

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Малаховская В.И., Шинтарь А.Н

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы  
Научный руководитель – *Тонкоблатова И.В.*

## IMPROVEMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN UNIVERSITY

Malakhovskaya V.I., Shintar A.N  
Yanka Kupala Grodno State University  
Scientific supervisor – *Tonkoblatova I.V.*

**Аннотация.** Данная статья описывает способы усовершенствования системы физкультуры в университетах и современные методы поддержки активности и интереса к физической активности у студентов. Влияние физической культуры на обучение и общее здоровье студентов. Также стоит обратить внимание на мотивационные факторы и персонал учебных заведений, то есть преподавателей и общежитий, которые могут способствовать заинтересованности студентов в физкультуре.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты

**Abstract.** This article describes ways to improve the physical education system in universities and current methods of supporting activity and interest in physical activity among students. The impact of physical education on learning and general health of students. It is also worth looking at motivational factors and staff in educational institutions, i. e. lecturers and dormitories, who can promote students' interest in physical education.

**Keywords:** physical education, students

**Введение.** Активность молодежи в современном обществе снижается на фоне роста учебных и социальных нагрузок, что делает вопросы физического воспитания особенно актуальными. Регулярные занятия спортом не только укрепляют здоровье, но и улучшают когнитивные функции, улучшает память и способствует снижению уровня стресса. Вместе с тем наблюдаются проблемы недостаточной мотивации студентов. В данной статье предложены подходы к совершенствованию системы физического воспитания, направленные на создание условий для занятий спортом, повышение интереса студентов и развитие устойчивых привычек здорового образа жизни.

**Цель исследования.** Разработать и предложить эффективные методы совершенствования системы физического воспитания в вузах, направленных на повышение мотивации студентов к регулярным занятиям спортом, улучшение их физической подготовки и формирование устойчивых привычек к здоровому образу жизни.

**Материалы и методы.** Использовался теоретический анализ научной литературы и нормативных документов, изучение применения современных технологий (фитнес-трекеров, мобильных приложений) и организации спортивных мероприятий.

**Основная часть.** По словам А. Г. Маслоу, «Нам известно, что отдельно взятый индивидуум может быть гораздо более здоровым, чем та культура, в которой он вырос и существует» [1, с. 392]. Поэтому совершенствование системы физического воспитания в вузе – одна из приоритетных задач. В современном обществе возрастающий интерес к проблемам здоровья и факторам, участвующим в его поддержании через приверженность здоровому образу жизни, стал заметно проявляться в середине прошлого столетия [2, 3, 4]. Многочисленные исследования подтверждают положительное влияние физической активности на когнитивные функции, такие как память, внимание и скорость обработки информации. Регулярные занятия физической культурой способствуют улучшению настроения, снижению уровня стресса и повышению самооценки. Для того чтобы у них возникло желание сознательно заниматься физической культурой, нужно создавать определенные условия. Создание следующих условий будет способствовать развитию желания посещения занятий. Современную спортивную инфраструктуру. Хорошо оборудованные спортивные залы, открытые площадки для занятий разными видами спорта, тренажерные залы. Необходимо разнообразить количество спортивных секций и кружков. Для того чтобы студенты могли иметь возможность выбрать вид активности по своим интересам и физическим возможностям.

Важные факторы, влияющие на занятия спортом. Профессионализм преподавателей физической культуры, внутренние современные технологии и обучения, организация интересных спортивных мероприятий – все это способствует повышению интереса студентов к занятиям спортом. Для повышения эффективности физкультурного образования можно использовать следующие методы:

- индивидуальный подход к каждому студенту: учитывая уровень физической подготовленности и состояние здоровья каждого студента, необходимо разработать индивидуальную программу тренировок;
- использованы современные технологии: применение мобильных приложений, фитнес-трекеров и других гаджетов позволяет отслеживать физическую активность студентов, повышает желание студентов заниматься активностями;
- мероприятия, организованные при помощи сотрудничества с внешними организациями. Такое сотрудничество поможет расширить возможности для занятий спорта, разнообразит вариации упражнений и повысит интерес.

Совершенствование физического воспитания в вузе – это комплексная задача, требующая совместных усилий администрации вуза, преподавателей, студентов и внешних партнеров. Реализация предложенных в статье мер позволит создать в вузе благоприятные условия для занятий спортом, повысить уровень физической подготовленности студентов и сформировать у них устойчивую привычку к здоровому образу жизни.

**Заключение.** В исследовании установлено, что совершенствование системы физического воспитания в вузах требует комплексного подхода, включающего создание современной инфраструктуры, использование технологий

и внедрение индивидуальных программ. Это способствует повышению мотивации студентов, улучшению их физической подготовки и формированию привычки к здоровому образу жизни. Результаты исследования могут быть использованы администрацией вузов и преподавателями физической культуры для разработки эффективных программ физического воспитания, организации спортивных мероприятий и внедрения инновационных методов обучения.

#### **Список литературы:**

1. Маслоу, А. Г. Мотивация и личность / А. Г. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 392 с.
2. Лядова, А. В. Здоровый образ жизни как ценность: взгляд молодежи / А. В. Лядова, М. В. Лядова. – 2016. № 9. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyiyobraz-zhizni-kak-tsennost-vzglyad-molodezhi>. – Дата доступа : 09.11.2024.
3. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов [Электронный ресурс] // Центр укрепления здоровья.
4. Григоревич, В. В. Олимпийское образование в Республике Беларусь: история, современное состояние и перспективы развития / В. В. Григоревич, В. И. Григоревич // Наука в Олимпийском спорте. – 2007. – № 2. – С. 26–29.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

**Мацука О.В., Яковлев А.Н.**

Полесский государственный университет

EDUCATIONAL AND PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS  
ACTIVITIES IN UNIVERSITIES

Matsuka O.V., Yakovlev A.N.

Polesie State University

**Аннотация.** В статье авторами рассматриваются современные аспекты физкультурно-спортивной деятельности в аспекте деятельности в вузе, где осуществляется учебная и воспитательная работа со студентами. Отражены особенности формирования воспитательной среды на основе развития вузовского сообщества, объединенного общими ценностями, которые оказывают влияние на педагогический процесс и воспитание физической культуры личности. Разработаны основные положения концепции воспитания средствами физкультурно-спортивной деятельности в условия функционирования высшей школы, которая осуществляется по направлениям: социально-экономическая поддержка и защита студентов; профессионально-трудовое, культурно-нравственное и патриотическое воспитание студентов; поддержка талантливой молодежи и студенческого самоуправления; оздоровление сообщества; координационная, методическая и аналитическая работа в сфере воспитания студентов.