

6. Олимпийская хартия / Междунар. олимп. ком. ; Нац. олимп. ком. Республики Беларусь. – Минск : НОК Беларуси. - 2019. – 55 с.

УДК 378.172:613.955

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Терпелец М.Е.

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени
И. Т. Трубилина», г. Краснодар, Российская Федерация

*На основе анализа публикаций 2021–2024 гг. раскрыты условия сохранения здоровья студентов в процессе физического воспитания. Показано, что результативность вузовской работы определяется мониторингом физического состояния, индивидуализацией нагрузки, формированием здоровьесберегающих компетенций и мотивации к двигательной активности. **Ключевые слова:** здоровье студентов, физическое воспитание, двигательная активность, здоровьесбережение, вуз.*

PRESERVING STUDENTS' HEALTH IN THE CONTEXT OF PHYSICAL EDUCATION

Terpelets M.E.

Kuban State Agrarian University, Krasnodar, Russian Federation

*Based on Russian publications of 2021–2024, the article identifies the key conditions for preserving students' health through physical education. The effectiveness of university practice is associated with regular monitoring, differentiated workloads, health-saving competencies and stable motivation for motor activity. **Keywords:** students' health, physical education, motor activity, health saving, university.*

Введение. Состояние здоровья студенческой молодежи определяется не только исходными функциональными резервами, но и характером образовательной среды, режимом дня и объемом двигательной активности. Современные исследования показывают, что физическое воспитание в вузе должно рассматриваться не как формальное освоение дисциплины, а как механизм предупреждения гиподинамии и закрепления навыков самоконтроля. Показательно, что И. Е. Пономарев и С. В. Барсуков отмечают: «здоровьесберегающая компетенция помогает обучающимся формировать здоровый образ жизни» [1]. В. Д. Прошляков с соавт. акцентируют необходимость «анализа объективных и субъективных

факторов, влияющих на состояние здоровья и двигательную активность студентов вузов» [2]. Цель настоящей работы – определить условия сохранения здоровья студентов в процессе физического воспитания и обосновать практические ориентиры совершенствования вузовской работы.

Материалы и методы исследований. Методологическую основу работы составили анализ, сопоставление и обобщение научных публикаций 2021–2024 гг., посвященных здоровьесбережению, двигательной активности, мониторингу физического состояния и здоровьесберегающим методикам в вузе [1–6]. В обзор включены статьи из рецензируемых изданий открытого доступа. Сопоставлялись данные мониторинга физической подготовленности, самооценки здоровья и результатов педагогических наблюдений.

Результаты исследований. Анализ литературы позволяет выделить три взаимосвязанных условия сохранения здоровья студентов. Во-первых, обязательным является систематический мониторинг физического состояния обучающихся. Е. В. Воронцова и А. А. Потапчук подчеркивают, что «мотивация их на сохранение и укрепление собственного здоровья» относится к числу приоритетных задач вуза [3]. При обследовании 819 студентов медицинского университета авторы установили, что 79% обследованных имели нормальные показатели индекса массы тела, однако результаты первокурсников по ряду тестов были ниже, чем у студентов старших курсов [3]. Сходные выводы представлены в работе Г. Н. Любимовой с соавт.: у 41% первокурсников физическое состояние оказалось неудовлетворительным, а у 75% качество здоровья потребовало целенаправленной коррекции и усиленного контроля [5]. Во-вторых, существенное значение имеет переход от единообразных занятий к дифференцированной здоровьесберегающей модели. По данным В. В. Анцыперова, Т. Н. Власовой и Г. И. Курьеровой, «основная роль по снижению факторов гиподинамии отводится обязательным занятиям физической культурой» [4]. Вместе с тем устойчивый эффект возможен лишь при включении самоконтроля и оценки функционального состояния. Авторы показали, что участие студентов в самооценке физического развития усиливает потребность в регулярной двигательной активности [4]. Практическую результативность такого подхода подтверждает исследование Ю. А. Дьяченко: было «подтверждено применение здоровьесберегающих упражнений с целью улучшения подготовленности к физическим нагрузкам» [6]. В-третьих, сохранение здоровья невозможно без мотивационной составляющей. Если студент воспринимает дисциплину исключительно как нормативную обязанность, профилактический потенциал физического воспитания снижается. Напротив, связь учебных занятий с режимом дня, самоконтролем и пониманием собственных резервов переводит физическую культуру в практику повседневного здоровья [1; 2]. Следовательно, эффективная вузовская модель должна соединять обязательные занятия, вариативные

формы двигательной активности и персонализированное педагогическое сопровождение.

Заключение. Сохранение здоровья студентов в условиях физического воспитания обеспечивается при соблюдении трех базовых требований: систематического мониторинга физического состояния, индивидуализации учебной нагрузки и последовательного формирования здоровьесберегающих компетенций. Обобщение современных исследований показывает, что обязательные занятия физической культурой сохраняют ключевое значение, однако их результативность возрастает при включении самоконтроля, мотивационных механизмов и здоровьесберегающих методик.

Литература.

1. Пономарев, И. Е. Формирование здоровьесберегающих компетенций у студентов вуза на занятиях по физической культуре / И. Е. Пономарев, С. В. Барсуков // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. 2021. № 1. С. 243–247.
2. Прошляков, В. Д. О здоровье и двигательной активности студентов образовательных организаций высшего образования/ В. Д. Прошляков, Г. В. Пономарева, Г. В. Котова, Е. А. Левина // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. Т. 2, вып. 2. С. 188–193.
3. Воронцова, Е. В. Мониторинг физического развития и физической подготовленности студентов медицинского университета / Е. В. Воронцова, А. А. Потапчук // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2024. № 10 (236). С. 207–211.
4. Анцыперов, В. В. Самооценка физического здоровья студентов в процессе обучения в университете / В. В. Анцыперов, Т. Н. Власова, Г. И. Курьерова // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 2. С. 190–196.
5. Любимова, Г. Н. Физическое здоровье студентов 1 курса Российского нового университета 2022-2023 учебного года/ Г. Н. Любимова, А. В. Курбатов, А. А. Сафонов, С. С. Гулич, А. Н. Ксенофонов // Russian Journal of Education and Psychology. 2024. Т. 15, № 5SE. С. 710–727.
6. Дьяченко, Ю. А. Повышение физической подготовленности студентов средствами здоровьесберегающих методик / Ю. А. Дьяченко // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 4. С. 419–424.