитания для усвоения культуры движений в 2013 году отметили лишь 10,8% респондентов, а в 2026 уже 12,9% (увеличение на 1,9 %), из них 15,1% мужчин и 11,6 % женщин;
- рациональное использование своего свободного времени в 2013 году отметили 9,2% респондентов (11,9% мужчин и 5,4% женщин), и в 2026 – тоже 9,2% студентов (но уже 6,9% мужчин и 10,5% женщин).

Эти данные говорят о недооценке студенческой молодежью возможности использования опыта физкультурно-спортивной деятельности в организации свободного времени и повседневного образа жизни.

Последующий анализ показал относительно низкую значимость для студентов такого фактора как достижение спортивных успехов. В 2013 году 10,9% студентов рассматривали значимость данного фактора, в 2026 году – лишь 7,4% опрошенных (уменьшение на 3,5%), из них 11,6% мужчин и 4,7% женщин оценивают его формирующее воздействие на свои мотивационные установки в сфере физической культуры. Видимо, это обстоятельство объясняет нежелание студентов участвовать в спортивных соревнованиях и массовых мероприятиях.

Неопределенность в сфере мотивации по вопросу необходимости физкультурно-спортивной активности в 2013 году отмечена у 5,4% студентов, а

в 2026 году – у 3,1% (уменьшение на 2,3%), из них у 4,1% мужчин и 2,5% женщин. Таким образом, есть понимание, что не все студенты считают обязательными занятия физической культурой. Это подтверждает важность усиления учебно-воспитательной работы, направленной на освоение ценностей физической культуры.

Если рассмотреть динамику результатов по данному вопросу в 2026 году среди студентов по курсам, то у студентов всех курсов на первое место с высокими показателями выходят ответы с желанием повысить свою физическую подготовленность: на 1 курсе 76,1% респондентов дали положительный ответ; на 2 курсе – 69,1% (уменьшение на 7%); на 3 курсе – 75,9%. Оптимизировать вес и улучшить фигуру хотели бы 47,8% первокурсников, 43,5% второкурсников (уменьшение на 4,3%) и 44,8% третьекурсников. Стабильность таких результатов позволяет предположить о востребованности занятий физическими упражнениями, как эффективного средства для повышения мотивации студентов по данным вопросам (рис.25).

Получение зачета по дисциплине «Элективная физическая культура и спорт» является стабильным мотивом для посещения практических занятий у менее половины опрошенных студентов: у первокурсников – 34,4%; у второкурсников – 37,7%; у третьекурсников – 37,9%. Такие мотивы студентов как, воспитать волю, характер, снять усталость и повысить работоспособность менее значимы для студентов всех курсов и имеют тенденцию к их снижению к третьему курсу.

Особого внимания заслуживает ответ студентов на вопрос «Мне нравится атмосфера на занятиях физической культурой», так у первокурсников только 8,9% студентов дали положительный ответ, на втором курсе таких студентов 24,3% (увеличение на 15,4%) и на третьем – 24,1%. Эти данные позволяют говорить не только о налаживании взаимодействия между студентами и преподавателями, но и о создании положительной атмосферы, способствующей обучению и мотивации. В этом направлении роль преподавателя, его профессионализм играют решающую роль.

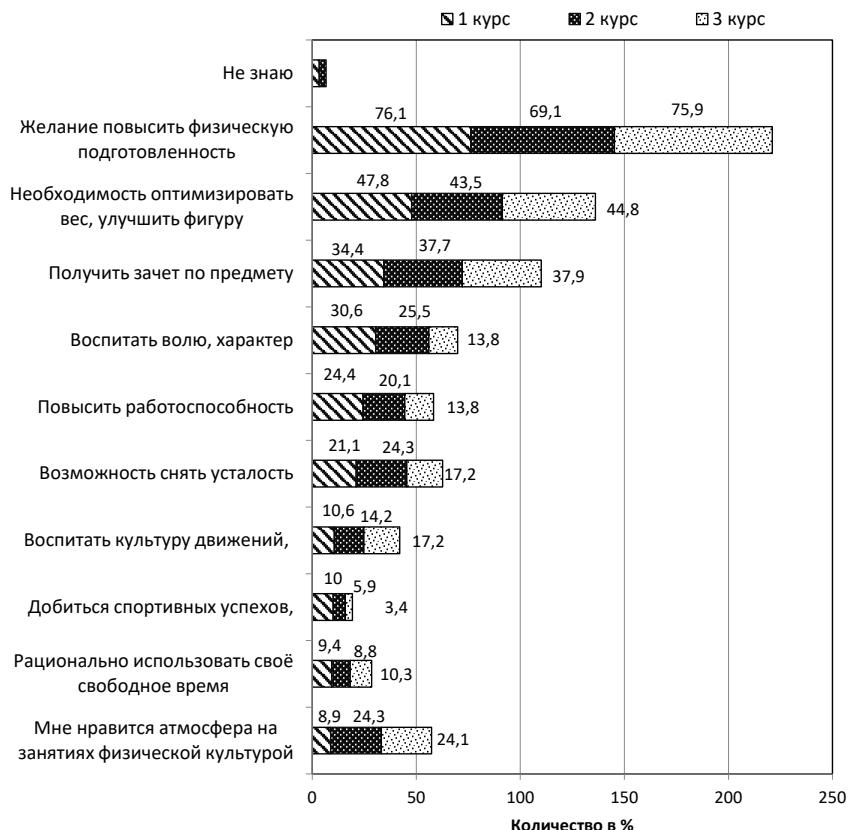


Рис.25. Мотивы, побуждающие студентов различных курсов к физической активности

Недооценка студенческой молодежью на всех курсах возможности использования опыта физкультурно-спортивной деятельности для усвоения красивой манеры и культуры движений, отсутствие рациональности в использовании своего свободного времени, относительно низкая значимость для студентов такого фактора как достижение спортивных успехов подтверждают важность усиления учебно-образовательной работы, направленной на освоение ценностей физической культуры. Следует обратить внимание на отсутствие ответов у студентов 3 курса о значимости в их жизни

занятий физической культурой, что можно рассматривать как положительным, (если этот вопрос не вызывает сомнения о важности занятий любым видом двигательной активности), так и отрицательным фактом, (если занятия физической культурой не вызывают никакого интереса).

Преподаватели физического воспитания должны способствовать тому, чтобы у студентов любого уровня подготовленности проявился интерес к занятиям по физической культуре. Важно принять правильную и эффективную учебную программу по данной дисциплине, чтобы она удовлетворяла государственным стандартам, но при этом и интересам самих студентов, сочетать индивидуальные интересы студентов, современные методики преподавания и поддержку со стороны вуза.

Как показывают исследования, уровень сформированности интереса студенческой молодежи к физкультурно-спортивной деятельности во многом определяется возможностями как выбора вида спорта, так и форм организации физкультурной деятельности. В СПбПУ эти условия для физкультурно-спортивной деятельности в определенной степени созданы. По мнению студентов, их потребности, интересы и мотивы включения в физкультурно-спортивную деятельность определяются комплексом субъективных и объективных факторов: состоянием материально-спортивной базы; направленностью содержания учебного и тренировочного процесса; наличием инвентаря и спортивной формы, доброжелательной атмосферой и профессиональной компетентностью преподавателя; другими факторами. Полученные результаты будут полезны в методическом аспекте нашей работы.

Занятия по физической культуре сопровождают молодежь на многих стадиях получения образования, в том числе в вузе. Однако, не все студенты считают эти занятия важными. Результаты социологического опроса 2026 года показали, что 25% опрошенных отнесли себя к категории студентов, не занимающихся физической культурой, из них 19,8% мужчин и 28,3% женщин, в 2013 году мужчин было 28,1% (больше на 8,3%), а женщин – 30,5% (больше на 2,2%).

Непонимание ценностей и функций физкультурной деятельности, неверное определение места физической активности в своей жизни отразилось на результатах сравнительного анализа социологического опроса студентов 1, 2 и 3 курсов в 2013 и 2026 году. Так в 2013 году на 1 курсе отнесли себя к категории не занимающихся физической культурой 24,7% респондентов, в 2026 году – 30%, (на 5,3% больше); в 2013 году на 2 курсе – 26,9%, а в 2026 году - 21,3% (на 5,6% меньше); в 2013 году на 3 курсе – 40,2% (на 13,3% больше по отношению к показателям 2 курса), а в 2026 году – 24,1% (на 2,8% больше по отношению к показателям 2 курса). Прослеживается возрастающая к 3 курсу динамика студентов не занимающихся физической культурой как в 2013, так и в 2026 году. Тем не менее, следует отметить, что число таких студентов почти в 2 раза меньше в 2026 году.

Отношение к физической культуре у этой части студентов носит в большей степени пассивный характер, а часть из них и вовсе негативно относятся к занятиям физическими упражнениями, считая их лишней тратой времени. Такие результаты можно объяснить наличием субъективных и объективных факторов.

Субъективные личностные качества выражают внутренний мир студента, его духовность, потребности, мотивы, желания, интересы, чувства, волю, познавательные установки и ориентации в области физкультурной деятельности. К ним относятся такие личностные качества, как лень, безвольность, пассивность, вредные привычки, нежелание заниматься спортом, отсутствие поддержки со стороны товарищей, отсутствие наглядного примера родителей и традиций здорового образа жизни в семье, отсутствие должной мотивации [62].

Объективные – лежат за пределами субъекта деятельности и связаны с условиями и технологиями организации занятий физической культурой в вузе. К ним можно отнести: недостаток финансирования программ развития физической культуры и спорта со стороны государства, вуза (слаборазвитая материальная спортивная база); слабое состояние здоровья занимающихся,

медицинские противопоказания к занятиям физической культурой; содержание занятий, отсутствие необходимых условий, личность преподавателя, его профессиональные качества, неспособность заинтересовать студентов.

Каковы же причины, мешающие студентам заниматься физической культурой?

Основными причинами снижения интереса студентов к занятиям физическими упражнениями являются недостаточная физкультурная образованность, недостаток свободного времени или неумение рационально его организовать и использовать, отсутствие комфортных условий для занятий, слабое обеспечение спортивными базами, инвентарем и оборудованием, одеждой и обувью, неустроенность быта, серьезные экономические трудности [74].

Сравнительный анализ данных социологического опроса 2013 и 2026 года выявил заметные различия в оценке факторов, которые, по мнению студентов, препятствуют формированию мотивации и активного положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Наиболее значимым внутренним фактором является недостаток времени. В 2013 году 12,8% студентов (11,1% мужчин и 15,1% женщин) указывают этот фактор в качестве главной причины собственной низкой физкультурно-спортивной активности, а в 2026 году – 49,8% (47,9% мужчин и 50,7% женщин). На наш взгляд, причиной низкой активности в физкультурно-спортивной деятельности является не количественный недостаток свободного времени, а неумение рационально его распределять. Но самое главное, как это было уже отмечено выше, это отсутствие опыта и невысокая ценность физкультурно-спортивной деятельности в структуре свободного времени студента.

Среди других причин, мешающих студентам заниматься физической культурой, называются: отсутствие потребности в физкультурно-спортивной деятельности в 2013 году – 5,1%, а в 2026 году – 27,1%, (увеличение на 22%); состояние здоровья в 2013 году – 4,4%, а в 2026 году – 23,2% (увеличение на

22%); отсутствие необходимых условий в 2013 году – 5,1%, а в 2026 году – 17,4% (увеличение на 12,3%); вредные привычки (алкоголь, курение, лень и т.п.) назвали в 2013 году 4,4% студентов, а в 2016 году – 5,3% (незначительное увеличение на 0,9%) и др.

Рассмотрим причины, мешающие студентам заниматься физической культурой по курсам. Недостаток времени в 2026 году отметили студенты 1 курса – 53,6%, на 2 курсе – 46,5% (уменьшение на 7,1%) и на третьем – 55,6% (увеличение на 9,1% по отношению к результатам 2 курса). Отсутствие потребности в физкультурно-спортивной деятельности на 1 курсе отметили 28,6% студентов, на 2 курсе – 25,4% и на 3 курсе – 33,3% (увеличение на 7,9% по отношению к результатам 2 курса). Эти причины заслуживают внимания, так как связаны с программой образовательного процесса в вузе. Задача преподавателей физической культуры учить студентов рационально использовать свободное время для занятий физическими упражнениями и акцентировать их внимание на важности посещений и пользы занятий по физической культуре в рамках учебного процесса. Среди основных причин, которые препятствуют физкультурной деятельности, студенты назвали лень, тем самым проявив самокритичность. В 2026 году на эту причину указали студенты на первом курсе – 35,7%, на втором – 36,8% и на третьем – 55,6% (значительное увеличение на 19,8% по сравнению со 2 курсом). Приходится констатировать, низкий уровень сформированности интереса студенческой молодежи к физкультурно-спортивной деятельности у той части студентов, которые отнесли себя к категории не занимающихся физической культурой. Состояние здоровья студентов важная причина, мешающая студентам заниматься физической культурой. На первом курсе эту причину указали в 2026 году 20,2% студентов, на втором – 24,6% и на третьем – 33,3% (увеличение на 8,7% по сравнению со 2 курсом). Хотя эту причину назвали достаточно большой процент студентов, чаще всего это освобождение, которое, по сути, лишь частично освобождает от некоторых видов физической активности. Отсутствие спортивного инвентаря в 2026 году отметили первокурсники –

4,8%, второкурсники – 8,8% и третьекурсники – 22,2% (увеличение на 13,4% по сравнению со 2 курсом). Отсутствие современного оборудования отрицательно сказывается на привлекательности к занятиям физической культурой, что подтверждается увеличением процента студентов к третьему курсу, назвавших эту причину.

Чаще всего студентам не нравятся устаревшие стандарты образовательной программы и методики преподавания. Для повышения эффективности физкультурно-спортивной деятельности следует рассмотреть приоритетность выбора форм занятий физическими упражнениями в вузе. Важно сочетать индивидуальные интересы студентов, современные методики преподавания, и конечно, учитывать мотивы, которые препятствуют студентам заниматься физической культурой. Надеемся, что данная оценка таким мотивам в этой работе, будет учтена при организации учебного процесса по физической культуре и спорту.

Проблема организации физического воспитания в вузах в последние годы становится все более актуальной. Вводятся и апробируются новые методики и формы преподавания физической культуры. Организация педагогического процесса подстраивается под современные требования общества. Физкультурно-оздоровительная деятельность, является не только важнейшим параметром здорового образа жизни студенческой молодежи, но и необходимым условием для формирования жизненной позиции и социальной активности молодых людей в условиях современной цивилизации. Положительная мотивация к занятиям физической культурой возникает и укрепляется только в периоды осмысленной деятельности, когда форма занятий, содержание программ, применяемые методы, современные средства и технологии, адекватная физическая нагрузка, професионализм преподавателя вызывает реальный интерес со стороны студентов. Рассмотрим основные формы занятий со студентами в вузе и проанализируем результаты ответов на вопрос: «Какая из перечисленных форм физкультурно-спортивной деятельности для Вас является наиболее предпочтительной?».

Учебно-тренировочные (секционные занятия по избранному виду спорта) занятия представляют собой основную форму физического воспитания в высших учебных заведениях и относятся к урочным формам воспитания. Для урочных форм характерна возрастная однородность группы и постоянство занимающихся. Для практических занятий студентов распределяют по отделениям: основному, специальному, спортивному. Распределение происходит в начале учебного года по показаниям медицинского обследования. В нем учитывается общее состояние здоровья, группа здоровья, физическое развитие и функциональное состояние студента. Студенты со специальной группой занимаются на специализации «Оздоровительные технологии», для них предусмотрено как теоретическое прохождение курса, так и практические занятия по специально разработанным программам. Студенты 1 и 2 курсов всех направлений подготовки, имеющие основную медицинскую группу распределяются для занятий тем или иным видом спорта (спортивной специализации), исходя из собственного выбора и условий спортивной базы вуза. Такая форма учебных занятий «Элективной физической культуры и спорта» востребована молодежью, в настоящее время активно используется и развивается в высших учебных заведениях. В СПбПУ Петра Великого студентам предоставляется возможность выбрать один из следующих элективных видов спорта: волейбол, баскетбол, футбол, фитнес, плавание, общая физическая подготовка, силовые виды спорта, фиджитал-спорт, шахматы, ориентирование, различные виды единоборств. Предпочтение такой форме и организации учебного процесса по физическому воспитанию высказали 50,7% студентов из них 51,7% мужчины и 50% женщины. Постепенное осознание значимости такой формы работы наблюдается в ответах студентов 1, 2 и 3 курсов, так на 1 курсе 46,7% студентов положительно оценили данную форму работы, на 2 курсе количество таких студентов увеличилось до 52,3 % и на 3 курсе – до 62,1% (увеличение на 15,4% от первого к третьему курсу).

Студенты с высокой физической подготовленностью, имеющие спортивные разряды и достижения в избранном виде спорта, могут быть переведены на индивидуальный график занятий, тренироваться в составе сборной команды, участвовать в соревнованиях различного уровня. Высшие учебные заведения являются основными площадками развития студенческого спорта.

Различают следующие формы организации занятий: индивидуальная, групповая, свободная, фронтальная. Индивидуальную форму занятий характеризует самостоятельная работа. Ее преимуществами является творческий подход к выполнению заданий, точная корректировка упражнений в зависимости от особенностей конкретного обучающегося. Групповые занятия помогают создать соревновательный интерес или побудить учащихся к взаимопомощи. Однако, при такой форме организации сложнее уследить за каждым занимающимся и качеством выполнения ими заданий. Свободная форма занятий позволяет самостоятельно выбрать рациональное количество упражнений и их необходимость. Однако, занимающийся должен иметь необходимые знания и опыт самостоятельных тренировок. При фронтальной форме группа выполняет одни и те же упражнения одновременно. При такой организации преподавателю комфортнее контролировать группу [36]. Таким образом, форма организации занятий по физическому воспитанию в спортивно ориентированных группах является для студентов более приемлемой в сравнении с традиционным подходом к проведению этой работы, но и более трудоемкой, так как требует изменения комплектации штата преподавателей кафедры специалистами по видам спорта в соответствии с целями и задачами, которые приходится решать при такой схеме организации занятий по физическому воспитанию.

Значение самостоятельных занятий трудно переоценить поскольку они воплощают и метод самосовершенствования, и ее результат. Предпочтение такой форме работы отдали 52,5% опрошенных, из них 56,9% мужчин и 49,6% женщин. Анализируя отношение студентов к данному вопросу по курсам,

можно отметить тенденцию к увеличению значимости самостоятельных занятий, как к форме двигательной активности. На 1 курсе предпочтение данной форме в своих ответах высказали 48,3% опрошенных, на 2 курсе – 55,6% (увеличение на 4,2%) и на 3 курсе – 51,7% (увеличение по отношению к первому курсу на 3,4% и уменьшение на 3,9% по отношению ко второму курсу). Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебным процессом, правильно организованные самостоятельные занятия, обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Разновидностью самостоятельных занятий может быть рекреативная физическая культура – использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, развлечения, переключения с обычных видов деятельности на другие.

Существуют три основные формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течение учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия [116].

Активный досуг для студентов в общеобразовательных заведениях необходим, как способ внести разнообразие в занятия физической культурой и спортом. Разнообразие видов двигательной активности позволяет поддерживать интерес студентов к занятиям. Активный досуг – это отличный способ показать, что занятия, построенные на двигательной активности, могут быть разнообразными, живыми, ориентированы не только на физическую составляющую процесса общения, но и на эмоциональную [64].

Время, проведенное таким образом, помогает выстраивать коммуникацию среди студентов, а также сплачивает обучающихся. Такой форме двигательной активности отдали свои голоса 50,7% опрошенных, среди них – 36,6% мужчин и 59,4% женщин. Такие результаты приводят к

пониманию, что смена обстановки, отдых от учебы, переключение на другой вид деятельности для женского контингента имеет большее значение, но желание не всегда совпадает с реализацией в условиях интенсивности учебного процесса в вузе. Форме активного отдыха предпочтение отдали: на 1 курсе 50,6% опрошенных; на 2 курсе – 51,9% (увеличение на 1,3%); на 3 курсе – 41,4% (уменьшение на 9,2% по отношению к 1 курсу и на 10,5% по отношению ко 2 курсу). Эти результаты позволяют сделать предположение о наличии ряда объективных и субъективных причин, не позволяющих студентам использовать способы активного отдыха.

Одним из возможных способов организации активного досуга для студентов является туризм. Туризм – это некая «прогулка», которую человек может позволить себе во внеурочное или внерабочее время. Целью данного мероприятия является отдых, смена обстановки и оздоровление. Организация туризма в рамках студенческого обучения, возможными способами сделать досуг студентов активнее, могут стать следующие вылазки: походы, сплавы по рекам, конные прогулки, купания и др.

Активный вид отдыха следует внедрять всем общеобразовательным учреждениям, а также обеспечивать разнообразие видов активного досуга, потому что это оказывает влияние не только на дисциплину «Физическая культура и спорт», но и на весь образовательный процесс [20].

В современных рамках модернизации образования возникает необходимость в разработке новых механизмов развития физической культуры среди молодежной среды. В качестве таких механизмов выступают студенческие спортивные клубы, которые сегодня на базе высших школ активно развиваются и реализуют свою деятельность. Это сообщества студентов, которые сами инициируют различные спортивные проекты, стремятся их успешно реализовать, привлекая молодых людей к различным видам физической активности. Деятельность студенческих спортивных клубов – это привлечение обучающихся в жизнь высшего учебного заведения, способствующая формированию здорового образа студенческой молодежи [55].

Рассматривая работу спортивного клуба «Политехник» только 28,8% студентов признали данную форму работы эффективной для повышения своей двигательной активности, из них 30,8% мужчин и 27,5% женщин. Можно предположить, что данную форму ответа выбрали студенты-спортсмены, которые активно участвуют в спортивных соревнованиях и тренируются в сборных командах. Это предположение подтверждается достаточно стабильным количеством ответов со стороны студентов 1 курса – 28,3%, 2 курса – 29,3% и 3 курса – 27,3%. Очевидно, что к старшим курсам намечается тенденция к уменьшению количества студентов, занимающихся в секциях спортивного клуба, а, следовательно, и мотивация к данной форме занятий снижается.

Из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной деятельности – это спортивные соревнования. Внутривузовские соревнования включают в себя состязания внутри определенной группы обучающихся, учебных групп и потоков, между курсами и факультетами. В соревнованиях на начальных этапах (спартакиада первокурсников, физкультурно-оздоровительные мероприятия, сдача норм ГТО и т.д.) могут принимать участие студенты всех уровней спортивной подготовленности. В межвузовских соревнованиях обычно сталкиваются сильнейшие студенты университетов [91].

Физкультурно-спортивная деятельность студенческой молодежи включает активные и пассивные формы. Структура активной физкультурно-спортивной деятельности включает занятия спортом высших достижений и физической культурой, в состав которой входят массовый спорт, посещение современных спортивных клубов, традиционные занятия физической культурой, лечебная физическая культура, и обязательная физическая культура в рамках образовательного процесса. Пассивным видом физкультурно-спортивной деятельности, не относящимся к оздоровительной, является зрелищно-развлекательный досуг в сфере спорта (просмотр спортивных передач, фанатское движение и др.).

Массовый студенческий спорт нацелен на достижение необходимого уровня физической подготовленности, поддержания и сохранения здоровья обучающихся, готовность осознавать значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к ее осуществлению.

Массовые спортивные мероприятия способствуют, саморазвитию, самостоятельности, приобретению навыков группового общения и взаимодействия, получению новых знаний, повышению спортивного мастерства, формированию профессиональных компетенций. Однако результаты опроса свидетельствуют о низкой оценке эффективности массовых спортивных мероприятий в вузе, как формы организации физкультурной деятельности. Интерес проявили лишь 12,3 % опрошенных студентов, из них 12,8% мужчин и 11,8% женщин. Прослеживается тенденция к снижению интереса к данной форме занятий, если на 1 курсе 15% респондентов дали положительную оценку, то на 2 курсе – только 10,9%, а на 3 курсе – 6,9% (уменьшение по сравнению с 1 курсом на 8,1%).

Подводя итоги, следует отметить, что преподавательскому составу необходимо вести последовательную работу по формированию спортивной среды, объединяющей различные инновационные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности. Это позволит расширить рамки возможностей для удовлетворения спортивных потребностей и обучения навыкам самоорганизации досуга студенческую молодежь [95].

В заключение подчеркнем, что результаты проведенного социологического исследования по данному вопросу позволяют рассматривать регулярное изучение удовлетворенности, мотивации и заинтересованности студентов в различных формах занятия физической культурой как элемент обратной связи, который может быть использован для корректировки, изучения и анализа в предпочтении студентами форм и программ обучения.

Физическая культура и элективные дисциплины по физической культуре и спорту являются базовыми дисциплинами учебного плана бакалавров. С помощью знаний, полученных на занятиях по физической культуре, студенты

должны не только научиться осознавать социальную значимость физической культуры в развитии личности и повышении уровня физической и умственной работоспособности, но и сформировать мотивационно-ценностное отношение к занятиям физическими упражнениями и спортом, установку на сохранение своего здоровья и ведение здорового образа жизни. Здоровье не приобретается в теории, нужна практика. Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни в первую очередь осуществляется на практических занятиях по физической культуре. Учебные занятия являются обязательными для всех. Помимо обязательных, в сетке расписания предусматриваются следующие формы физкультурных занятий: самостоятельные; физические упражнения в режиме дня; массовые оздоровительные и физкультурные мероприятия по плану кафедры; занятия в спортивных секциях.

Предметом социологического опроса стало отношение студентов и студенток университета к занятиям физической культурой и спортом. Ответы студентов на вопрос «Как вы считаете, нужна ли в университете дисциплина «Физическая культура»? позволяют понять на сколько занятия физической культурой влияют на повышение двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе, на осознание, что занятия физической культурой формируют их личностно-ценностное отношение к здоровому образу жизни.

В целом положительное отношение студентов и студенток к содержанию и форме проведения занятий по физической культуре позволяют считать обоснованным сохранение такой формы физического воспитания для студентов, так в 2013 году положительную оценку дали более половины опрошенных студентов. В 2026 году 66,8% утвердительно ответили «Да, нужна» (68% мужчин и 65,9% женщин). В 2013 году «Нет, не нужна» отметили 13,1%, а в 2026 году – 13,8% студентов (увеличение на 0,7%) из них 15,1% мужчин и 13,1% женщин. Затруднились ответить в 2026 году 19,4% (16,9% мужчин и 21% женщин). К сожалению, демотиватором может стать отсутствие видимых результатов применения методов и средств физической культуры. В юношеском возрасте преуменьшается значимость влияния физических

упражнений на общий уровень здоровья. С точки зрения психологии в данной возрастной категории более важными представляются внешние эстетические качества, такие как развитая мускулатура, отсутствие лишнего веса, пропорциональность телосложения. Однако время, отведенное на занятия физической культурой в университете (4 академических часа в неделю) явно недостаточно для достижения желаемых результатов.

Большая часть студентов 1-3-го курса вуза положительно относятся к наличию в учебном плане дисциплины «Физическая культура», признавая данную дисциплину необходимым компонентом образовательного процесса, следовательно, студенты понимают важность двигательной активности в процессе обучения в вузе и осознают, что занятия физической культурой положительно влияют на их здоровье. Тем не менее, при анализе субъективной оценки студентами необходимости в университете дисциплины «Физическая культура», отмечается увеличение к 3-му курсу числа студентов, отрицающих такую необходимость, в 2013 году – на 13,1% (на 1-м курсе – 10,6%, на 3-м курсе – 23,7%), а в 2026 году – на 13,5% (на 1-м курсе – 10,6%, без изменения по отношению к 2013 году, на 3-м курсе – 24,1%, увеличение на 0,4% по отношению к 2013 году).

Можно предположить, что достаточно высокий уровень отрицательных ответов обусловлен недостатками организации и проведения занятий. Возможным решением этой проблемы могло бы стать планирование занятий по физической культуре таким образом, чтобы они были последними в учебном дне, либо, как минимум, чтобы за ними следовала большая перемена. Это же организационное решение способствовало бы созданию условий для выполнения требований личной гигиены студентов (приема душа, отдыха после физических нагрузок и т.д.). Необходимо, чтобы локация спортивных сооружений была максимально приближена к учебным корпусам, находилась в шаговой доступности, это позволит студентам избежать использования общественного транспорта, тратить время на дорогу, а для преподавателей в полном объеме использовать время для учебных занятий.

## 2.3. ФАКТОРЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спорт для студентов – это неотъемлемая часть физической культуры, где наличие соревновательной деятельности, особенности тренировочного процесса расширяют грани возможностей для самореализации, улучшения своих спортивных достижений, удовлетворения личностных амбиций. Спорт учит работать в команде, действовать слаженно и системно, находить общий язык и брать ответственность друг за друга [85]. Студенты, которые занимаются спортом, имеют очевидные лидерские свойства, обладают общительностью, настойчивостью, решимостью, ответственностью и коммуникабельностью. Занимаясь каким-либо видом спорта, студенты университета могут защищать честь собственного учебного заведения на соревнованиях различного уровня.

Однако исследование показало, что более половины студентов даже не интересуются событиями спортивной жизни университета (рис.26).

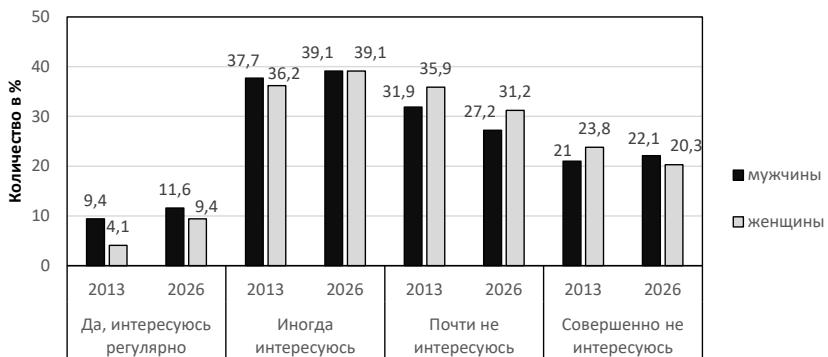


Рис.26. Распределение ответов студентов на вопрос «Интересуетесь ли вы событиями спортивной жизни в нашем университете?»

Сравнительный анализ ответов студентов 2013 и 2026 года на вопрос «Интересуетесь ли вы событиями спортивной жизни в нашем университете?» показал, что регулярно интерес к спортивным событиям проявили в 2013 году 9,4% мужчин и 4,1 % женщин, а в 2026 следует отметить больший интерес

среди мужчин 11,6% (увеличение на 2,2%) и у женщин 9,4% (увеличение на 5,3%).

Среди студентов, которые иногда заходят на сайт спортклуба «Политехник» и интересуются результатами выступлений сборных команд, или предлагаемыми для участия спортивными мероприятиями, получены следующие результаты: в 2013 году среди мужчин таких оказалось 37,7%; женщин – 36,2%, а в 2026 году среди мужчин этот показатель вырос до 39,1% (увеличение на 1,4%) и у женщин – 39,1% (увеличение на 2,9%). Следует обратить внимание, что треть студентов почти не интересовала спортивная жизнь университета в 2013 году: среди мужчин – 31,9% и среди женщин – 35,9%. Эти цифры имеют тенденцию к снижению в 2026 году, тем не менее, они показывают, что у значительной части студентов спортивная жизнь института не вызывает интереса: у мужчин 27,2% (уменьшение на 4,7%), у женщин – 31,2% (уменьшение на 4,7%). Совершенно не интересуются в 2013 году 21% мужчин и 23,8 % женщин. В 2026 году – 22,1% мужчин (увеличение на 1,1%) и 20,3% женщин (уменьшение на 3,5%).

Если проиллюстрировать заинтересованность студентов событиями спортивной жизни в университете по курсам, то в 2026 году интерес от курса к курсу заметно падает (рис.27).

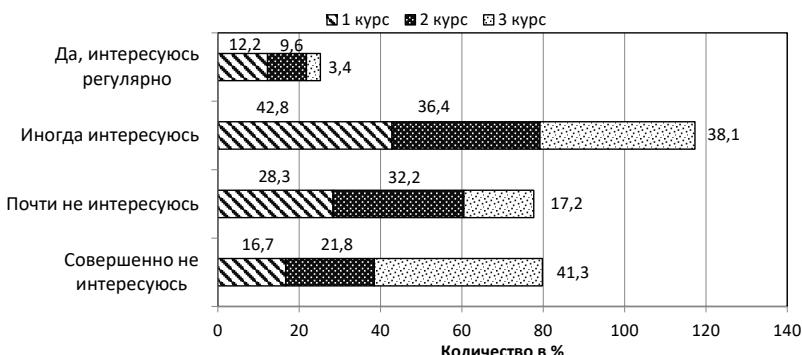


Рис.27. Распределение ответов студентов различных курсов в 2026 году на вопрос «Интересуетесь ли вы событиями спортивной жизни в нашем университете?»

Видимо, следует говорить о необходимости повышения эффективности физкультурного воспитания студентов путем использования в методике преподавания на специализациях концепции тренировки того или иного вида спорта, в сочетании с обучением. Это может оказаться решающим фактором преобразованием ценностных ориентаций молодежи к спорту, спортивной жизни университета. Поддержка и развитие спортивных программ, их реклама в высших учебных заведениях является важным шагом для понимания важности студенческого спорта, который должен стать платформой для организации общественно значимых мероприятий, вызывать интерес молодежи к событиям и активному участию в спортивных мероприятиях Университета.

Семья – это один из важнейших социальных институтов, участвующих в процессе социализации каждого индивида. Именно семья закладывает и развивает первоначальные ценностные ориентиры и формирует мировоззрение, восприятие социальной реальности, необходимые правильные социальные практики, показателями которых являются: личная гигиена, распорядок дня, регулярная физическая активность, сбалансированное питание и минимизация асоциальных привычек. В.К. Бальсевич отмечал, что именно через родителей (и их пример) происходит формирование личностного отношения ребенка к тренировке, воспитание у него активной позиции по отношению к своему здоровью и приобретение им устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, привитие культуры здорового образа жизни, отказа от вредных привычек. Жизненная позиция родителей, в том числе их отношение к физической культуре, является определяющей в формировании мотивации и приобщении к спорту детей. В подростковом возрасте интерес к физической культуре во многом формируется под влиянием стандартов красоты и здоровья, принятых в обществе, а также моды. Родители формируют положительную мотивацию ребенка к спорту и физической культуре, активными действиями, личным примером, при обсуждении достижений спортсменов страны, при совместном просмотре спортивных

телефрансляций, при рассматривании иллюстраций в книгах, посвященных спорту и др. [72, 102].

Очень часто родители, помогая ребенку сделать выбор в пользу того или иного вида физической активности, руководствуются своей спортивной историей. При высокой мотивации родителей приобщения детей к физкультуре и спорту существует ряд факторов, которые этому препятствуют. Родители опасаются, что физические упражнения и занятия спортом приведут к повреждениям и травмам, а сильные нагрузки могут негативно сказаться на здоровье ребенка, нанести психологический вред [103].

В некоторых случаях родители опасаются, что вред здоровью ребенка принесет среда, в которой проходят спортивные занятия, например, хлорированная вода при занятиях плаванием.

Фактором, препятствующим приобщению детей к спорту и физкультуре, является и коммерциализация детского спорта. Не каждая семья может выделить из своего бюджета расходы на физическую активность детей, не все родители имеют возможность возить детей в секции, расположенные далеко от дома. Таким образом, у подавляющего большинства родителей сформированы установки на целенаправленные действия по физическому развитию их детей. Они понимают необходимость конкретных действий со своей стороны по формированию интереса ребенка к спорту и физической культуре предлагают активно использовать современные социальные сети и медийные каналы в которых следует размещать яркую социальную рекламу.

Социологический опрос студентов, результаты их ответов на вопрос «Как относятся ваши родители к занятиям физической культурой и спортом?» позволил выявить жизненную позицию родителей по данному вопросу и позволили сравнить степень их участия в формировании интереса к физкультуре у студентов разных поколений.

Согласно результатам социологического опроса, в 2013 году 78,1% студентов (из них 77,6% мужчин и 78,7% женщины) отметили заинтересованность родителей к занятиям физической культурой и спортом

своих детей и 21,9% высказали сомнение в такой заинтересованности родителей (рис.28).

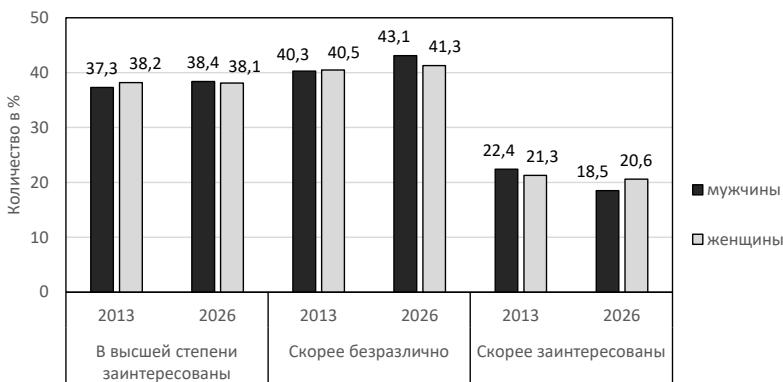


Рис.28. Распределение ответов студентов и студенток на вопрос «Как относятся ваши родители к занятиям физической культурой и спортом?»

В 2026 году 80,1% отметили заинтересованность своих родителей к занятиям физической культурой и спортом (увеличение на 2%) и 19,9% (уменьшение на 2%) высказали сомнение в такой заинтересованности родителей. Ответы студентов по курсам распределились следующим образом: 82,6% первокурсников в 2013 году дали положительный ответ и в 2026 году – 86,1% (увеличение на 3,5%); 77,2% второкурсников в 2013 году дали положительный ответ и в 2026 году – 76,6% (уменьшение на 0,6%); 69,6% третьекурсников в 2013 году дали положительный ответ и в 2026 году – 72,4% (увеличение на 2,8%).

Таким образом, результаты сравнительного анализа подтверждают, что ключевое влияние на исследуемую молодежь, ее отношение к занятиям физической культурой и спортом все-таки оказывали родители. Родители формируют интерес будущего студента к спорту и физической культуре, прикладывают усилия, чтобы этот интерес был устойчивым.

Студенты представляют собою особую социальную группу общества. Учеба в университете для студентов является приоритетным видом напряженной умственной деятельности. Это новый и крайне ответственный

жизненный этап для молодых людей. Как правило, выпускники вспоминают студенческие годы с теплотой и ностальгией, а некоторые даже отзываются о них как о лучшем периоде жизни. Но у любого обучающегося вуза возникают те или иные сложности. И лучше знать о возможных проблемах заранее, чтобы быть подготовленным к ним.

Проблема с учебой – это главная и самая распространенная студенческая проблема. Далеко не всем удается добиться отличной успеваемости. Особенно тяжело приходится первокурсникам: они еще не успели адаптироваться после школы к университетской системе; привыкли, что в школе каждый их шаг контролируют, напоминают о контрольных или несданных работах, ежедневно проверяют домашнее задание, а учеба в университете предполагает самостоятельность, это личная ответственность студента, к сожалению, ее не всегда студенту хватает. Следующая проблема – это вечный недосып, связанный с неумением распределять учебную нагрузку, планировать свободное время. Есть и другие факторы риска: плохое и беспорядочное питание, низкая двигательная активность современной молодежи, постоянное использование компьютеров и смартфонов.

Студенты испытывают ряд психологических сложностей, чувство одиночества, тоски, вызванных адаптацией к новым условиям жизни, разрывом реальных коммуникативных связей с родными, что в целом способствует росту тревожных состояний, появлению разного рода страхов и негативных переживаний в целом. Физические нагрузки, в том числе минимальные, снимают утомление нервной системы, повышают умственную работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Учебное заведение может и должно стать для обучающихся источником ощущения стабильности, защищенности и помощником в реализации творческих перспектив.

В процессе анализа данных анкетирования в 2013 году выяснилось, что 57,9% опрошенных студентов (57,7% мужчин и 58,1% женщин) согласны с тем, что их повседневная деятельность вызывает большое напряжение и лишь 7,2%

студентов (7,8% мужчин и 6,2% женщин) дали по этому вопросу отрицательные ответы (рис.29).

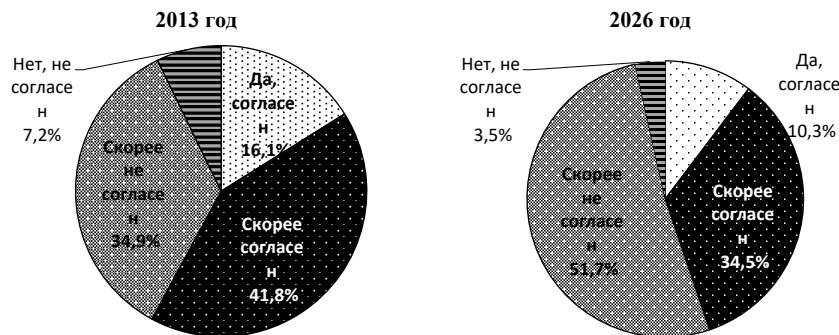


Рис.29. Распределение ответов студентов в 2013 и в 2026 годах на вопрос «Ваша повседневная деятельность вызывает большое напряжение?»

Сравнивая, с этими данными результаты опроса студентов в 2026 году выявилось, что 45,5% опрошенных (уменьшение на 12,4%), из них 42,9% мужчин (уменьшение на 14,8%) и 47,1% женщин (уменьшение на 11%), согласны с тем, что их повседневная деятельность вызывает большое напряжение. И лишь 11,6% студентов (14,6% мужчин, увеличение на 7%, и 9,8% женщин, увеличение на 3,6%) дали по этому вопросу отрицательные ответы (рис.30).

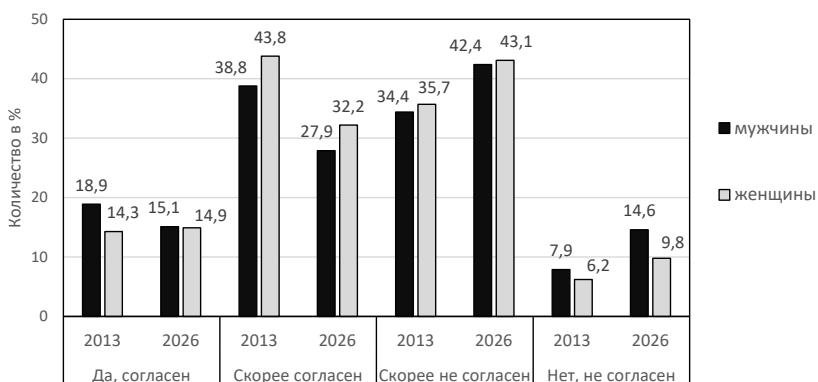


Рис.30. Распределение ответов студентов и студенток на вопрос «Ваша повседневная деятельность вызывает большое напряжение?»

Динамика роста напряжения в повседневной деятельности всех опрошенных студентов указывает на факт количественного уменьшения в 2026 году студентов, дающих положительные ответы по данному вопросу по отношению к 2013 году. Такая же тенденция наблюдается и в ответах как мужчин, так и женщин. Очевидно, современное поколение молодежи быстрее адаптируется к новым обстоятельствам в жизни, успешнее справляется с отрицательными факторами и стрессовыми ситуациями, для них студенческая жизнь – это постоянное движение, это самый яркий и интересный период в жизни, возможность каждый день учиться чему-то новому, узнавать людей, изучать науки, познавать мир вокруг себя.

Динамика роста напряжения в повседневной деятельности студентов по курсам в 2013 году указывает на факт количественного увеличения студентов, дающих положительные ответы по данному вопросу (рис.31).

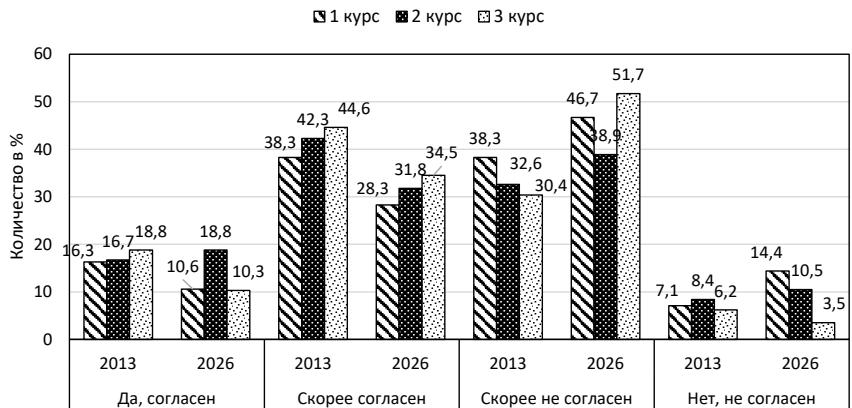


Рис.31. Распределение ответов студентов разных курсов на вопрос «Ваша повседневная деятельность вызывает большое напряжение?»

Так, на 1-м курсе – 54,6% и на 3-м – 63,4% опрошенных студентов (увеличение на 8,76%) согласились с тем, что повседневная деятельность вызывает большое напряжения. Динамика отрицательных ответов по данному вопросу соответственно: на 1-м курсе – 45,6% и на 3-м – 36,6% опрошенных студентов (уменьшение на 9%).

Динамика роста напряжения в повседневной деятельности студентов по курсам в 2026 году указывает на факт количественного уменьшения студентов, дающих положительные ответы поданному вопросу. Так, на 1-м курсе – 38,9% (уменьшение на 15,7% по сравнению с 2013 годом) и на 3-м – 44,8% опрошенных студентов (уменьшение на 18,6% по сравнению с 2013 годом) согласились с тем, что повседневная деятельность вызывает большое напряжения. Динамика отрицательных ответов по данному вопросу соответственно: на 1-м курсе – 61,1% (увеличение на 15,5% по сравнению с 2013 годом) и на 3-м – 55,2% (увеличение на 18,6% по сравнению с 2013 годом).

Анализируя результаты изменений субъективной оценки студентов по курсам, можно констатировать, что в 2013 году наблюдался рост положительных ответов по данному вопросу от первого к третьему курсу и уменьшение отрицательных ответов.

В 2026 году зафиксирован факт значительного количественного уменьшение студентов, дающих положительные ответы по данному вопросу от первого к третьему курсу и значительного увеличение отрицательных ответов. Этому способствовали изменения в организации обучения по дисциплине «Элективная физическая культура и спорт» в 2026 году и должным образом организованная двигательная активность на специализациях. А именно:

- возможность для студентов выбрать вид спорта для учебных занятий;
- развитие современных направлений видов спорта (фиджитал спорт, пауэрлифтинг, шахбокс);
- новые учебные программы с использованием компьютерных технологий;
- оптимальные физические нагрузки во время учебного процесса, учитывающие физическое и функциональное состояние каждого студента;
- профессионализм преподавателей, доброжелательная атмосфера на занятиях.

Все эти факторы способны положительно влиять на сохранение и повышение умственной и физической работоспособности.

Занятия физической культурой и спортом являются универсальным средством для студентов ВУЗов, которое помогает противостоять напряженному ритму их жизни и справиться с нервно-психическими перегрузками при умственном труде. Ю.В. Щербатых выделил неблагоприятные факторы, оказывающие существенное влияние на личность студента, например, интенсивная интеллектуальная деятельность, большая статическая нагрузка при недостаточной двигательной активности, эмоциональные переживания, повышенная мобилизация волевых функций, а также нарушение привычного ритма жизни [125].

Причины возникновения стресса в учебной деятельности различны:

- смена обстановки;
- необходимость самостоятельно заботиться о себе;
- необходимость усвоения большого объема информации;
- ограничение двигательной активности в период подготовки к экзаменам;
- нехватка времени на подготовку к экзаменам;
- недостаток сна и отдыха;
- сильные переживания, связанные с возможным изменением социального статуса;
- финансовые трудности;
- конфликты в учебном коллективе или с педагогами и т.д. [41].

Стресс у студентов является определенной формой отражения ими трудной учебной ситуации, в которой они находятся. Стресс в учебном процессе необходимо регулировать. Это задача не только студентов, но педагогов и кураторов студенческих групп. В первую очередь, необходимо использовать такие общеукрепляющие средства, как оптимизация режима дня, правильное питание и систематическое пребывание на свежем воздухе. Одним из эффективных считается метод, направленный на совершенствование поведенческих навыков общения, позитивного мышления, уверенности в себе. На занятиях нужно проводить подготовку к неопределенным и экстремальным ситуациям в учебной деятельности, знакомить со способами преодоления

учебного стресса, а также формировать навыки их применения в жизни, например, в период экзаменационной сессии, во время сдачи экзаменов и для восстановления психического здоровья после экзаменационной сессии. На практических занятиях студентам также следует изучить дыхательные техники, различные приемы мышечной релаксации и визуализации [104].

Физическая культура и спорт – мощное средство педагогического воздействия для становления личности и для совершенствования индивидуальных качеств студенческой молодежи. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом рассматривается как актуальная социально-педагогическая проблема. Следует согласиться, что просвещение и воспитание в рассматриваемой дисциплине тесно взаимосвязаны и направлены на повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, осмысление предложенных им способов сохранения и укрепления своего здоровья, осознание убежденности в позитивном влиянии этих способов на здоровье и развитие двигательных качеств. Воспитание является изменением внутренних, природных регуляторов поведения, на основе которых определяются и формируются ценности жизнедеятельности студенческой молодежи. Современная молодежь всегда четко ставит приоритеты, поэтому получение образования и финансовая стабильность важны для нее в первую очередь. В случае с физической активностью процесс обратный, студенты не видят мгновенного результата и, как правило, не всегда мотивированы заниматься физической культурой, так как это не соответствует их интересам или приоритетам [2].

Как мы уже отмечали выше, вузовские занятия физической культурой оцениваются многими студентами как «требуемая учебная обязанность» и поэтому студенты не стремятся выполнять задания преподавателя на занятиях физической культурой и спортом «лучше других» (рис.32).

Так в 2013 году положительных ответов всего 20,1% опрошенных, из них 20,7% мужчин и 19,2% женщин, а в 2026 году – 14,5%, (уменьшение на 5,6%), из них 16,9% мужчин и 13,1% женщин; ответов «как требует преподаватель» в

2013 году всего 21,2%, из них 22,6% мужчин и 19,2% женщин, а в 2026 году – 21,7% (увеличение на 0,5%), из них 30,8% мужчин и 24,6% женщин. На учебно-тренировочных занятиях физической культурой и спортом они предпочитают в большей мере выполнять задания «по самочувствию», «не хуже других» и «наравне с другими». В 2013 году выбрали ответ «по самочувствию» 30,7% студентов, а в 2026 году – 25,4% (снижение на 5,3%); «не хуже других» в 2013 году – 17,8% студентов, а в 2026 году – 15,2% (уменьшение на 2,6%); «наравне с другими» в 2013 году – 10,30% опрошенных студентов, а в 2026 – 17,8% (увеличение на 7,5%).

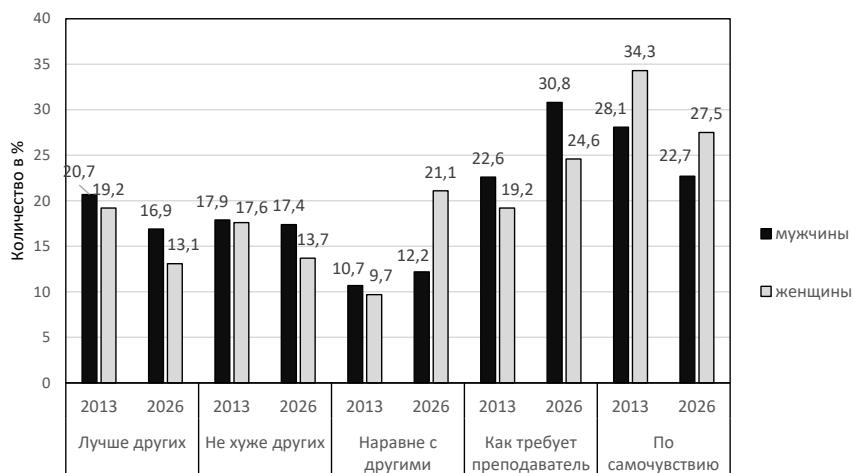


Рис.32. Распределение ответов студентов и студенток на вопрос «Как вы предпочитаете выполнять на занятиях физической культурой задания преподавателя?»

При рассмотрении результатов по вопросу «Как вы предпочитаете выполнять на занятиях физической культурой задания преподавателя?» среди студентов и студенток, внимание заслуживают ответы, на которые обратило внимание максимальное количество студентов как в 2013, так и в 2026 году: «как требует преподаватель» в 2013 году – 22,6%, а в 2026 году – 30,8% (увеличение на 8,2%); «по самочувствию» в 2013 году – 28,1%, а в 2026 году – 22,7% (уменьшение на 5,4%). Среди студенток: «как требует преподаватель» в

2013 году – 19,2%, а в 2026 году – 24,6%; «по самочувствию» в 2013 году – 34,3%, а в 2026 году – 27,5% (снижение на 5,8%); «наравне с другими» в 2013 году – 9,7%, а в 2026 году – 21,1% (увеличение на 11,4%). По параметрам «лучше других» и «не хуже других» ответы студентов и студенток имеют незначительные изменения результатов, которые, имеют тенденцию к снижению от 2013 года к 2026 году.

Полученные данные в 2013 году позволяют считать, что предпочтения студентов в выполнении заданий на занятиях физической культурой и спортом имеют большую склонность к снижению от 1-го курса к 3-му по параметрам: «лучше других» – ответы студентов 1-го курса составили 23,8% к 3-му курсу – 15,2% (снижение на 8,6 %); «как требует преподаватель» на 1-м курсе – 24,2%, а на 3-м курсе – 16,5% (снижение на 7,7%); «не хуже других» на 1-м курсе – 17,6% и на 3-м курсе – 14,7% (снижение на 2,9%); а увеличение произошло по ответам «наравне с другими» и «по самочувствию». Так на 1-м курсе ответ «наравне с другими» выбрали 9,1% студентов, а на 3-м курсе – 12,1% (увеличение на 3,0%); «по самочувствию» – на 1-м курсе – 25,3% и на 3-м курсе – 41,5% (увеличение на 16,2%) опрошенных студентов (табл.2).

Таблица 2.

Распределение ответов студентов разных курсов на вопрос «Как вы предпочитаете выполнять задания преподавателя на занятиях физической культурой?»

|                           | Всего |      | 1 курс |      | 2 курс |      | 3 курс |      |
|---------------------------|-------|------|--------|------|--------|------|--------|------|
|                           | 2013  | 2026 | 2013   | 2026 | 2013   | 2026 | 2013   | 2026 |
| Лучше других              | 20,1  | 14,5 | 23,8   | 12,8 | 17,2   | 14,7 | 15,2   | 24,1 |
| Не хуже других            | 17,8  | 15,2 | 17,6   | 17,8 | 21,4   | 13,4 | 14,7   | 13,8 |
| Наравне с другими         | 10,3  | 17,8 | 9,1    | 18,9 | 11,2   | 18,8 | 12,1   | 3,5  |
| Как требует преподаватель | 21,2  | 27,1 | 24,2   | 24,4 | 19,5   | 29,7 | 16,5   | 20,7 |
| По самочувствию           | 30,7  | 25,4 | 25,3   | 26,1 | 30,7   | 23,4 | 41,5   | 37,9 |

Полученные данные в 2026 году и сравнительный анализ с результатами 2013 года позволяют считать, что предпочтения студентов в выполнении заданий на занятиях физической культурой и спортом имеют большую

склонность к снижению от 1-го курса к 3-му по параметрам: «не хуже других» – на 1-м курсе – 17,6% и на 3-м курсе – 13,8% (снижение на 1,8%), по сравнению с 2013 годом – снижение на 1,1%; «наравне с другими» – на 1-м курсе – 9,1% и на 3-м курсе – 3,5%, (снижение на 5,6%), по сравнению с 2013 годом – снижение на 0,5%; «как требует преподаватель» – соответственно на 1-м курсе – 24,4% и на 3-м курсе – 20,7% (снижение на 3,7%), по сравнению с 2013 годом снижение на 4%. Увеличение произошло по параметрам: «лучше других» – ответы студентов 1-го курса составили 12,8% и на 3-м курсе – 24,1% (увеличение на 11,3%), по сравнению с 2013 годом увеличение на 2,7%; «по самочувствию» – на 1-м курсе – 26,1% и на 3-м курсе – 37,9% (увеличение на 11,3%), по сравнению с 2013 годом снижение на 4,9% опрошенных студентов.

Следует, учесть, что в программе первокурсников 2013 и 2026 года физические упражнения в первую очередь направлены на обеспечение оптимальной адаптации к социализации в условиях новой среды.

Принципиально важным является явление, что чем старше становятся студенты (согласно анализу анкетного опроса студентов 3-х курсов), тем ниже для них рейтинговая значимость предмета «Физическая культура». Результаты данного опроса являются показателем, насколько студенты личностроно ориентированы осознанием значимости физических упражнений.

Качество образования – это социальная категория, которая определяет состояние и результативность процесса образования в вузах, его соответствие потребностям и ожиданиям общества в развитии и формировании компетенций студента. Качество образования определяется совокупностью показателей, характеризующих различные аспекты учебной деятельности ИФКСиТ, формы, методы и средства обучения, материально-техническую базу, преподавательский состав, обеспечивающих развитие компетенций обучающейся молодежи. Оценка качества образования включает оценку качества образовательных достижений студентов и оценку качества образовательного процесса. Качество образования в сфере физической культуры определяют следующие факторы:

- учебные программы, направленные на повышение общего уровня образованности, как определяющего условия успешности формирования неспециального (непрофессионального) физкультурного образования личности студента с целью формирования осознанной потребности в физкультурных знаниях;
- квалификация преподавателей, которые должны, владеть теорией учебного предмета, современными технологиями и средствами обучения, особенностями методики преподавания, педагогическим мастерством, быть инициативной и творческой личностью;
- комфортная внутривузовская среда;
- материально-техническое, методическое и информационное обеспечение учебного процесса.

Педагогический мониторинг степени удовлетворенности студентов качеством образовательного процесса по дисциплине физическая культура обеспечивает преподавателя своевременной информацией, необходимой для принятия решений, определения того, насколько рациональны педагогические средства и методы, реализуемые в педагогическом процессе, а также позволяет проанализировать причины несоответствия заявленным результатам и наметить пути устранения выявленных проблем (рис.33).

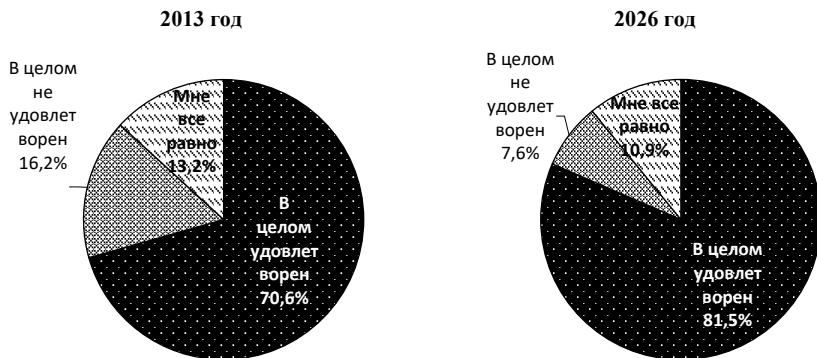


Рис.33. Распределение ответов студентов в 2013 и 2026 годах на вопрос «Удовлетворены ли вы качеством преподавания предмета физическая культура в вашем университете?»

Всего в 2013 году 70,6%, (63,8% мужчин и 80% женщин), а в 2026 – 81,5% (79,7% мужчин и 82,9% женщин) опрошенных студентов в целом удовлетворены качеством преподавания предмета «Элективная физическая культура и спорт» в университете. Сравнивая эти результаты, можно утверждать, что в 2026 году удовлетворенность качеством преподавания предмета выросла на 9,9% (на 15,8% у мужчин и на 2,9% у женщин). В целом не удовлетворены в 2013 году 19,1% мужчин и 13,8% женщин, а в 2026 году эти показатели снизились до 7,5% у мужчин (снижение на 11,6%) и до 7,6% у женщин (снижение на 6,2%). Безразличие к оценке качества преподавания в 2013 году высказали 17,1% мужчин и 6,2% женщин, а в 2026 году – 12,8% мужчин (снижение на 4,3% и 9,5% женщин, увеличение на 3,3%). На основании анализа этих данных можно констатировать, что качество преподавания по оценке студентов в 2026 году улучшилось в сравнении с 2013 годом (рис.34).

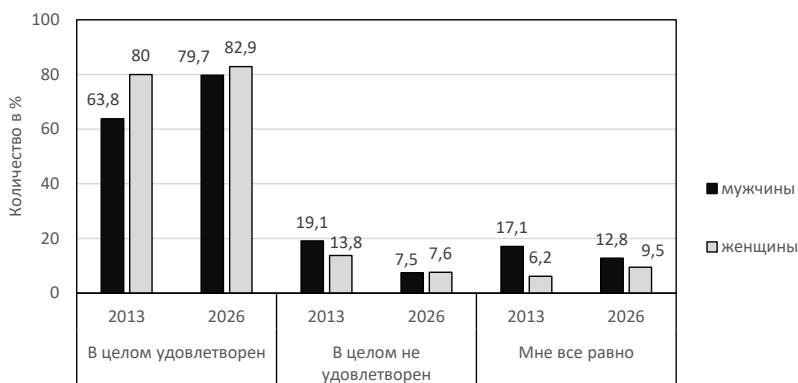


Рис.34. Распределение ответов студентов и студенток на вопрос «Удовлетворены ли вы качеством преподавания предмета физическая культура в вашем университете?»

Распределение ответов студентов разных курсов на данный вопрос показало, что более 2/3 студентов в целом удовлетворены преподаванием предмета «Элективная физическая культура и спорт» (рис.35).

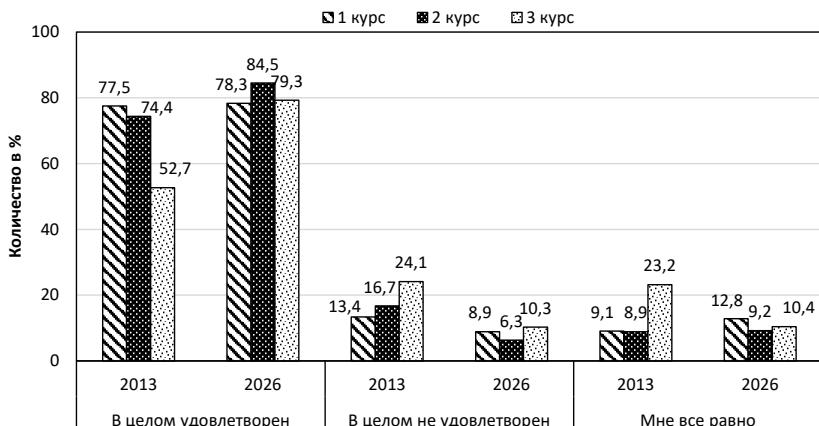


Рис.35. Распределение ответов студентов разных курсов на вопрос «Удовлетворены ли вы качеством преподавания предмета физическая культура в вашем университете?»

В целом удовлетворены в 2013 году на первом курсе 77,5% опрошенных, на втором – 74,4% и на третьем – 52,7%. В 2026 году на первом курсе 78,3% (увеличение на 0,8%) опрошенных, на втором – 84,5% (увеличение на 10,1%) и на третьем – 79,3% (увеличение на 16,5%). Неудовлетворенность преподаванием дисциплины «Элективная физическая культура и спорт» в 2013 году в ответах отметили на первом курсе 13,4% студентов, на втором – 16,7% (увеличение на 3,3%) и на третьем – 21,4% (увеличение на 10,7% по сравнению с первым курсом). В 2026 году эти показатели значительно ниже, так на первом курсе – 8,9% (снижение на 4,5%), на втором – 6,3% (снижение на 10,4%), а на третьем – 10,3% (снижение на 11,1%). К сожалению, ответили «Мне все равно» студенты на всех курсах, как в 2013, так и в 2026 году, что свидетельствует о необходимости поиска дополнительных мер по повышению престижности занятий физической культурой, так как физическая культура и спорт не являются еще обязательным элементом повседневной жизни молодежи. На основании анализа этих данных на кафедре Физической подготовки и спорта СПбПУ разрабатываются предупреждающие и корректирующие действия и

мероприятия по повышению удовлетворенности студентов предметом «Элективная физическая культура и спорт».

В целом, сравнительный анализ результатов опроса свидетельствуют об эффективности внедрения в учебную программу по физической культуре новых видов спорта, образовательных технологий, изменения кадрового состава, расширения спортивной материально-технической базы. Эти данные могут быть использованы для разработки более эффективной организации учебного процесса в вузе с целью воспитания у студенческой молодежи потребности в занятиях физическими упражнениями. Однако вся система мониторинга качества образования возможна лишь как постоянный процесс, который проходит циклично и систематично, поэтому есть необходимость в повторных опросах студентов, после внедрения в образовательный процесс инновационных методик обучения на практических занятиях во всех спортивных специализациях.

## **Глава 3. СОСТОЯНИЕ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

Одной из важнейших задач в преподавании учебной дисциплины «Физическая культура» является внедрение в молодежную среду ценностей физического воспитания, которое рассматривается как базовый фактор физкультурного образования, способствующий общему и профессиональному развитию личности [84].

Согласно федеральным государственным стандартам высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) выпускник программы бакалавриата любого направления подготовки должен владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, быть готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Дисциплина «Физическая культура» реализуется при очной форме обучения, как правило, в объеме 408 часов, при этом объем практической подготовки должен составлять не менее 330 часов [83].

### **3.1. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ВУЗА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ**

В нашем вузе учебные занятия по физической культуре ведутся на трех отделениях: основном, спортивном и специальном. На основном отделении занимаются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. На спортивном отделении тренируются спортсмены. На специальное отделение (оздоровительные технологии) зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а также освобожденные от практических занятий на длительный срок. Свои образовательные и развивающие функции

физическая культура наиболее полно осуществляется в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Физкультурное воспитание студентов как педагогическая система физического совершенствования человека в условиях социально-экономических и политических преобразований современной России, требует новых подходов к организации физкультурно-спортивных занятий. За последнее десятилетие организационные преобразования учебного процесса в вузе нашли отражение и в организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». В результате проведенных в Университете реформ был создан Институт физической культуры, спорта и туризма (ИФКСиТ). В состав данного института вошли две структуры: высшая школа, которая сосредоточилась на преподавании теории дисциплины «Физическая культура»; кафедра «Физической подготовки и спорта», которая реализует практическую часть дисциплины «Элективная физическая культура и спорт» (практический раздел по принципу спортивной специализации). До 2018 года студенты посещали практические занятия в составе академической группы. Содержание программного материала по дисциплине было заранее определено по семестрам, и какой-либо свободный выбор вида спорта или системы физических упражнений для студентов не предусматривался. С целью выявления отношения студентов к организации учебного процесса по физической культуре, было проведено анкетирование среди студентов. Анализ полученных данных показал, что подавляющее большинство студентов хотели бы заниматься физической культурой по спортивным специализациям.

В результате, после определенных согласований в 2018-2019 учебном году, уже во второй раз в истории учебного заведения, была предпринята попытка перейти на личностно-ориентированную модель организации учебного процесса по предмету «Элективная физическая культура и спорт», которая предусматривает самостоятельный выбор студентами вида спорта. Каждый студент на первом курсе может выбрать учебную спортивную специализацию (из числа предложенных кафедрой), которое в наибольшей степени

соответствует имеющимся устремлениям и амбициям. Такая организация позволила удовлетворить личные интересы студентов к конкретному виду двигательной активности и способствовала формированию положительного отношения к занятиям физической культурой, что подтвердилось результатами социологического опроса среди студентов в 2026 году.

В настоящее время на кафедре «Физической подготовки и спорта» работают 43 высококвалифицированных преподавателя. Они проводят занятия по дисциплине «Элективная физическая культура и спорт» со студентами 1-2-х курсов Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого в рамках учебного расписания по следующим специализациям.

**Единоборства (борьба, бокс, джиу-джитсу, тайский бокс).** На занятиях студенты развиваются навыки страховки и самостраховки и улучшают координацию, а также развиваются в себе обще-силовые, специально-силовые и скоростно-силовые качества. Также во время тренировок вместе с преподавателями разбираются навыками самозащиты: атакующие приёмы, удары и различные комбинации, оборонительные приёмы и контратакующие приёмы, защита от захватов, навыки нанесения ударов и защиты от них. Студенты работают как в парах, так и на снарядах.

С психологической точки зрения студенты, занимающиеся единоборством, становятся более уверенными в себе и мотивированными, а также вырабатывают психологическую устойчивость к любого рода трудностям.

**Общая физическая подготовка** (ОФП) – это физическая работа общеукрепляющего и общеразвивающего характера, направленная на повышение работоспособности, развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости), а также укрепление и улучшение работы функциональных систем организма.

Тренировки проводятся на стадионе, открытых спортивных площадках, в залах спорткомплекса, а также в парке Политехнического университета.

Занятия проводятся по методу функционального тренинга, круговой тренировки с использованием тренажеров, веса собственного тела и отягощений, а также с использованием комбинированного и силового методов. На занятиях студенты играют в спортивные игры и используют другие формы физической активности. В зимнее время года студенты занимаются лыжной подготовкой. На занятиях проводится кроссовая подготовка и подготовка к сдаче нормативов ГТО.

**Плавание** было и остаётся одним из любимых видов спорта студентов. Оно гармонично воздействует на все группы мышц человека и развивает все физические качества: выносливость, силу, скорость гибкость, а также улучшает координацию движений.

Специализация «Плавание» – одно из старейших спортивных отделений нашего университета. Отметим, что немногие вузы страны обладают такой материально-технической базой для занятий плаванием, как наш Политехнический университет.

Все студенты, не умеющие плавать проходят плавательную подготовку, что является немаловажной составляющей последующей практической деятельности специалиста для длительного поддержания работоспособности и сохранения здоровья.

Лучшие спортсмены-пловцы выступают за честь университета, борются на городских, всероссийский соревнованиях, а также представляют вуз на мировых первенствах.

**Силовые виды спорта** включают в себя: гиревой спорт, пауэрлифтинг, армрестлинг. Данные виды за счет атлетической подготовки и силовой гимнастики позволяют развить силовой потенциал, увеличить общую выносливость организма, укрепить центральную нервную систему, а также подготовить себя к плодотворной учебной и научной деятельности.

В дополнении к работе с гиревыми снарядами, в зале установлены тренажеры, обеспечивающие детальную проработку всех мышечных групп. Широкий выбор инвентаря позволяет детально и гармонично развивать

мышечный корсет студента. В зале пауэрлифтинга и армрестлинга установлены силовые стойки и скамьи для пауэрлифтинга, тренажеры, тросо-блочные конструкции, армстолы.

**Спортивные игры.** Данное направление объединяет три командных вида спорта: баскетбол, волейбол и футбол.

Учебные занятия проходят на специализированных площадках, оснащенных современным оборудованием. Основная задача спортивных игр в вузе – развивать командное взаимодействие, умение работать в команде, проявить лидерские качества. Динамичный темп игры, формирует у студентов быстрое решение стратегических игровых ситуаций.

Также спортивные игры способствуют развитию у студентов таких качеств, как быстрота, ловкость, координация движений и сила. Скоростные силовые упражнения помогают развивать координацию движения и выносливость. Немаловажным фактором является и то, что на учебных занятиях студенты увеличивают круг друзей, совершенствуют личностные качества, а также формируют стремление к здоровому образу жизни.

**Спортивное ориентирование.** В рамках данного направления студенты учатся работать с компасом, спортивными картами и условными знаками на ней, затем проходят самостоятельно дистанции на местности с помощью полученных знаний. Данная специализация подразумевает занятия на открытом воздухе, большая часть которых проходит на улице в ближайших живописных парках и на стадионе.

Спортивное ориентирование развивает не только физические качества, но и интеллектуальные – быстроту мышления, концентрацию, скорость принятия решения и визуального восприятия, формирующих в будущем важнейшие качества самостоятельной и уверенной личности.

При желании студенты могут проверить свои умения и навыки в городских соревнованиях, выполнить спортивный разряд.

**Фиджитал спорт** (функционально-цифровой спорт) – объединение физического и цифрового мира, сочетание классического спорта, компьютерного спорта, VR/AR технологий.

Занятия способствуют формированию личности и способности направленного использования средств фиджитал спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В рамках специализации студенты сначала знакомятся с основными направлениями фиджитал спорта, а затем совершенствуются в одной из дисциплин. В программу входят занятия по физической подготовке, видеоиграм, спортивным играм и их цифровым аналогам.

**Фитнес.** В рамках данного направления студенты занимаются танцевальной аэробикой, которая пользуется большой популярностью среди студентов. Высокий рейтинг поддерживается благодаря разнообразию танцевальных стилей и современному музыкальному сопровождению. Учебные занятия по фитнесу объединяют самые популярные танцевальные направления: рок-н-ролл, R-n-B, хип-хоп, латина, тай-бо и др., а также включают в себя элементы шейпинга, силовой тренировки, пилатеса, стретчинга и т.д.

Этот вид физической активности помогает избавиться от лишнего веса, улучшает координацию движений и осанку, стимулирует работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, укрепляет мышцы. Аэробика заряжает энергией и эмоциями, а после занятий студенты отмечают повышение тонуса и настроения.

**Шахматы.** Это направление развивает интеллектуальные способности, улучшает стратегическое мышление и способствует формированию важных качеств самостоятельной и уверенной личности.

Занятия в рамках данного направления начинаются с основ шахматной игры, включая правила и базовые тактики. Студенты изучают современные тренды и творчество ведущих гроссмейстеров России и мира. Каждое занятие

включает в себя практическую часть, где студенты могут применять полученные знания в тренировочных партиях.

Шахматы – это способ развития важных качеств, таких как аналитические способности, концентрация, стратегическое мышление и принятие решений. Эти навыки не только полезны в шахматах, но и в различных аспектах жизни. Студенты, желающие проверить свои навыки, могут участвовать в шахматных соревнованиях и получить спортивные разряды.

**Оздоровительные технологии.** Занятия на специализации предназначены для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Студенты занимаются по программе, направленной на оздоровление и укрепление организма, с учетом заболеваний и рекомендаций по реабилитации после перенесенных травм и операций.

Занятия проходят по трем направлениям: на свежем воздухе, в спортивном зале, в плавательном бассейне.

Занятия на свежем воздухе включают в себя оздоровительную ходьбу разной интенсивности, общеразвивающие упражнения, элементы подвижных игр, специальные беговые упражнения.

Занятия в зале направлены на формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета, профилактики плоскостопия. На занятиях применяются различные дыхательные практики, используются элементы аэробики, фитнеса, атлетической гимнастики.

Занятия в бассейне направлены на коррекцию опорно-двигательного аппарата и укрепление мышечного корсета, центральной нервной системы, сердечнососудистой системы.

На сегодняшний день можно отметить положительные стороны данной системы организации занятий по физической культуре в вузе:

- ✓ создаются условия для совместной заинтересованной деятельности преподавателя и студентов;
- ✓ большинство студентов осознано выбрали тот или иной вид спортивной деятельности, повысилась посещаемость занятий;

- ✓ студенты получают удовлетворение от занятий избранным (любимым) видом спорта;
- ✓ задействована вся спортивная инфраструктура университета: залы, спортивные площадки, бассейны;
- ✓ занятия по физической культуре внесены в сетку основного расписания по специальности.

Для дальнейшего совершенствования существующей системы можно предложить следующее:

- проводить регулярное анкетирование среди студентов по вопросам улучшения учебного процесса по физической культуре;
- в рамках дисциплины увеличить количество специализаций, использующих современные технологии обучения;
- повышение значимости массового спорта, привлечение как можно больше студентов к занятиям спортом, не ограничиваясь лишь подготовкой профессиональных спортсменов.

Ответственность за организацию и проведение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и предусмотренной государственной программой возложена на кафедру физической подготовки и спорта университета. Оздоровительная, спортивная и физкультурная работа проводится спортивным клубом на базе университета совместно с кафедрой и общественными организациями при их желании.

Вполне очевидно, что в формировании физической культуры студента в процессе профессионального образования большое значение имеет качество учебного процесса вузовского курса дисциплины «Физическая культура», в том числе степень выполнения учебной программы. Учебный процесс по физической культуре в вузе строится в соответствии с учебной программой, рекомендованной Министерством образования РФ. В программе отражены основные требования Федерального Государственного образовательного стандарта третьего поколения Высшего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура».

На основе Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в учебных планах вузов по всем направлениям и специальностям высшего профессионального образования в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин предусмотрено выделение 408 часов на дисциплину «Физическая культура» в обязательном курсе на весь период обучения с проведением итоговой аттестации. Для построения учебного процесса программа Министерства образования РФ предполагает распределение обязательных учебных часов на освоение трех основных разделов программы по годам обучения: 1) теоретического (лекции), 2) практического (методико-практические и учебно-тренировочные занятия) и 3) контрольного.

Следует отметить, что **теоретические раздел** программы включает тематические лекции, несущие:

- ✓ психолого-педагогические, социально-биологические и социально-экономические знания основ физической культуры и спорта, необходимые для формирования здорового образа жизни, учета индивидуальных особенностей организма при использовании физических упражнений;
- ✓ основные теоретические и методические положения, определяющие содержание и формы реализации профессионально-прикладной физической подготовки студентов, использование средств физической культуры в профилактике общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек;
- ✓ методические основы направленного использования средств физической культуры и спорта в разнообразных социумах – на производстве и при активном отдыхе, в общественной деятельности и в быту.

**Методико-практические занятия** Методико-практические занятия имеют своей целью формирование у студентов знаний, навыков и умений по физической культуре и применение их в интересах обеспечения активной и конкурентно способной профессиональной деятельности. Каждое методико-

практическое занятие обязательно согласуется по времени с усвоением соответствующей теоретической темой.

**Учебно-тренировочные занятия** направлены на обеспечение необходимого недельного минимума двигательной активности в период обучения студента, достижение и поддержание им оптимального уровня физической подготовленности. В процессе регулярных занятий студентом приобретается опыт совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей, осваиваются жизненно необходимые навыки, формируется устойчивое мотивационно-ценостное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Контрольные занятия** обеспечивают посредством тестирования оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, о состоянии и динамике физического развития, общей и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

При планировании материала практического раздела допускается широкий выбор средств общей и специальной физической подготовки, оздоровительных упражнений и их комплексов. Формы проведения практических занятий могут быть различными по организации и методическому обеспечению, по совокупности средств и методов, по месту проведения и способам учета проделанной студентами работы.

Проанализируем по данным проведённого нами исследования организацию учебного процесса физического воспитания студентов и выполнения учебной программы по физической культуре в Санкт-Петербургском политехническом университете Петра Великого:

- 1) вместо положенных 8-ми семестров дисциплина «Физическая культура» представлена только на первых четырех семестрах;

- 2) преподавание учебной дисциплины «Элективная физическая культура и спорт» предусматривает освоение курса через учебно-тренировочные занятия без методико-практических занятий;
- 3) кафедра физической подготовки и спорта университета не располагает в необходимой мере учебно-спортивной и материально-технической базой для качественного проведения учебных занятий;
- 4) лекционный курс реализуется онлайн на платформе открытого образования [openedu.ru](http://openedu.ru) только на 1 курсе в рамках одного семестра;
- 5) фонд библиотеки университета не располагает учебником и учебными пособиями по дисциплине «Физическая культура», рекомендованными Министерством образования РФ;
- 6) учебные группы включают до 30 и более студентов (вместо 12-15 по рекомендации Министерством образования РФ), что исключает возможность индивидуализации учебных занятий;
- 7) на 3-ем и 4-ом годах обучения (в течение 4-х семестров) учебная дисциплина «Физическая культура» не представлена вообще.

Следует отметить по-прежнему слабое использование в учебном процессе активных методов обучения, количество специализаций, использующих современные технологии обучения. Приоритетом физического воспитания в настоящее время являются чисто внешние показатели уровня физической подготовленности студента и сдаваемые ими контрольные нормативы учебной программы. Следует обратить внимание на низкую информационную насыщенность занятий, слабое привлечение студентов к анализу собственных выполняемых двигательных действий и умений, отсутствие убеждений о повседневной необходимости своей физкультурно-спортивной деятельности и т.д. Опрос студентов и наблюдение за организацией и содержанием проводимых учебно-тренировочных занятий показывают, что характерное для большинства преподавателей физической культуры стремление к максимальной двигательной плотности занятий и их интенсивности в ущерб образовательной деятельности, превращает учебные занятия в занятия

физической подготовки, снижая и так низкий образовательный эффект. Многие студенты после таких занятий идут на последующую за ними лекцию, семинарское или лабораторное занятие в таком состоянии своего организма, при котором полноценное усвоение учебного материала вряд ли возможно.

Все выше перечисленное дает основание считать, что выявленный уровень организации учебного процесса по физкультурному воспитанию студентов не создает необходимую основу для эффективного формирования физической культуры студентов и получения ими неспециального физкультурного образования, а может лишь в какой-то мере решать задачу физической активности и рекреации студентов (да и только на первых двух курсах).

Одной из ключевых перспектив развития является дальнейшая интеграция цифровых технологий в спортивные программы вузов. Это касается как внедрения новых видов спорта (киберспорт, фиджитал-спорт и т.п.), так и использования технологий, для улучшения тренировочного процесса и мониторинга здоровья студентов.

Следует обратить внимание на успешно внедряемую в учебный процесс для оценки качества освоения учебного материала балльно-рейтинговую систему (БРС). Ее принципиальная особенность – максимально возможный учет многообразных форм физкультурно-спортивной активности студентов. Согласно БРС зачетные баллы можно получить не только за посещение занятий, сдачу контрольных нормативов, но и за другие формы работы.

### 3.2. ПУТИ И МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Основная идея процесса модернизации высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта вписывается в общую стратегию образовательной политики государства и состоит в том, чтобы как

минимум – создать условия, позволяющие студентам в учебно-воспитательном процессе вуза развивать креативное мышление, творчески осмысливать и осваивать инновационные технологии физического воспитания, а как максимум – создать жизнеспособную, развивающуюся педагогическую систему, основанную на инновационных технологиях научно-педагогического образования. На современном этапе, характеризующимся стремительным ростом информационного пространства, в вузе невозможно получить знания «на всю жизнь», а вот научить учиться, научить ориентироваться в информационном пространстве является основополагающей задачей вуза. Это возможно, если студент становится активным участником образовательного процесса, в частности дисциплины «Физическая культура».

Базовыми организационно-педагогическими условиями, определяющими стратегию развития высшего образования, являются:

- основные образовательные программы по физической культуре и спорту;
- учебные программы элективных видов спорта, обеспечивающие мобильность траектории образования;
- повышение доли самостоятельной работы студентов;
- педагогическое мастерство преподавателя;
- балльно-рейтинговая технология оценки качества обучения.

Общепризнанно, что тщательно учтённые «субъективные данные» являются не менее ценными, чем объективные и должны учитываться при анализе тех или иных исследуемых явлений. Их использование может послужить основой: для разработки и реализации образовательных программ и учебных планов; поиска новых педагогических решений в современной образовательной ситуации; эффективных путей и методов совершенствования образовательного процесса по формированию физической культуры студентов; установить причинно-следственные связи в системе физкультурного образования, которые поднимут на новый уровень теорию и методику дисциплины «Физическая культура». Результатом обучения должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному

стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению максимального уровня физической подготовленности.

Социологический опрос студентов в 2026 году позволил выявить как положительную, так и отрицательную динамику оценки студентами вопросов, касающихся дисциплины «Физическая культура». Нам удалось провести сравнительный анализ с поколением студентов 2013 года, сформулировать практические рекомендации. Следует отметить, что основным фактом на увеличение положительных ответов студентов в 2026 году является изменение организационно-педагогических условий учебного процесса, а именно: в полном объеме студенты изучают теоретический курс по дисциплине «Физическая культура», теоретические знания сообщаются в форме лекций, а также путём самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы (в 2013 году теорию изучали только в ходе практических занятий); студентам предоставлена возможность свободного выбора вида спорта (в 2013 году студенты распределялись на практические занятия в составе учебной группы); на специализациях разработана и реализована в учебном процессе вариативная часть дисциплины (в 2013 году все учебные специализации работали по единой программе общей физической подготовки); преподавателями разработаны для студентов учебно-методические пособия по вариативной части программы своей специализации, (в 2013 году работали по единой учебной программе); наблюдается интеграция цифровых технологий в спортивные программы специализаций (в 2013 году преобладали традиционные средства обучения ОФП); следует отметить и высокий уровень информационного обеспечения учебного процесса с привлечением современных компьютерных технологий, расширение материально-технических возможностей, модернизация спортивных площадок, приобретение современного оборудования, оснащение специализаций необходимыми современными средствами для проведения учебных занятий.

Одним из существенных недостатков современной системы образования в физическом воспитании студентов является отсутствие таких рычагов

стимулирования к занятиям физическими упражнениями, которые способствуют формированию в них стремления к саморазвитию, приобретению знаний и умений в сфере физической культуры, что позволило бы им стать активными субъектами деятельности. К проблеме снижения эффективности занятий по физическому воспитанию можно отнести: ранние утренние занятия с 8 ми утра для студентов первого курса; недостаточное количество часов в неделю, выделяемое во многих вузах в том числе и СПбПУ. Двухчасовая активность в неделю является недостаточной и в результате, укрепление здоровья, развитие профессионально важных физических и психофизиологических качеств значительно замедляется. Следует заметить, что в течение многих десятилетий критерий оценки качества состоял в количественных, а не качественных показателях, такое составление контрольных и зачетных нормативов, не способствует выработке у студентов стремления к самостоятельному совершенствованию, а нацеливает на воспитание послушного исполнителя, ориентированного на соблюдение требований. Реализация социального потенциала физической культуры лимитирована недостаточной включенностью СМИ и специалистов в процесс пропаганды ценностей физической культуры и возможностей в использовании современных физкультурно-оздоровительных технологий для студенческой молодежи. При таких условиях привлечение студентов к физкультурно-спортивной деятельности невозможно. Для этого нужно изменить методологический подход и целевые установки. По-прежнему, серьезной проблемой оказалось медленное обновление учебно-методической литературы на учебных специализациях, слабое пополнение библиотечных фондов.

В результате социологического опроса и сравнительного анализа оценок нами выявлены положительные изменения в ответах студентов в 2026 году по сравнению с 2013 годом по ряду вопросов.

В 2026 году по вопросу о необходимости в университете дисциплины «Физическая культура» утвердительно ответили «Да, нужна» 66,8% студентов (68% мужчин и 65,9% женщин). Этому способствовали изменения в

организации обучения дисциплине «Элективная физическая культура и спорт» и должным образом организованная двигательная активность на специализациях.

В 2013 и 2026 году достаточно значимый процент студентов отнесли себя к категории не занимающихся физической культурой, тем не менее число таких студентов почти в 2 раза меньше в 2026 году.

В 2026 году в 1,5 раза увеличилось количество студентов по отношению к 2013 году, к которым пришло понимание, что занятия физической культурой и спортом, это не развлечение, а работа, которая в течение жизнедеятельности требует каждодневных физических усилий, без которых невозможно достичь прогресса в совершенствовании физических и функциональных возможностей (ранжирование ответов подтверждает повышение интереса к занятиям физической культурой от курса к курсу).

В 2026 году 80,1% отметили заинтересованность своих родителей к занятиям физической культурой и спортом своих студентов (увеличение на 2% по отношению к 2013 году).

В 2026 году студенты дали больше положительных ответов, чем в 2013 году, по оценке уровня своего физического развития, как среди мужчин, так и женщин, что свидетельствует, об адаптационных возможностях организма студентов при выполнении физических нагрузок с использованием физических упражнений различных видов спорта.

В 2026 году удовлетворенность качеством преподавания предмета по сравнению с 2013 годом выросла на 9,9% (на 15,8% у мужчин и на 2,9% у женщин).

Модернизация физкультурного образования и спорта в вузе является объективной необходимостью требует усиления деятельного участия студентов в учебно-воспитательном процессе в рамках спортивно-педагогических дисциплин, практики и других мероприятий, активного формирования положительного отношения к оптимальному двигательному режиму в повседневной жизни, учета ориентации на потребности, мотивы, жизненные

планы студентов. Принципиально важным становится внедрение инновационных процессов в физическое воспитание студенческой молодежи. Главное в новых тенденциях физического воспитания составляют следующие моменты:

- ✓ овладение студентами методологией и технологией инновационных внедрений;
- ✓ создание на учебных занятиях условий, способствующих разработке и закреплению образовательных инноваций, что способствуют повышению двигательной активности студентов;
- ✓ формирование личности студента, которая способна усваивать и творчески воплощать в повседневную жизнь средства и методы физического воспитания для гармоничного развития.

Для реализации новых тенденций физического воспитания необходимо создать следующие педагогические условия:

- компетентность преподавателей физического воспитания личностная, профессиональная, психолого-педагогическая;
- интеграция физического воспитания в процесс обучения;
- пропаганда здорового образа жизни и ценности физического воспитания для профессии и повседневной жизни;
- формирование мотивации у студентов к занятиям физической культурой через организацию воспитательной работы со студентами: флешмобы, просмотр спортивных передач, посещение в качестве болельщиков межвузовских и других соревнований, интеллектуально-спортивные игры и конференции, творческие мероприятия и др.

Критерием эффективности данного направления может быть всестороннее развитие личности студента, которое выражается в реализации не только его индивидуального потенциала, но и отражается в следующих основных аспектах: физиологическом, образовательном, социальном, психологическом, оздоровительном.

- Физиологический аспект – адаптивные возможности и морфофункциональное состояние организма.
- Образовательный аспект – профессиональная и гуманитарная подготовка по дисциплине «Физическая культура».
- Социальный аспект – этическая и эстетическая культура, правила общения и поведения.
- Психологический аспект – личностные качества и свойства характера.
- Оздоровительный аспект – сохранение и укрепление здоровья, профилактика профессиональных отклонений в состоянии здоровья, потребность в здоровом образе жизни [79].

Основополагающей концепцией образования в сфере физической культуры, базирующейся на современных коммуникативных возможностях, является процесс самообразования. Самостоятельная работа – это важный раздел учебной деятельности, требующий регулярного контроля ее результатов. Студентов следует более активно вовлекать в педагогический процесс в качестве его руководителей. В данном процессе знания приобретают практическую значимость [82].

Таким образом, для успешного поиска путей и методов совершенствования образовательного процесса по формированию физической культуры студентов необходимо:

- непрерывно вести работу по увеличению числа разнообразных спортивных специализаций и спортивных секций, предоставляя студентам права выбора двигательной активности, как в рамках учебных занятий, так и вне учебного времени;
- внедрять в учебный процесс инновационные технологии, активные методы и современные средства обучения;
- регулярно проводить мониторинги, социологические опросы для коррекции образовательных и воспитательных целей и задач на занятиях физической культурой;

- определять уровень сформированности мотивации студентов к любым видам двигательной активности, здоровому образу жизни;
- добиваться увеличения физкультурной нагрузки студентов в результате перехода самостоятельных заданий по физическому воспитанию в разряд жизненных ценностей;
- использовать научно обоснованные тесты контроля, которые помогут оценить степень физической подготовки и функциональной возможности студента с учетом особенностей его будущей профессии;
- строить спортивные залы и переоборудовать имеющиеся площади для организации занятий доступными видами физкультуры с оптимальным использованием технической и материальной базы образовательного учреждения.

## Глава 4. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

### 4.1. РОЛЬ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УПРАВЛЕНИИ ПРОЦЕССОМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ И ИНФОРМАТИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Технологии отечественных и зарубежных школ представляют серьезную базу для обобщения полученных результатов и разработки на этой основе современных технологий образования.

Что же понимается под термином «технология образования».

Технология образования – взаимосвязанная совокупность методов, средств и приемов для реализации основной цели образования, базирующаяся на научно обоснованных концептуальных положениях в области педагогики, психологии, социологии, а также синтезирующая практический опыт в указанных областях знаний [37].

Применительно к учебному процессу понятие «технология обучения» неоднозначно: с одной стороны, технология обучения воспринимается как совокупность методов и средств обработки, представления, измерения и предъявления учебной информации, с другой – наука о способах воздействия преподавателя на студента в процессе обучения с применением необходимых средств [93].

Педагогическая технология – это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящей своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО). При этом часть исследователей, определяя основные направления развития педагогической технологии в настоящее время, на первое место ставят компьютеризацию, где одной из задач является создание и использование личностно-ориентированных

педагогических технологий, обеспечивающих создание комфортной образовательной среды для развития личности каждого студента.

Современные образовательные технологии развиваются в направлении фундаментализации, расширения профиля подготовки, индивидуализации и самоподготовки. В настоящее время можно отметить, что наметилась тенденция перехода от классической дисциплинарно-профессиональной подготовки к мультидисциплинарному, проблемному, личностно-ориентированному, новаторскому образованию. Важная роль здесь принадлежит усиливающемуся процессу информатизации высшего профессионального образования, в том числе и по физической культуре [37].

Современное образование студенческой молодежи становится все более ориентированным на достижение конкретных целей, в первую очередь связанных с практическим применением полученных знаний и сформированных умений. В реализации данных целей большую помощь оказывает использование новых инновационных технологий, которые позволяют повысить интенсивность и эффективность процесса обучения студентов. Одной из наиболее перспективных сред для развертывания таких технологий является глобальная компьютерная сеть Интернет, которая охватывает весь мир и обеспечивает связь, различных информационных сетей. Интернетом пользуются практически все люди. В настоящее время сеть Интернета обеспечивает функции сетевого поиска и доступа к распределенным информационным ресурсам, электронным архивам.

Современные информационные технологии в физической культуре и спорте применяются в следующих сферах:

- в рекламной, издательской сферах физической культуры и спорта;
- при организации мониторинга физического состояния и здоровья занимающихся;
- в создании и использовании программ контроля и самоконтроля знаний, умений и навыков по различным спортивно-педагогическим дисциплинам;
- в создании обучающих мультимедиа систем;

- в создании и использовании баз данных;
- в моделировании педагогического процесса;
- при организации дистанционного обучения [43, 73].

Перед высшей школой ставится весьма ответственная задача по обновлению и совершенствованию технологий образования на базе создания и широкого внедрения инновационных высокоэффективных педагогических методов, обобщения и системной интеграции современных технологий в систему высшего образования.

Целевая установка применения инновационных технологий – повышение эффективности образования в высшей школе, позволяет:

- сохранить ориентацию на обеспечение государственного образовательного стандарта и способствовать его совершенствованию;
- обеспечить обучающихся информацией на базе современных отечественных и зарубежных достижений;
- оптимизировать структуру учебного процесса (активизировать индивидуализированные формы организации учебного процесса);
- увеличить объем самостоятельной работы занимающегося, развить навыки и умения по самообразованию и самовоспитанию, в том числе и ведению здорового образа и стиля жизни;
- обеспечить разную скорость обучения в зависимости от способностей и возможностей обучаемых;
- повысить интерес к обучению;
- активизировать учебную деятельность преподавателя;
- разработать достоверную компьютерную диагностику физического состояния и уровня знаний обучаемых;
- осуществить взаимодействие теории и практики;
- поддержать органическую связь индивидуальной и коллективной форм обучения;

о осуществить объективный контроль за физическим и функциональным состоянием студентов, обеспечивая при этом гибкость управления учебным процессом [27].

Таким образом, применение инновационных технологий в обучении студентов высших учебных заведений не оставил в стороне дисциплину «Физическая культура». Назрела необходимость наряду с традиционными средствами использовать современные информационные и коммуникационные технологии, позволяющие эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, вести самостоятельную работу и самообразование, качественно структурировать содержание, корректировать методы и организационные формы обучения. Все это предопределило модернизацию и систему управления педагогической деятельности, которая стала одним из шагов совершенствования процесса физического образования студентов на всех этапах обучения [105].

#### 4.2. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Создание нового информационно-образовательного пространства, наполняемость которого обеспечит потребность личности студента в получении фундаментальных, всесторонних, универсальных, а также специальных знаний, будет способствовать социокультурной эффективности сферы физического воспитания. Информационно-коммуникационная физкультурная среда – это совокупность условий, способствующих развитию процессов учебного информационного взаимодействия между обучаемым, преподавателем и информационными технологиями, а также формированию познавательной активности обучаемого при условии наполнения компонентов среды предметным содержанием.

Применение телекоммуникационных технологий в сфере физической культуры и спорта подразумевает комплексный подход к обработке, обмену,

передаче и распространению информации в различных форматах. Этот подход включает в себя:

- ✓ информационные ресурсы, такие как компьютерное оборудование, программные решения и сети, необходимые для управления данными, включая их создание, хранение, передачу и поиск;
- ✓ техническое оснащение, в частности, компьютеры и средства коммуникации;
- ✓ инструменты для коммуникации, например, электронная почта для проверки заданий и консультаций, видеотрансляции, а также личные кабинеты студентов;
- ✓ программное обеспечение, включающее операционные системы, драйверы, приложения, библиотеки, поисковые системы и электронную почту;
- ✓ организационно-методическое обеспечение, такое как электронные учебные пособия, учебно-методические материалы, системы компьютерного тестирования и мультимедийные презентации;
- ✓ электронную информационно-образовательную среду университета, охватывающую личные кабинеты сотрудников и студентов, автоматизированные системы управления учебным процессом, веб-сайты университета и информационно-библиотечный комплекс.

Компьютерная визуализация учебной информации по физической культуре предполагает разработку мультимедийных учебных материалов, предназначенных для использования, как в корпоративных компьютерных сетях, так и в Web-среде глобальной сети Интернет. Это наглядный показ на экране практического материала, который структурирован и представляет последовательный к изучению алгоритм упражнений, характерных для конкретного вида спорта. При создании и применении в Web-среде учебных материалов актуальным остается проблема организации обратной связи «студент-преподаватель», что является важнейшим элементом цикла, определяющим успешность управления процессом обучения.

Практический опыт работы в вузе выявил ряд отрицательных факторов, оказывающих негативное влияние на использования информационных технологий на занятиях по физическому воспитанию в вузе:

- отсутствие разработок по созданию опережающей информационной среды физкультурного образования и интеграции информационного обеспечения в единый ресурс;
- недостаток информационно-компьютерного обеспечения и подготовки преподавателей для повышения эффективности их педагогической деятельности и совершенствования управления образовательным процессом [105].

#### 4.3. ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Организация обучения направлена на повышение эффективности приобретаемых компетенций по дисциплине «Физическая культура», творческого подхода к данной дисциплине, что делает студента главным действующим лицом в учебном процессе, дает возможность реально оценить свои личные функциональные и двигательные возможности, придать процессу познания эмоциональную окраску.

Практика организации процесса обучения по дисциплине «Физическая культура» показывает, что чем адекватнее метод обучения в конкретной ситуации, тем эффективнее учебный процесс. Адекватность методов обучения достигается, прежде всего, за счет различных как традиционных, так и интерактивных методов, и их сочетаний [6].

Основные характерные признаки интерактивных методов обучения по дисциплине «Физическая культура» – это:

- активизация внимания студентов, которые вынуждены быть активными, независимо от их желания, на протяжении всего занятия;

- достаточно длительное время вовлечения обучающихся в учебный процесс;
- активность носит не эпизодический характер, а сохраняется на протяжении всего учебного занятия;
- самостоятельное принятие решений, повышенная степень мотивации и эмоциональности при проектировании по заданию преподавателя индивидуальных самостоятельных и творческих работ;
- повышенная степень коммуникации и эмоциональности при выполнении групповых проектов;
- постоянное взаимодействие студентов и преподавателя с помощью прямых и обратных связей, с использованием компьютерных технологий;
- направленность на преимущественное развитие или приобретение новых двигательных умений, социальных и поведенческих навыков.

Наиболее эффективными являются сочетания различных методов в условиях разнообразных форм обучения: теоретических, методико-практических, учебно-тренировочных, контрольных. Выбор, в каком разделе программы и в каком объеме использовать интерактивные методы обучения, остается за преподавателем.

Освоение практического раздела программы занятий по физическому воспитанию направлено на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Очевидно, что дисциплине «Физическая культура» принадлежит значительная роль в формировании психомоторной составляющей и психофизического статуса студента, так как в процессе каждого учебно-тренировочного занятия происходит обучение и обязательная реализация нового движения или тактического навыка при

существенном напряжении функциональных и двигательных резервов организма.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. На занятиях используются активные методы обучения: метод конкретных и вариативных ситуаций, проектной деятельности, познавательных задач, игровые методы и т.д.

Методико-практические занятия, на наш взгляд, крайне редко проводятся преподавателями на специализациях. Тем не менее, их реализация в образовательном процессе дисциплины «Физическая культура» предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях заключается в овладении методами, обеспечивающими практические результаты. Могут использоваться ролевые, имитационные, деловые игры, проблемные ситуации, анализ конкретных ситуаций, решение познавательных задач, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой. Каждое методико-практическое занятие должно быть согласовано с соответствующей теоретической темой.

Процесс контроля – это одна из наиболее трудоемких и ответственных операций в обучении, связанных с возникновением различных психологических ситуаций, которые выражаются в отсутствии объективных критериев оценки и эффективных механизмов сравнения результатов обучения.

Положительным моментом в оценке знаний студентов, на наш взгляд, является внедрение в образовательный процесс по физической культуре такой формы контроля, как тестирование. Тестирование является надежным, оперативным и достаточно объективным методом получения обратной связи при обучении [59].

Использование компьютерных технологий в процессе тестирования выявило ряд преимуществ:

- значительное сокращение времени, затрачиваемого на проверку знаний и навыков учащихся;
- снижение субъективного фактора личностных пристрастий преподавателя;
- повышение объективности при выставлении оценок;
- снижение эмоциональной напряженности у студентов.

Применение интерактивных методов и информационно-компьютерных технологий способствует улучшению качества образовательного процесса, формированию мотивации к самообразованию, поисковой деятельности студентов и индивидуализации подхода к преподаванию по дисциплине «Физическая культура». Основными психофизическими компонентами эффективной реализации профессиональных знаний, умений, навыков бакалавра являются крепкое здоровье и высокая работоспособность, основанные на функциональности двигательной, вегетативной, сенсорной и регуляторной систем организма.

Образовательные компетенции, формируемые в рамках дисциплины «Физическая культура», оптимально структурированы таксономией Блума и его последователей, включая познавательный, ценностно-эмоциональный и психомоторный компоненты (физические навыки и координацию умственной и мышечной деятельности). Программированное обучение, подразумевающее разделение материала на блоки с поэтапным контролем усвоения и овладения действиями согласно четким инструкциям, обладает следующими преимуществами:

- увеличение информационной емкости обучения;
- усиление обратной связи между преподавателем и студентом;
- возможность для каждого студента учиться в оптимальном для себя темпе;
- формирование и развитие навыков самоконтроля и саморегуляции.

Следует отметить наиболее значимые инновационные технологии, применяемые в практической работе преподавателей физической культуры.

Технология программированного обучения и текущего компьютерного тестирования, рассматривает обучение с учетом конечных результатов деятельности студентов, придавая ей характер устойчивого, целенаправленного и эффективного процесса познания и повышения личной физической работоспособности [6].

Особенность внедрения форм и методов электронного обучения в вузовскую практику состоит в придании учебному процессу смешанного характера, сочетающего аудиторные, практические занятия и самостоятельную работу студентов с сетевыми источниками информации. Этот переход обусловлен, прежде всего, экспоненциальным ростом объемов информации и активным развитием новых образовательных и информационно-коммуникационных технологий, которые эффективно интегрируют современные средства и методы передачи знаний в учебный процесс [126].

Технологии смешанного обучения в преподавании физической культуры в Вузе предполагают не только обновление образовательных ресурсов дисциплины, но и вариативность форм взаимодействия его участников на основе инновационных цифровых технологий.

В сфере физической культуры и спорта современные информационные технологии находят применение в нескольких ключевых направлениях:

- выступают как средства обучения, способствующие улучшению качества преподавания и повышению его эффективности;
- используются для информационно-методического обеспечения и управления образовательным и организационным процессами в учебных заведениях, спортивных организациях и т. п.;
- автоматизируют процессы контроля, коррекции результатов учебно-воспитательной и учебно-тренировочной деятельности и компьютерного тестирования физического, умственного, функционального и психологического состояния занимающихся;

- применяются для автоматизации процессов обработки результатов соревнований и научных исследований;
- служат для организации интеллектуального досуга и разработки развивающих программ [42].

Педагогический аспект использования компьютерных технологий в педагогическом процессе по дисциплине «Физическая культура», в основном определяется нахождением и наполнением структуры рассматриваемого образовательного поля с непосредственной разработкой самих компьютерных программ различного вида, предназначения и направленности.

Использование компьютерных технологий возможно в трех основных областях: учебном процессе, внеучебной деятельности и самостоятельной работе.

Волков В.Ю. выделяет следующие принципы применения компьютерных технологий в образовании в рамках каждого из этих направлений:

- ✓ принцип «Инновации»: специальные учебные курсы включают изучение различных аспектов и возможностей применения компьютерной техники в образовательном процессе и профессиональной деятельности;
- ✓ принцип «Моделирования»: сочетание теоретического обучения с практическим применением результатов в учебно-тренировочных занятиях;
- ✓ принцип «Сопровождения»: использование компьютерных технологий в преподавании теоретических и практических разделов дисциплины «Физическая культура»;
- ✓ принцип «Мониторинга»: применение компьютерных программ для наблюдения за состоянием различных систем организма;
- ✓ принцип «Информационного обеспечения»: получение необходимой информации по физической культуре с помощью специализированных компьютерных программ [26].

Внедрение компьютерных технологий коренным образом трансформирует методы управления образовательным процессом студентов, создавая принципиально новые и более благоприятные условия. Эти условия

отличаются повышенным психологическим комфортом, удобством и стимулируют творческий подход, раскрывая интеллектуальный потенциал обучающихся [37].

Использование информационных компьютерных технологий в образовании влечет за собой трансформацию учебной деятельности студента, которая приобретает все более независимый и креативный характер, позволяя реализовать персонализированный подход к обучению. Меняется и роль преподавателя: он перестает быть просто «репродуктором» знаний, становится разработчиком новой технологии обучения, что, с одной стороны, повышает его творческую активность, а с другой – требует высокого уровня технологической и методической компетентности. Появилось новое направление деятельности педагога – создание информационных технологий обучения и разработка учебно-методических комплексов на базе программного обеспечения [42].

Компьютерные технологии не заменяют преподавателя, а усиливают эффективность интеллектуальной деятельности в образовательном процессе. Целенаправленное внедрение в педагогический процесс физического воспитания компьютерных программ не дань моде, а настоятельная необходимость в процессе совершенствования подготовки будущих специалистов. Использование современных информационных технологий в области физической культуры и спорта не самоцель, прежде всего оно направлено на то, чтобы повысить эффективность и, наряду с традиционными, обеспечить образовательный процесс современными инновационными средствами и методами обучения. Рассматривая процесс компьютеризации обучения, как одну из наиболее современных тенденций методики преподавания любых спортивно-педагогических дисциплин, следует обратить внимание на то, что владение методологией использования современных информационных технологий в учебном процессе, должно стать обязательным для каждого преподавателя независимо от специализации.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Высшая школа, получая новую нормативную базу по физической культуре и спорту, сделала важный шаг вперед по формированию всей современной системы гуманитарного образования, по обеспечению интенсификации обучения, развитию интереса студенческой молодежи к гуманитарным дисциплинам. Физическая культура рассматривается исследователями как обязательный интегральный компонент общечеловеческой культуры. С позиции гуманизма сфера физической культуры и спорта представляет собой позитивный вид деятельности, способствующий гармоничному развитию, морально-нравственному совершенствованию человека. Физическая культура и спорт выполняют целый ряд важных гуманистически ориентированных функций:

- проявление целеустремленности и воли к победе; настойчивости и способности к саморегуляции;
- сохранение и укрепление здоровья;
- коррекция телосложения;
- совершенствование функциональных систем организма;
- подготовка к профессиональной трудовой деятельности.

Путем усиления гуманитарного направления физической культуры в вузе возможно творческое реформирование процесса физкультурного образования, его переосмысление. Гуманизация физкультурного образования в вузе – это поворот всей системы к студенту, к уважению его личности, достоинству и доверия к нему, принятию и пониманию его интересов, личностных целей и мотивов деятельности. Важная социокультурная ценность проявляется также в нравственном воспитании, привитии человеку комплекса духовно-нравственных принципов. Так, на заседании Совета по развитию физической культуры и спорта 27 марта 2019 г. президент РФ В.В. Путин отметил, что «Сфера спорта, физической культуры была и остается для нас одним из приоритетов социальной политики...».

Как полагают в своих работах Л.И. Лубышева и В.И. Столяров акценты, направленные на воспитание физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, должны сместиться в направлении:

- приобщения обучаемых к системе знаний о строении и функциях организма человека, средствах физической культуры, способствующих избирательному воздействию на физические качества и функциональные системы организма;
- формирования потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни;
- приобщения к активным занятиям физической культурой и спортом [5, 67, 99, 100].

Значительную роль в формировании культуры личности, в повышении ее интеллектуального, физического и духовного потенциала, должно сыграть образование студенческой молодежи. От того, какими будут выпускники вузов, во многом будет определяться будущее России. В вузах вклад физической культуры в образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, а также в овладении практическими умениями и навыками, обеспечивающими развитие способностей самой личности

В Федеральном государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования одной из компетенций, подлежащих овладению выпускниками, признается «приверженность к здоровому образу жизни, нацеленность наенный на здоровый уровень физической подготовленности», поскольку соответствующий уровень физической подготовленности выступает фундаментом для успешной реализации будущим специалистом профессиональной деятельности. В документе уточняется, что обучающиеся должны демонстрировать осознанную готовность к достижению определенного уровня физической подготовленности, который позволит им выполнять социальную и профессиональную деятельность активно, эффективно и в полном объеме.

Повышение роли направленного использования средств физической культуры в период обучения в вузе обусловлено, в частности, тем, что рабочий режим студента характеризуется малоподвижностью, однообразием рабочей позы на протяжении 6-8 часов. Физические упражнения в этих условиях – основной фактор противодействия отрицательным последствиям гиподинамии, а также умственной и нервно-эмоциональной нагрузки.

В связи с этим, акцентируется внимание на оценке как состояния индивидуального здоровья, так и уровня физической подготовленности будущего специалиста, а также контроль за изменениями их показателей. Социологический опрос студентов 2026 года показал:

- низкий уровень сформированности понимания у студентов, что занятия физической культурой и спортом в течение жизнедеятельности требуют каждодневных физических усилий, без которых невозможно достичь прогресса в совершенствовании физических и функциональных возможностей.
- скептическое отношение студентов к принципам здорового образа жизни, игнорирование ими средств и возможностей физической культуры и спорта для полноценного и активного досуга, воспитания воли, характера, целеустремленности;
- игнорирование возможности использования опыта физкультурно-спортивной деятельности для усвоения культуры движений;
- отсутствие рациональности в использовании своего свободного времени;
- невысокий уровень работоспособности современных студентов и относительно низкая значимость для студентов такого фактора как достижение спортивных успехов.

Принципиально важным является то, что чем старше становятся студенты (согласно анализа анкетного опроса студентов 3-х курсов), в силу разных причин субъективного и объективного характера, тем ниже для них рейтинговая значимость предмета «Физическая культура» для улучшения своего здоровья. Можно полагать, что такая ситуация является следствием

слабой образовательно-воспитательной направленности учебного процесса и до сих пор доминирования в нем нормативного подхода. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляют в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Физкультурное образование студентов как педагогическая система физического совершенствования человека в условиях социально-экономических и политических преобразований современной России, требуют новых подходов к организации физкультурно-спортивных занятий. За последнее десятилетие организационные преобразования учебного процесса в вузе нашли отражение и в организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». Созданы две структуры: высшая школа, которая сосредоточилась на преподавании теории дисциплины «Физическая культура», и кафедра физической подготовки и спорта, которая реализует дисциплину «Элективная физическая культура и спорт» (практический раздел по принципу спортивной специализации).

В настоящее время студенты на первом курсе, в рамках учебного расписания, могут выбрать учебную спортивную специализацию (из числа предложенных кафедрой), занятия, которые в наибольшей степени соответствует личным предпочтениям, а также реализовать свои мотивационные предпочтения во внеучебное время на тренировках в сборных командах по различным видам спорта. Такая организация помогла формированию положительного отношения к занятиям физической культурой, что подтвердилось результатами опроса. В 2026 году 66,8% студентов подтвердили значимость такой формы занятий и утвердительно ответили: «Да, нужна» (68% мужчин и 65,9% женщин). Следует отметить, что по сравнению с 2013 годом в 2026 году более 60% студентов относят себя к физкультурникам и регулярно посещают учебные занятия по физическому воспитанию; значимо увеличилось количество студентов для которых выбранный вид спорта стал основным способом их двигательной активности. Эффективность совершенствования мотивации возможна лишь при наличии двусторонней

связи между студентами и преподавателями, которая может быть использована для корректировки, изучения и анализа в предпочтении студентами форм и программ обучения. В условиях перестройки высшего образования приоритет отдается развитию творческих способностей будущих специалистов с опорой на активную самостоятельную деятельность. Физическое развитие студентов должно состоять не только из приобретения непосредственно физических знаний, навыков и умений, но и обучения студентов определённым парадигмам мышления, способностям формирования на этой основе осознанной потребности в занятиях физической культурой и спортом. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную двигательную активность в режиме дня студентов, непрерывность и эффективность физического воспитания.

Модернизация физической культуры и спорта в вузах России должна происходить на новой технологической основе, связанной с преобразованием действующей в вузах системы физической культуры, с учетом вызовов сегодняшнего дня, стандартов и тенденций развития высшей школы в мире и в России. Будущее физической культуры в вузах будет зависеть от способности учебных заведений адаптироваться к изменениям в обществе и технологическом прогрессе. Одной из ключевых перспектив развития является дальнейшая интеграция цифровых технологий в спортивные программы вузов. Это касается, как внедрения новых видов спорта (киберспорт, фиджитал-спорт), так и использования технологий, для улучшения тренировочного процесса, мониторинга здоровья студентов. Отмеченная студентами низкая заинтересованность в массовых спортивных и оздоровительных мероприятиях, проводимых в вузе, требует обратить внимание на повышение значимости массового спорта, привлечь как можно больше студентов к занятиям спортом, не ограничиваясь лишь подготовкой профессиональных спортсменов. Соревновательный принцип не может быть исключен из теории развития физической культуры и спорта, так как моделирует ситуацию человеческого

самоопределения, поиска ответа на актуальный вопрос: «Какой «я» по отношению к «другому».

Сравнительный анализ результатов социологического опроса студентов позволил определить не только актуальные направления совершенствования современной системы физической подготовки студенческой молодежи в вузах, но и пересмотр концептуальных основ преподавания рассматриваемой дисциплины. Считаем необходимым отметить, что важную роль в физкультурном воспитании студенческой молодёжи играет рациональное использование преподавательского состава высших учебных заведений. Это, прежде всего, касается соответствия выполняемых ими функциональных обязанностей тем требованиям, которые предъявляются к различным должностным категориям, а также ориентира на интеллектуальное, эстетическое, нравственное и физическое развитие студента, повышение образованности будущего специалиста, как важного условия для его последующей трудовой деятельности. Необходимо предпринять реальные шаги по созданию условий для регулярного повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров, следует шире использовать в учебном процессе по физической культуре современные образовательные и информационные технологии. Применение компьютерных программ в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет существенно усилить образовательную направленность. Компьютерные технологии не заменяют преподавателя, а усиливают эффективность интеллектуальной деятельности в образовательном процессе. Целенаправленное внедрение в педагогический процесс физического воспитания компьютерных программ не дань моде, а настоящая необходимость совершенствования подготовки будущих специалистов. К недостаткам физкультурного воспитания студентов можно отнести недостаточность его образовательной стороны, низкую информационную насыщенность занятий, слабое привлечение студентов к анализу собственных выполняемых двигательных действий и умений,

отсутствие анализа и убеждений о повседневной необходимости своей физкультурно-спортивной деятельности.

Представляется возможным сформулировать следующие основные рекомендации, реализация которых, на наш взгляд, будет способствовать повышению эффективности познавательной деятельности студентов при прохождении курса физической культуры:

- 1) внедрять активные методы и новые педагогические технологии в образовательный процесс учебной дисциплины «Физическая культура»;
- 2) осуществлять корректировку учебных программ и модернизацию, как организации процесса обучения, так и содержания обучения, с учетом интересов и запросов студентов;
- 3) акцентировать внимание на взаимосвязи между состоянием физического и ментального здоровья, с одной стороны, и успешностью в будущей профессиональной деятельности, с другой;
- 4) разрабатывать индивидуальные, личностно-ориентированные программы оздоровления, направленные на укрепление здоровья конкретного студента, улучшающие его адаптацию к учебной и трудовой деятельности;
- 5) реализовывать образовательные и развивающие функции физической культуры в полном объеме через целенаправленные педагогические приемы и физическое воспитание;
- 6) разрабатывать объективные формы контроля, позволяющие выстраивать индивидуальную траекторию обучения студента.

Следует помнить, что негативное отношение студентов к занятиям физическими упражнениями – это не свойство личности, а результат действия факторов в прошлом. К самым важным условиям оптимизации процесса физического воспитания, способствующим привлечению студентов заниматься физической деятельностью, относится актуализация системы значимых потребностей, мотивов, интересов и фундаментальный подход к дидактическому наполнению содержания занятий. Это возможно в случае тесного личного сотрудничества между преподавателем и студентом. В

процессе выполнения упражнений должен формироваться устойчивый положительный опыт, а это – действенное средство оптимизации и стимулирования самостоятельных занятий.

Можно с уверенностью сказать, что целенаправленное совершенствование образовательного процесса, методик и технологий преподавания учебными кафедрами дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях, является основным резервом повышения эффективности физкультурного образования и воспитания студенческой молодёжи. В условиях перестройки высшего образования акцентируется внимание на активную самостоятельную работу студентов. Следует помнить и о жестком лимите учебного времени, поэтому особое внимание следует обратить на приобщение студентов к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию в процессе занятий в свободное от учебы время.

Теоретическая значимость исследования заключается в определении причинно-следственных связей в системе физкультурного образования в вузе, которые существенно обогащают теорию и методику дисциплины «Физическая культура».

Практическая значимость обусловлена прикладным характером исследования, возможностью широкого использования полученных данных для разработки и реализации образовательных программ и учебных планов, которые могут послужить основой для поиска новых педагогических решений в современной образовательной ситуации.

Только в случае тесного взаимодействия и освоения процессов теоретических знаний, их практического применения в самоорганизации здорового образа жизни студентов, образовательная сфера дисциплины «Физическая культура» будет оправдана и более эффективна.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Актуализация значения физической культуры и спорта в системе высшего образования / Н. Б. Новикова, И. С. Бимбад, Я. В. Ткаченко, С. В. Орлов // Современные проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти ученого-педагога, доктора пед. наук, профессора, члена-корреспондента РАЕН Минбулатова Вагаба Минбулатовича, Махачкала, 13 мая 2022 года. – Махачкала: Дагестанский государственный педагогический университет, 2022. – С. 5-8.
2. Антонов, А. В. Особенности организации образовательного процесса на занятиях по физической культуре в вузе / А. В. Антонов, А. А. Прохоренко // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования: Материалы Международной научно-практической конференции, Ульяновск, 22 ноября 2023 года. – Ульяновск: УлГПУ, 2023. – С. 12-18.
3. Барабанова В. Б. Спорт в мире культуры // Вестник российского философского общества. – 2012. – № 1 (61). – С. 119–123.
4. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / И. С. Барчуков. – Москва: КНОРУС, 2012. – 368 с.
5. Барчуков, И. С. Физическая культура: научные теории, концепции и модели обучения / И. С. Барчуков // Инновации в образовании. – 2015. – № 10. – С. 15-23.
6. Бледнова, В. Н. Интерактивные методы обучения в процессе преподавания дисциплины «Физическая культура» / В. Н. Бледнова, В. В. Трунин, Е. Н. Кораблева // Труды Санкт-Петербургского государственного университета культуры и искусств (см. в книгах). – 2013. – Т. 200. – С. 443-448.
7. Бондарчук, И. Л. Влияние организации учебного процесса по Элективной физической культуре на развитие личностных качеств и коммуникативных техник у студентов / И. Л. Бондарчук, Т. В. Бушма, Е. Г.

Зуйкова // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: Межвузовский сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2023. – С. 83-87.

8. Бондарчук, И. Л. Отношение студентов к физической культуре и спорту как базовый фактор физкультурного образования / И. Л. Бондарчук, Т. В. Бушма, Е. Г. Зуйкова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : Материалы XXVI Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Ю.Т. Ревякина, Томск, 29–30 марта 2024 года. – Томск: Томский государственный педагогический университет, 2024. – С. 52-55.

9. Бондарчук, И. Л. Формирование устойчивой мотивации студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями / И. Л. Бондарчук, Т. В. Бушма, Е. Г. Зуйкова // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: Межвузовский сборник научно-методических работ / Под редакцией В.А. Щеголева. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2022. – С. 89-92.

10. Борисова, М. В. Роль регулярных занятий физической культурой в формировании здорового образа жизни студентов / М. В. Борисова, М. В. Апарина, А. А. Коваленко // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры: Материалы Международной научно-практической конференции, Омск, 15–16 февраля 2024 года. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. – С. 410-415.

11. Бушма, Т. В. Поддержание высокого уровня физического здоровья студентов / Т. В. Бушма, Е. Г. Зуйкова // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2014. – Т. 9, № 1. – С. 395-400.

12. Бушма, Т. В. Проблемы здорового образа жизни студентов / Т. В. Бушма // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2012. – Т. 7, № 1. – С. 168-174.

13. Бушма, Т. В. Рациональное питание - важный компонент здорового образа жизни студенческой молодежи / Т. В. Бушма, Е. Г. Зуйкова // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2021. – Т. 16, № 3. – С. 1019-1023.
14. Бушма, Т. В. Совершенствование внутривузовской системы организации учебного процесса по физическому воспитанию / Т. В. Бушма, Е. Г. Зуйкова, Л. М. Волкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгатта. – 2019. – № 7(173). – С. 27-31.
15. Быховская И.М. «Быть телом» – «иметь тело» – «творить тело»: три уровня бытия «*Homo somatic*» и проблемы физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №7. – С. 13-15.
16. Быховская, И. М. Социализация и инкультурация личности: сравнительный анализ общественно значимых практик / И. М. Быховская, О. И. Горяинова // Культура культуры. – 2021. – № 1. – С. 2.
17. Быховская И.М. «Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени.– М., 1997. – 209 с.
18. Быховская И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность.– М.: ОС РАН, 1993. – 158 с.
19. Вагнер, Р. Е. Современные физкультурно-оздоровительные технологии и их применение в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Р. Е. Вагнер, М. В. Борисова, А. Ю. Мусохранов // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2020. – № 5. – С. 41-45.
20. Васенков, Н. В. Роль физической культуры в жизни студента / Н. В. Васенков, В. Н. Васенков // Вопросы педагогики. – 2021. – № 11-1. – С. 63-66.
21. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №10. – С.2-5.
22. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе: Учебное пособие. – М.: МГПИ, 1982. – 156 с.

23. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е издание. – Москва : Компания КноРус, 2013. – 240 с.
24. Виленский, М. Я. Ценностное отношение студента к саморазвитию в физической культуре / М. Я. Виленский, О. Ю. Масалова // Культура физическая и здоровье. – 2014. – № 2(49). – С. 28-33.
25. Влияние средств массовой информации на мотивацию студентов к занятиям / Н. В. Васенков, М. Г. Семенова, Н. Н. Мерхайдарова, Л. Э. Бикулова // Глобальный научный потенциал. – 2025. – № 3-1(168). – С. 105-108.
26. Волков, В. Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре / В. Ю. Волков, Л. М. Волкова // Высокие интеллектуальные технологии образования и науки: Материалы IX Международной научно-методической конференции, Санкт-Петербург, 14–15 февраля 2002 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный технический университет, 2002. – С. 49-50.
27. Волков, В. Ю. Компьютерные технологии в преподавании физической культуры: Учебно-методическое пособие / В. Ю. Волков, Л. М. Волкова. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации, 2018. – 56 с.
28. Волков, В. Ю. Компьютерные технологии в физической культуре / В. Ю. Волков, Л. М. Волкова // V Царскосельские чтения: Материалы Научно-теоретической межвузовской конференции с международным участием. В 11-ти томах, Санкт-Петербург, 24–25 мая 2001 года / Под общей редакцией В.Н. Сворцова. Том III. – Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, 2001. – С. 138-140.
29. Волкова, Л. М. Психофизиологические средства физической культуры для формирования профессионализма будущих специалистов авиации / Л. М. Волкова, А. А. Голубев // Медико-биологические аспекты физической подготовки и спорта в Вооруженных силах Российской Федерации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной

180-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта (1837-1909), Санкт-Петербург, 05–06 октября 2017 года / Под редакцией А.А. Обвинцева, Е.Н. Курьянович. Том Часть 3. – Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2017. – С. 41-46.

30. Волкова, Л. М. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль студентов авиационных вузов / Л. М. Волкова, А. А. Голубев, В. В. Евсеев. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации, 2018. – 53 с.

31. Волкова, Л. М. Социальная направленность физической культуры в вузовском образовании / Л. М. Волкова // Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности : Материалы XIV Международной научно-практической конференции, посвященной 80-летию Победы в Великой Отечественной войне, 100-летию со дня рождения первого ректора ВСТИ Д.Ш. Фролова и 30-летию подготовки социальных работников во ВСГУТУ. В 2-х томах, Улан-Удэ, 25–26 сентября 2025 года. – Улан-Удэ: Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления, 2025. – С. 117-119.

32. Волкова, Л. М. Физическая активность и ее влияние на когнитивную деятельность студента в системе высшего образования / Л. М. Волкова // Пути совершенствования организации и методического обеспечения системы образования в России и за рубежом: сборник научных статей. – Ульяновск: ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство "Зебра"), 2025. – С. 19-21.

33. Волкова, Л. М. Формирование социального здоровья студентов через потенциал физической культуры / Л. М. Волкова, В. В. Евсеев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10(176). – С. 65-69.

34. Воложанин, С. Е. Значение физической культуры в воспитании студенческой молодежи / С. Е. Воложанин // Вестник Мининского университета. – 2018. – Т. 6, № 3(24). – С. 6.

35. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов: Учебное пособие. – Воронеж: ВГУ, 1991. – 160 с.

36. Гладышев, А. А. Эффективные формы занятий по физической культуре с учетом современных тенденций в организации учебной деятельности и состоянии здоровья студентов / А. А. Гладышев, А. А. Гладышева, Е. В. Климова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 7. – С. 30-32.
37. Голубев, А. А. Моделирование оздоровительной физической культуры в подготовке студентов университета гражданской авиации: Учебное пособие / А. А. Голубев, А. А. Даценко, Л. М. Волкова. – Санкт-Петербург: Университет ГА, 2022. – 107 с.
38. Горелов, А. А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи / А. А. Горелов, В. Л. Кондаков, А. Н. Усатов. – Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011. – 101 с.
39. Горелов, А. А. Сравнительное исследование характера двигательной активности и умственной работоспособности студентов разных специализаций / А. А. Горелов, Е. В. Гавришова // Берегиня. Сова: Общество. Политика. Экономика. – 2013. – № 1(16). – С. 192-199.
40. Гривко, А. В. Применение компьютерного тестирования в условиях современной высшей школы: опыт Оренбургского государственного университета / А. В. Гривко // Новые образовательные технологии в вузе: Сборник тезисов докладов участников конференции, Екатеринбург, 18–20 февраля 2014 года / редактор: А.В. Поротникова. – Екатеринбург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2014. – С. 438-446.
41. Григорьев, Д. А. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Д. А. Григорьев, Е. Ф. Перфилова // РОСТ - Развитие, Образование, Стратегии, Технологии: Сборник материалов VIII Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары,

13–14 декабря 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, 2025. – С. 48-51.

42. Гурьев, С. В. Современные информационно-коммуникационные технологии в профессиональном образовании будущих специалистов / С. В. Гурьев. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Русайнс», 2018. – 150 с.

43. Гурьев, С. В. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте / С. В. Гурьев. – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2014. – 83 с.

44. Евсеев, В. В. Информационные ресурсы формирования физической культуры / В. В. Евсеев, Л. М. Волкова // Коммуникативные стратегии информационного общества : Труды IX Международной научно-теоретической конференции, Санкт-Петербург, 26–27 октября 2017 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2017. – С. 45-48.

45. Евсеев, В. В. Современные технологии профессионального образования в формировании физической культуры / В. В. Евсеев, Л. М. Волкова, Е. Г. Поздеева // Физическая культура студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 13 июня 2019 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2019. – С. 22-26.

46. Евсеев, В. В. Социальное здоровье и роль физической культуры в его формировании / В. В. Евсеев, Л. М. Волкова // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2018. – Т. 13, № 2. – С. 609-615.

47. Евсеев, В. В. Формирование физической культуры студентов в образовательном процессе вуза: специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования»: диссертация на соискание ученой степени

кандидата педагогических наук / Евсеев Владимир Владимирович. – Санкт-Петербург, 2004. – 210 с.

48. Ежова, А. В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А. В. Ежова, С. С. Артемьева, О. Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – № 3. – С. 37-39.

49. Жуковская, М. Д. Мотивация как компонент в физической культуре / М. Д. Жуковская, Т. С. Максимова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы симпозиума в рамках XVII (XLIX) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Кемерово, 20–21 апреля 2022 года / Науч. редактор С.Ю. Иванова. Том Выпуск 23. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2022. – С. 165-166.

50. Засухина, Л. В. Восстановление организма у студентов вуза после физических нагрузок / Л. В. Засухина, А. А. Зеленова, О. В. Сесорова // Проблемы современного педагогического образования. – 2024. – № 85-3. – С. 113-116.

51. Зуйкова, Е. Г. Интернет как средство повышения активности студенческой молодежи в образовательном процессе / Е. Г. Зуйкова, Т. В. Бушма, Л. М. Волкова // Неделя науки СПбПУ: Материалы научной конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 13–19 ноября 2017 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2018. – С. 203-205.

52. Зуйкова, Е. Г. Отношение студентов к здоровому образу жизни / Е. Г. Зуйкова, Т. В. Бушма, И. Л. Бондарчук // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму, Красноярск, 15–16 сентября 2023 года / Отв. за выпуск М.А. Ермакова. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2023. – С. 729-733.

53. Зуйкова, Е. Г. Формы организации учебных занятий по физической культуре в вузе / Е. Г. Зуйкова, Т. В. Бушма // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры : сборник научных трудов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 19 апреля 2018 года / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2018. – С. 31-34.

54. Зуйкова, Е. Г. Элективная физическая культура как необходимая часть системы образования в вузе / Е. Г. Зуйкова, Т. В. Бушма, И. Л. Бондарчук // Подготовка олимпийского резерва: спортивно-педагогические, медико-биологические и управленические аспекты : сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции, Волгоград, 14 июня 2023 года. Том Часть 1. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2023. – С. 79-83.

55. Иванова, И. Б. Студенческий спортивный клуб как современная форма организации массовой физкультурно-спортивной работы среди молодежи в вузе / И. Б. Иванова // Социально-гуманитарные знания. – 2018. – № 12. – С. 62-67.

56. Игнатова, Т. А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как средство формирования у студентов мотивации к укреплению здоровья / Т. А. Игнатова, Е. В. Мамаева, Е. А. Кузят // Спорт и физическая культура в системе социальных наук: сборник статей всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 26 октября 2021 года. – Уфа: Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», 2021. – С. 100-104.

57. Информационные ресурсы в повышении мотивации молодежи к занятиям физической активностью: социологический аспект / А. А. Гладышева,

А. А. Гладышев, Е. А. Власов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 5. – С. 25-27.

58. К проблеме повышения мотивации студентов на занятиях физической культурой / Н. В. Васенков, Р. Э. Хамзина, Л. Э. Бикулова, Ф. Х. Зарипова // Перспективы науки. – 2022. – № 4(151). – С. 135-137.

59. Коваль, Л. Н. Использование информационных технологий в образовательном процессе вуза по физическому воспитанию / Л. Н. Коваль, Е. Н. Алексеева, О. Г. Богданов // Научно-исследовательские публикации. – 2014. – № 1(5). – С. 34-38.

60. Кондаков, В. Л. Современные подходы к проблеме регулирования двигательной активности студентов (обзор исследований) / В. Л. Кондаков, А. С. Шепляков, Д. С. Сопина // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : Сборник научных статей X Международной научно-практической конференции, Воронеж, 27–28 апреля 2021 года / Под редакцией А.В. Сысоева, И.Е. Поповой. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2021. – С. 190-196.

61. Кочетков, И. И. Влияние интенсивности занятий физкультурой на динамику физической работоспособности студентов / И. И. Кочетков // Современные проблемы и перспективы социально-экономического развития предприятий, отраслей, регионов, Йошкар-Ола, 23–26 мая 2018 года. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2018. – С. 313-317.

62. Курамшин, Ю. Ф. Отношение студенческой молодежи к физической культуре и спорту в аспекте теоретического анализа / Ю. Ф. Курамшин, Л. В. Люйк, Г. Б. Дьяченко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 5. – С. 42-44.

63. Лищук, И. В. Современные информационные технологии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту в вузе / И. В. Лищук

// Вестник Российского государственного университета им. И. Канта. – 2007. – № 11. – С. 100-104.

64. Лобанов, Д. Е. Активный досуг в студенческой среде / Д. Е. Лобанов, И. Ф. Ибрагимов // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 45-47.

65. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С.5-11.

66. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦИФК, 1992. – 120 с.

67. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура» / Л. И. Лубышева. – 3-е издание, дополненное и переработанное. – Москва: Издательский центр "Академия", 2010. – 270 с.

68. Ляшенко, Х. М. Физкультурно-оздоровительные технологии в коррекции функционального состояния студентов с отклонениями в сердечно-сосудистой системе / Х. М. Ляшенко, Ю. Л. Веневцева, А. Х. Мельников // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2012. – № 1-2. – С. 29-34.

69. Максимова, Т. С. Физическая культура и спорт как профилактика вредных привычек у студентов / Т. С. Максимова // Россия молодая: Сборние материалов XII всероссийской научно-практической конференции молодых ученых с международным участием, Кемерово, 21–24 апреля 2020 года. – Кемерово: Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева, 2020. – С. 635021-635024.

70. Мандриков, В. Б. Формирование здорового образа жизни студентов [Текст]: элективный курс / В. Б Мандриков, А. И. Краюшин, И. А. Ушакова, М. П. Мицулина. – Волгоград, 2006. – 364 с.

71. Мансурова, Н. И. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов. История создания и развития / Н. И. Мансурова, Ю. Д. Вайнер, Е. И. Новикова // NovaInfo.Ru. – 2024. – № 141. – С. 71-72.
72. Маркова, А. И. Образ жизни родителей как детерминанта здоровья детей / А. И. Маркова, А. В. Ляхович, М. Р. Гутман // Гигиена и санитария. – 2012. – Т. 91, № 2. – С. 55-61.
73. Марчук, С. А. Современные информационные технологии как средство повышения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию / С. А. Марчук // Современные научноемкие технологии. – 2016. – № 1-1. – С. 148-152.
74. Мачнева, Е. О. Мотивация к занятиям физической культурой в вузе / Е. О. Мачнева // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2017. – № 30. – С. 44-47. – EDN AKBMZQ.
75. Мусина, С. В. Физическое состояние юношей-студентов с избыточной массой тела в аспекте педагогического анализа / С. В. Мусина, В. В. Чемов, И. А. Фатянов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 2. – С. 62-65.
76. Наговицын, Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р. С. Наговицын // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8-2. – С. 293-298.
77. Наговицын, Р. С. формирование мотивации к двигательной активности у студентов на основе реализации информационных технологий / Р. С. Наговицын, А. Д. Кривоногов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 482-486.

78. Нагорная, М. В. Социально-педагогическая значимость физической культуры в высшей школе / М. В. Нагорная, А. Ю. Мусохранов, М. В. Борисова // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2022. – № 2. – С. 31-35.
79. Никитская, Е. А. Основные тенденции физического воспитания в системе высшего образования России / Е. А. Никитская, С. Л. Сучков // Прикладная психология и педагогика. – 2019. – Т. 4, № 3. – С. 9-19.
80. О повышении мотивации к занятиям физической культурой у студентов / Н. В. Васенков, О. П. Мартынов, Р. М. Валиев [и др.] // Ученые записки Казанского филиала "Российского государственного университета правосудия". – 2023. – Т. 19. – С. 311-314.
81. Организация образовательной деятельности в сфере физической культуры и спорта в аспекте цифровизации высшего образования / С. В. Погодина, В. С. Юферев, А. А. Погодин, Е. А. Сухачев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 106-108.
82. Орехов, Е. Ф. Состояние здоровья студентов-спортсменов и модернизация подготовки кадров для отрасли физической культуры и спорта / Е. Ф. Орехов, О. И. Коломиец, Е. В. Быков // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 4(55). – С. 83-88.
83. Пащенко, О. И. Организация самостоятельной работы студентов в условиях реализации ФГОС третьего поколения / О. И. Пащенко, А. Ю. Пащенко // Традиции и инновации в образовательном пространстве России, ХМАО-Югры, НВГУ: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 26 марта 2014 года / Ответственный редактор Ю.В. Безбородова. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2014. – С. 377-381.
84. Пащенко, А. Ю. Физическая культура в вузе в условиях реализации ФГОС ВО нового поколения / А. Ю. Пащенко // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 12–13 февраля 2015 года. Том Часть II. –

Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2015. – С. 182-184.

85. Позднышева, Е. А. О возможности развития массового студенческого спорта через деятельность студенческого спортивного клуба вуза / Е. А. Позднышева, Ю. А. Горячева, О. В. Терехина // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXVIII Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону; п. Новомихайловский, 22–26 сентября 2025 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2025. – С. 93-97.

86. Пономарев Н.А. Философия и научная картина мира: Монография. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгавта, 2002. – 144 с.

87. Применение индивидуальных программ самоорганизации двигательных режимов студентов / А. С. Шепляков, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, Н. В. Балышева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 5. – С. 54-56.

88. Проектирование образовательных траекторий студентов в условиях дистанционного обучения по физическому воспитанию / В. В. Бакаев, С. В. Калмыкова, Ж. Ф. М. Гайяр, В. С. Васильева // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 8. – С. 55-57.

89. Пугоева, А. А. Современные проблемы здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи и их отношение к физическому воспитанию и спорту / А. А. Пугоева, М. В. Борисова // Актуальные вопросы науки и образования: Сборник научных трудов Межвузовской научно-практической конференции (с международным участием), Ульяновск, 20 апреля 2023 года. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет, 2023. – С. 607-611.

90. Руденко, Г. В. Оценка сформированности физической культуры студентов горного университета по их отношению к ценностям физической

культуры / Г. В. Руденко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 5(75). – С. 101-105.

91. Самусенкова, Е. И. Особенности и формы организации спортивной подготовки обучающихся в вузе / Е. И. Самусенкова, А. А. Вострикова, С. А. Гусева // Вектор научной мысли. – 2024. – № 12(17). – С. 410-413.

92. Сбитнева, О. А. Актуальные проблемы дистанционного обучения по дисциплине физическая культура на ступени высшего образования / О. А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 7-1(46). – С. 63-66.

93. Селевко, Г. К. Педагогические технологии на основе информационно-коммуникационных средств / Г. К. Селевко; Г. К. Селевко. – Москва: НИИ шк. технологий, 2005. – 204 с.

94. Славко, А. Л. Мотивационная основа физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи / А. Л. Славко // Аналитика культурологии. – 2011. – № 3(21). – С. 68-72.

95. Смирнова, Н. О. Влияние спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий на профессиональное становление студентов вуза / Н. О. Смирнова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4(182). – С. 416-419.

96. Соколова, И. В. Физическая культура как часть гуманитарной науки / И. В. Соколова // Гуманитарные науки (г. Ялта). – 2022. – № 4(60). – С. 86-91.

97. Столяров В.И. Место физической культуры и спорта в системе явлений культуры. – М.: ГЦОЛИФК, 1988. – 27 с.

98. Столяров В.И. Методологические принципы определения понятий в процессе научного исследования физической культуры и спорта. – М.: ГЦОМФК, 1984. – 67 с.

99. Столяров В.И. Теоретическая концепция спортивно-гуманистического воспитания детей и молодёжи / В кн.: Гуманистическая теория и практика спорта. Сб. – Москва – Сургут: МГИУ, 2000. – 212 с.

100. Столяров В.И., Быховская И.М., Лубышева Л.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Т и П ФК – 1998. – №5. – С.11-15.
101. Ткаченко, Я. В. Физическая культура в системе современного образования / Я. В. Ткаченко // Научные известия. – 2022. – № 28. – С. 240-244.
102. Тюрина, И. Ю. Образ жизни семьи - основа формирования культуры здоровья ребенка / И. Ю. Тюрина // Социально-гуманитарные знания. – 2011. – № 6. – С. 343-349.
103. Установки родителей на физическое развитие детей разного возраста / Д. К. Танатова, Т. Н. Юдина, И. В. Королев, И. В. Долгорукова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 1. – С. 65-67.
104. Учебная деятельность как фактор возникновения стресса у студентов / Т. Ю. Артюхова, Т. И. Петрова, О. А. Бенькова, Е. П. Федорова // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (Вестник КГПУ). – 2020. – № 2(52). – С. 145-155.
105. Федоров, А. И. Современные информационные технологии в системе высшего физкультурного образования / А. И. Федоров // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12. – С. 56-59.
106. Федорова, М. Д. Формирование устойчивой мотивации у студентов к занятиям физической культурой / М. Д. Федорова, Е. Г. Зуйкова, Т. В. Бушма // Неделя науки СПбПУ: Материалы научной конференции с международным участием. Лучшие доклады, Санкт-Петербург, 14–19 ноября 2016 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2016. – С. 447-450.
107. Федорова, Т. Ю. Особенности преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» в техническом университете / Т. Ю. Федорова, Л. П. Морозова // Мир науки. – 2017. – Т. 5, № 4. – С. 28.
108. Федорова, Т. Ю. Статус учебной дисциплины «физическая культура» как фактор реализации педагогического потенциала физкультурно-

спортивной среды образовательного учреждения / Т. Ю. Федорова // Педагогический журнал. – 2016. – Т. 6, № 6А. – С. 396-407.

109. Физическая культура и здоровье: учебник для студентов высших медицинских и фармацевтических учебных заведений / В. В. Пономарева, В. Д. Прошляков, Л. А. Калинкин [и др.]; Всероссийский учебно-научный методический центр по непрерывному медицинскому образованию Росздрава. – Москва: Всероссийский учебно-научный методический центр по непрерывному медицинскому образованию Минздрава, 2006. – 320 с.

110. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России: монография / С. В. Алексеев, М. Я. Виленский, Р. Г. Гостев [и др.]. – Москва; Воронеж: ООО НИЦ «Еврошкола», ООО «Издательство РИТМ», 2017. – 520 с.

111. Физическая культура как платформа самореализации личности в условиях цифровизации / В. В. Евсеев, А. С. Матвеевская, В. Л. Погодина, Л. М. Волкова // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : Межвузовский сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2021. – С. 29-32.

112. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]; Сибирский федеральный университет, Красноярский гос. педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. М. Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017. – 610 с.

113. Физическая культура: Учебное пособие / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, О. Б. Томашевская [и др.]. – 3-е изд., пер. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 609 с.

114. Формирование профессиональной готовности в вузовском образовании через физическую культуру и спорт / А. А. Даценко, Л. М.

Волкова, И. Ю. Стригельская, А. В. Алехина // Язык. Образование. Культура : Материалы XIX Международной научно-практической электронной конференции, посвященной 90-летию КГМУ. В 2-х томах, Курск, 19–23 мая 2025 года. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2025. – С. 264-267.

115. Хавкунова, А. В. Физическая культура и спорт сегодня: проблемы и пути решения / А. В. Хавкунова, М. В. Борисова // Актуальные вопросы науки и образования: Сборник научных трудов Межвузовской научно-практической конференции (с международным участием), Ульяновск, 20 апреля 2023 года. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет, 2023. – С. 815-818.

116. Хохлов, А. А. Организация самостоятельных занятий и самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом : учебно-методическое пособие / А. А. Хохлов, А. Н. Илькин, А. В. Воронин. – Ульяновск : Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2022. – 96 с.

117. Ценность здоровья и отношение к здоровью в динамической структуре общекультурной подготовки учащихся / О. Н. Устинова, Т. Г. Бякова, Т. А. Болчиянц, Л. М. Волкова // Состояние здоровья: медицинские, социальные и психологические аспекты: Материалы XII Международной научно-практической интернет-конференции, Чита, 23–26 ноября 2021 года / Отв. редактор С.Т. Кохан. – Чита: Забайкальский государственный университет, 2021. – С. 122-128.

118. Чикина, М. А. Психологические особенности учебного стресса у студентов / М. А. Чикина // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным участием), Оренбург, 25–27 января 2021 года. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2021. – С. 4182-4184.

119. Шапсигов, М. М. Особенности использования информационных технологий в области физической культуры и спорта / М. М. Шапсигов, Л. С. Попова, Н. Н. Бгашх // Управление экономическими системами: электронный научный журнал. – 2016. – № 4(86). – С. 13.
120. Шепляков, А. С. Повышение двигательной активности студентов основной медицинской группы с использованием информационных технологий / А. С. Шепляков, Д. С. Сопина // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму, Красноярск, 15–16 сентября 2023 года / Отв. за выпуск М.А. Ермакова. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2023. – С. 911-916.
121. Шилько, В. Г. Физическое воспитание студентов с использованием личностно-ориентированного содержания технологий избранных видов спорта: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 - Физическая культура и спорт / В. Г. Шилько ; В.Г. Шилько ; Федеральное агентство по образованию, Томский гос. ун-т. – Томск: Томский гос. ун-т, 2005. – 176 с.
122. Шкирьянов, Д. Э. Современные тенденции междисциплинарного исследования физкультурно-спортивной деятельности студентов в контексте подготовки к профессиональной деятельности / Д. Э. Шкирьянов, Ю. В. Гапоненок, А. Н. Яковлев // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2022. – № S1(32). – С. 85-92.
123. Шутова, Т. Н. Уровень работоспособности сердечной мышцы студентов-экономистов на занятиях по физической культуре / Т. Н. Шутова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 1. – С. 31.
124. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – 2-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 256 с.
125. Щербатых, Ю. В. Особенности психологического стресса и способы его преодоления / Ю. В. Щербатых // Исследовательский потенциал

гуманитарно-экономических наук в современном высшем учебном заведении: межвузовский сборник научных трудов межвузовской заочной научно-теоретической конференции, Воронеж, 30 октября 2020 года. Том Вып. 11. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2020. – С. 115-120.

126. Яковлева, А. Г. Организация смешанного обучения в преподавании педагогических дисциплин / А. Г. Яковлева // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2017. – № 4(181). – С. 96-99.

127. Ярошевич, И. Н. Значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья студентов / И. Н. Ярошевич // Вестник Ангарского государственного технического университета. – 2019. – № 13. – С. 291-294.

128. Ярошевич, И. Н. Коррекция состояния здоровья студентов средствами физической культуры / И. Н. Ярошевич, О. П. Рженева // Вестник Ангарской государственной технической академии. – 2013. – № 7. – С. 024-026.

129. Ярошевич, И. Н. Отношение студенческой молодежи к феномену здоровья и двигательной активности / И. Н. Ярошевич // Сборник научных трудов Ангарского государственного технического университета. – 2025. – № 22. – С. 482-484.

Научное издание

*БУШМА Т. В.,*  
к. п. н., доцент

*ВОЛКОВА Л. М.,*  
к. п. н., профессор

*ЕВСЕЕВ В. В.,*  
к. п. н., доцент

*ЗУЙКОВА Е. Г.,*  
к. п. н., доцент

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
В ЦИКЛЕ ОБЩЕГУМАНИТАРНЫХ  
ДИСЦИПЛИН И ЕЕ ЦЕННОСТНЫЙ  
ПОТЕНЦИАЛ В ФОРМИРОВАНИИ  
ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА**

*Монография*

---

Подписано в печать 14.01.2026. Формат 60×84/16. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 10,23. Тираж 510. Заказ 370.

---

Выпущено Издательско-полиграфической ассоциацией  
высших учебных заведений  
с готового оригинал-макета, предоставленного заказчиком  
194021, Санкт-Петербург, Политехническая ул., д. 28, лит. А,  
пом. 3-Н ком. 191. Тел.: (812) 987-75-26  
mediapapir@gmail.com www.mediapapir.com www.mediapapir.ru