

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ  
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ  
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**А.А. Власова, А.В. Кулакова**

*ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России, Российской Федерации*

e-mail: 89885375474@list.ru

e-mail: kulakovaana80@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются ключевые проблемы, возникающие в процессе физического воспитания студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура и спорт». Актуальность исследования обусловлена снижением уровня физической активности среди студентов, недостаточной мотивацией. Целью исследования является выявление основных трудностей и разработка эффективных путей их решения. В исследовании использовались методы анкетирования. Результаты показали, что уровень вовлечённости остаётся недостаточным.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты, профессиональная подготовка, мотивация, анкетирование, физическая культура, здоровье.

**CURRENT PROBLEMS AND SOLUTIONS IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS  
IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF PHYSICAL CULTURE SPECIALISTS**

**A.A. Vlasova, A.V. Kulakova**

*Rostov State Medical University of the Russian Ministry of Health, Russian Federation*

**Abstract.** The article discusses the key problems that arise in the process of physical education of students studying in the field of Physical Culture and Sports. The relevance of the study is due to the decrease in the level of physical activity among students and insufficient motivation. The purpose of the study is to identify the main difficulties and develop effective ways to solve them. The study used questionnaire methods. The results showed that the level of involvement remains insufficient.

**Keywords:** physical education, students, professional training, motivation, questionnaire, physical culture, health.

Современное общество предъявляет повышенные требования к уровню физической, психической и профессиональной готовности будущих специалистов. Особенно это касается студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура и спорт». Их профессиональная компетентность напрямую связана с состоянием здоровья, уровнем физического развития и сформированностью культуры движения. Однако в последние годы в системе физического воспитания студентов наблюдается ряд проблем, требующих системного анализа и поиска путей их решения. Физическое воспитание в высших учебных заведениях играет двойную роль: с одной стороны, оно выступает как инструмент формирования здоровья, а с другой – как средство профессиональной подготовки педагогов, тренеров и специалистов в области физической культуры. В этой связи особую актуальность приобретает исследование факторов, влияющих на эффективность физического воспитания студентов и определение направлений его совершенствования.

Актуальность исследования. В последние годы отмечается тенденция снижения интереса студентов к систематическим занятиям физической культурой. На фоне цифровизации и увеличения умственной нагрузки физическая активность часто уходит на второй план. Это приводит к ухудшению здоровья, снижению общей выносливости, а также формированию неустойчивой мотивации к физическому самосовершенствованию. Особенно тревожна ситуация среди студентов физкультурных вузов, для которых физическое воспитание является не только личностной необходимостью, но и профессиональной обязанностью. По данным Министерства спорта РФ и исследований ведущих вузов, более 40 % студентов демонстрируют недостаточный уровень физической

подготовленности, несмотря на профильное обучение. Это указывает на противоречие между требованиями профессиональных стандартов и реальной подготовленностью выпускников. Проблема требует комплексного подхода, включающего пересмотр содержания образовательных программ, совершенствование методов преподавания и повышение мотивации обучающихся.

*Цель и задачи исследования* - выявить актуальные проблемы физического воспитания студентов в процессе их профессиональной подготовки и определить возможные пути их решения на основе анализа мнений студентов и преподавателей.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Проанализировать современное состояние физического воспитания в вузах физкультурной направленности.
2. Определить отношение студентов к занятиям физической культурой и уровень их мотивации.
3. Провести анкетирование для выявления факторов, препятствующих эффективной реализации программ физического воспитания.
4. Разработать рекомендации по повышению качества физкультурно-образовательного процесса.

**Материал и методы.** Для выявления проблем и тенденций в области физического воспитания студентов было проведено анкетирование среди обучающихся факультета физической культуры одного из медицинских университетов. В исследовании приняли участие 120 студентов 1–4 курсов (72 юноши и 48 девушек).

Анкета включала следующие блоки вопросов:

- отношение к занятиям физической культурой;
- частота и интенсивность самостоятельных тренировок;
- субъективная оценка качества учебных занятий по физическому воспитанию;
- факторы, влияющие на мотивацию (материальные, эмоциональные, социальные, профессиональные);
- предложения по улучшению образовательного процесса.

Обработка данных осуществлялась с использованием методов математической статистики (процентное соотношение, корреляционный анализ).

**Результаты и их обсуждение.** Анализ полученных данных показал, что 72% студентов положительно относятся к физической культуре как к важной части их профессионального становления. Однако лишь 38% из них занимаются дополнительно, вне расписания занятий. Остальные ограничиваются обязательными парами и тестовыми нормативами.

Среди основных причин низкой активности студенты выделили:

- недостаток свободного времени (56%);
- усталость от учебного процесса (43%);
- однообразие учебных занятий (37%);
- слабую материально-техническую базу (22%);
- отсутствие личного интереса или мотивации (18%).

При этом 94% опрошенных считают, что физическая культура является неотъемлемой частью подготовки будущего специалиста, а 78% выразили желание, чтобы учебный процесс включал больше практико-ориентированных и игровых форм занятий.

Интересным оказался факт, что студенты, участвующие в спортивных секциях вуза, показывают более высокие показатели по всем критериям: уровень физической подготовленности, дисциплинированность и эмоциональная устойчивость. Это подтверждает значимость внеучебной физкультурной деятельности как фактора профессионального становления.

Полученные данные подтверждают наличие противоречия между пониманием ценности физического воспитания и реальной вовлеченностью студентов в физическую активность. Основная проблема заключается не столько в организации занятий, сколько в мотивационной сфере обучающихся. Современные студенты часто воспринимают физическую культуру как формальную дисциплину, а не как элемент профессиональной идентичности.

Важным направлением решения данной проблемы является личностно-ориентированный подход к организации физического воспитания. Преподаватель должен выступать не только как инструктор, но и как наставник, способный формировать устойчивую внутреннюю мотивацию. Эффективными являются методы индивидуальных тренировочных программ, соревновательных

форм, внедрение цифровых технологий (онлайн-дневники тренировок, мобильные приложения для контроля активности и пульса).

Не менее актуальна и материально-техническая проблема. В ряде вузов наблюдается нехватка спортивных площадок, современного инвентаря и оборудования. Это снижает качество занятий и ограничивает возможности преподавателей для реализации инновационных методик.

Еще одним направлением совершенствования является интеграция научно-исследовательской деятельности студентов в процесс физического воспитания. Участие в проектах, анализ собственных показателей, ведение исследовательских дневников способствует развитию аналитического мышления и формированию умений самооценки, что крайне важно для будущих специалистов.

Для углубленного анализа выявленного диссонанса между признаваемой ценностью физической культуры и уровнем реальной вовлеченности студентов, представляется продуктивным применение структурно-компонентного подхода. В рамках данного подхода отношение личности к любой деятельности, в том числе и к физкультурно-спортивной, рассматривается как комплекс взаимосвязанных компонентов: когнитивного (знания и понимание), аффективного (эмоции и оценки) и конативного (поведенческие намерения и реальные действия). Сопоставление этих компонентов позволяет перейти от констатации фактов к выявлению глубинных причин наблюдаемых противоречий.

Для наглядного представления выявленной дилеммы между декларируемой значимостью физической культуры и реальной практикой студентов, целесообразно структурировать полученные данные в виде сводной таблицы. Данная таблица позволяет не только консолидировать разрозненные количественные показатели, но и вывести на их основе качественные выводы, определяющие векторы для дальнейшей оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Таблица 1 – Соотношение когнитивного, мотивационного и поведенческого компонентов отношения студентов к физической культуре

| Критерий / Компонент отношения                               | Количественный показатель (%)  |
|--|--|
| Когнитивный компонент<br>(Понимание значимости)              | 94% опрошенных считают ФК неотъемлемой частью подготовки специалиста.                                    |
| Мотивационно-ценственный компонент<br>(Внутренняя установка) | 72% положительно относятся к ФК. 78% выражают желание к обновлению форм занятий.                         |
| Поведенческий компонент<br>(Реальная активность)             | Только 38% занимаются дополнительно. 56% ссылаются на недостаток времени, 18% – на отсутствие мотивации. |
| Ресурсно-организационный контекст                            | 22% указывают на слабую материально-техническую базу; 37% – на однообразие занятий.                      |
| Корреляционный фактор<br>(Внучебная деятельность)            | Студенты-спортсмены демонстрируют более высокие показатели подготовленности, дисциплины и устойчивости.  |

Как следует из данных Таблицы 1, ядром выявленного противоречия является дисбаланс между сформированным когнитивным компонентом и несформированными мотивационно-поведенческими механизмами. Студенты, признавая ценность физической культуры на рациональном уровне, не интегрируют ее в систему своих личных ценностей и ежедневных практик. Это позволяет сделать вывод о доминировании внешней мотивации (необходимость сдачи нормативов, посещение обязательных занятий) над внутренней (получение удовольствия, осознание личностной пользы, стремление к саморазвитию).

Рекомендации по совершенствованию физического воспитания студентов. На основании проведённого исследования предлагаются следующие направления оптимизации физического воспитания:

1. Мотивационно-психологическое сопровождение студентов: разработка программ по формированию интереса к физической культуре, проведение мотивационных тренингов и спортивных акций.

2. Модернизация содержания учебных программ: внедрение вариативных модулей, включающих современные виды фитнеса, функциональный тренинг, йогу, кроссфит и др.

3. Использование цифровых технологий в образовательном процессе: электронные дневники, мобильные приложения для мониторинга активности, виртуальные соревнования.

4. Развитие внеучебной физкультурной деятельности: организация студенческих лиг, фестивалей здоровья, спортивных челленджей.

5. Повышение квалификации преподавателей: участие в научных конференциях, обмен опытом с зарубежными коллегами, освоение новых педагогических технологий.

6. Укрепление материально-технической базы: создание условий для проведения занятий на современном уровне, обновление спортивного инвентаря.

**Заключение.** Проведённое исследование подтвердило, что система физического воспитания студентов находится на этапе активной модернизации, однако сохраняются проблемы, связанные с мотивацией, организацией и ресурсным обеспечением процесса.

Будущие специалисты по физической культуре должны рассматривать физическое воспитание не только как предмет, но и как фундамент профессионального роста, средство укрепления здоровья и формирования личности.

Решение выявленных проблем требует системного подхода: объединения усилий преподавателей, администрации вузов и самих студентов. Для этого необходима разработка и внедрение инновационных педагогических технологий, активизирующих познавательный и двигательный потенциал обучающихся, а также создание современной материально-технической базы, отвечающей запросам времени.

Ключевым направлением должно стать формирование ценностного отношения к физической культуре на протяжении всей жизни, что позволит преодолеть барьер низкой мотивации и перевести физическую активность в категорию личной потребности.

Только при условии осознанного участия всех субъектов образовательного процесса возможно формирование конкурентоспособного специалиста, готового к реализации профессиональной деятельности в условиях современного общества, здорового физически, нравственно и психологически, способного к эффективной самореализации и продуктивной трудовой деятельности.

#### Литература

1. Байков, А. В. Современные подходы к физическому воспитанию студентов. – М.: Академия, 2020.
2. Горбунов, И. В. Мотивационные аспекты физической культуры в вузе / И. В. Горбунов, Т. М. Кузнецов // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 22–25.
3. Иванова, Н. С. Повышение эффективности физического воспитания средствами цифровых технологий / Н. С. Иванова // Образование и наука. – 2022. – № 2. – С. 45–49.
4. Министерство спорта РФ. Доклад о состоянии физической подготовки студентов в РФ. – М., 2023.
5. Петров, А. А. Физическая культура в системе профессионального образования / А. А. Петров // Вестник педагогических наук. – 2021. – № 4. – С. 55–59.

УДК 796.011.3

## РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ВОСТОЧНЫХ ФИТНЕС-ПРАКТИК

С.Е. Глачаева

Государственный социально-гуманитарный университет, Российская Федерация  
e-mail: glachaeva@mail.ru

**Аннотация.** В условиях возросших когнитивных требований к студентам возрастает значимость средств, способствующих повышению внимания, памяти и психической устойчивости. Восточные оздоровительные практики – йога, цигун и тайцзи – обеспечивают комплексное воздействие на физическое и когнитивное состояние. В исследовании, включившем 60 студентов, установлено, что 18-недельные занятия восточными практиками достоверно улучшили показатели памяти, внимания и исполнительных функций по сравнению с контрольной группой ( $p<0,05-0,01$ ). Практики могут быть эффективно интегрированы в программы физического воспитания.

**Ключевые слова:** йога, цигун, тайцзи, когнитивные функции, студенты, психическое благополучие, физическое воспитание.