

УДК 796.011.1+796.015.132+378.1

UDC 796.011.1+796.015.132+378.1

ПРЕДПОСЫЛКИ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

PREREQUISITES AND WAYS OF IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF PEDAGOGICAL PROFILE

С. А. Гайдук,

*кандидат педагогических наук, доцент,
докторант кафедры теории и методики
физической культуры Белорусского
государственного педагогического
университета имени Максима Танка,
начальник кафедры тактико-специальной
подготовки Института
Следственного комитета*

S. Gayduk,

*PhD in Pedagogy, Doctoral Applicant
of the Department of Theory
and Methods of Physical Education,
Belarusian State Pedagogical
University named after Maxim Tank,
Head of Tactic-Special
Training, Institute
of Committee of Inquiry*

Поступила в редакцию 09.09.22.

Received on 09.09.22.

В статье представлены результаты проведенного исследования по вопросам физического воспитания студентов педагогического университета. Студенты по результатам анкетирования определили свой уровень физической подготовленности и состояния здоровья, их динамику за время обучения в учреждении высшего образования, мотивы для занятий физическими упражнениями и факторы, влияющие на такие занятия. Студенты выделили приоритетные виды физической активности и фитнеса, которыми они хотели бы заниматься как во время обучения, так и самостоятельно, периодичность занятий. Результаты анкетирования позволяют судить о роли физического воспитания для будущей профессиональной деятельности учителя, необходимости получения теоретических знаний о здоровье, способах его сохранения, правильном питании, телосложении, а также приобретении методических умений и практического опыта в построении занятий, подборе физических упражнений, составлению комплексов для самостоятельных занятий, что будет способствовать поиску путей совершенствования профессионально-ориентированного физического воспитания в педагогическом образовании.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, фитнес, будущая профессиональная деятельность, студенты, анкетирование, уровень физической подготовленности, здоровье, учреждение высшего образования, будущие педагоги.

The article presents the results of the conducted research on the issues of physical education of students of a pedagogical university. By the results of a survey, the students identified their level of physical abilities and health state, their dynamics during classes in the higher education institution, motives for doing physical exercises, and the factors influencing them. The students identified the prior kinds of physical activity and fitness they would like to do both during classes and independently, the periodicity of classes. The survey results allow judging the role of physical education for a teacher's future professional activity, the necessity of obtaining methodical skills and practical experience in structuring classes, selecting physical exercises, compiling complexes for independent training, which will contribute to searching the ways of improving professionally oriented physical education in pedagogical education.

Keywords: physical culture, physical exercises, fitness, future professional activity, students, questionnaire survey, the level of physical fitness, health, higher educational establishment, future teachers.

Введение. Развитие физической культуры и спорта является одним из важнейших направлений государственной социальной политики. Физическое воспитание оказывает влияние на весь процесс развития и деятельность человека – в биологическом, социальном, профессиональном и других аспектах.

Средства физической культуры являются единственными немедикаментозными способами поддержания и укрепления здоровья, что, в свою очередь, является одним из основных национальных интересов в демографической сфере нашего государства. Вышесказанное подтверждается эмпирическими данными

по результатам трех республиканских социологических опросов по заказу Белорусского института стратегических исследований, которые были проведены в 2020 году [1]. Так, большинство (61,8 %) опрошенных респондентов в качестве жизненной цели выбрали для себя сохранение и укрепление своего здоровья [1, с. 25]. Однако высокая значимость физической культуры для индивидуума, общества, государства с одной стороны, и недостаточный уровень физической активности молодежи, низкая мотивированность молодых людей для занятий физическими упражнениями, что, в свою очередь, детерминируется подменой реального общения со сверстниками виртуальной «реальностью», не требующей, в первую очередь, задействования любых физических качеств. Вышесказанное актуализирует поиск путей, которые могут заинтересовать, увлечь, мотивировать современных молодых людей, не расстающихся с гаджетами и интернетом, заниматься любым видом физической активности для укрепления своего здоровья, повышения уровня физической подготовленности для успешности профессиональной деятельности, формирования привычки регулярных занятий физическими упражнениями и следованию здоровому образу жизни. Особенно значимым становится вышесказанный тезис для студентов учреждений высшего образования (УВО), а при подготовке будущих педагогов, в особенности [2; 3 и др.]. Так, от высококвалифицированного педагога зависит не только общеобразовательный, культурный, мировоззренческий потенциал ученика, но и его уровень физической культуры, физической подготовленности и физического развития – того фундамента, который и детерминирует как фундаментализацию профессиональной деятельности индивидуума, так и всю жизнь человека.

Основная часть. С целью поиска путей совершенствования физического воспитания студентов УВО педагогического профиля нами было проведено анкетирование студентов БГПУ. На наш взгляд, одним из таких направлений будет являться разработка теоретико-методологических оснований, содержания, технологий, учебно-методического и программно-методического сопровождения физического воспитания в педагогическом образовании. При этом, в первую очередь, необходимо учитывать характер отношения студентов к занятиям физической культурой и своему физическому совершенствованию, их мотивированность в процессе занятий и направленность на успешность последующей профессиональной деятельности, а также объективные и субъективные факторы,

способствующие или мешающие физическому воспитанию в УВО, что и предполагалось выяснить и определить, проанализировав полученные результаты анкетирования студентов УВО педагогического профиля.

Анкетирование было проведено в конце летнего семестра 2021/2022 учебного года со студентами 1–3 курсов всех факультетов (кроме факультета физического воспитания). Нами была разработана анкета закрыто-открытого типа, содержащая 36 высказываний и вопросов, которая прошла процедуру стандартизации в процессе апробации в ходе проведенного исследования. Некоторые вопросы анкеты (11 высказываний) предполагали несколько вариантов ответов, остальные содержали один из необходимых ответов.

Анкетирование являлось анонимным, что позволяет предположить искренность ответов 1056 юношей и девушек, обучающихся в БГПУ.

В анкетировании приняли участие студенты всех курсов, осваивающих учебную дисциплину «Физическая культура» в УВО, – 1 курс – 528 человек (50 %), 2 курс – 349 студентов (33 %), 3 курс – 179 респондентов (17 %). Уменьшение числа студентов по курсам может косвенно свидетельствовать об изменении их мотивированности к обучению, к выполнению заданий преподавателя со временем обучения в УВО (всем студентам в одинаковой форме перед сдачей зачета было высказано пожелание пройти анкетирование).

Преимущественно выборку проанкетированных студентов БГПУ составили девушки (919 человек – 87 %), что подтверждает сложившееся мнение о профессии учителя как «женской» профессии, и всего 137 юношей (13 %).

По состоянию здоровья большая часть студентов составила основное учебное отделение для занятий физической культурой (ОУО) (418 человек – 40 %) и подготовительное (ПУО) (359 студентов – 34 %) группы, в специальном (СУО), относящемся к специальной медицинской группе, занимаются 254 (24 %) будущих педагога, а отнесено к группе лечебной физической культуры (ЛФК), в которой занимаются юноши и девушки в медицинских учреждениях, всего лишь 25 человек (2 %).

Следует отметить, что количество студентов, отмечающих у себя либо отличное здоровье и превосходный уровень физической подготовленности, либо наоборот, невелико, что, возможно, свидетельствует об объективной оценке своего состояния здоровья (таблица 1).

Наиболее представительными получились группы респондентов с хорошей (33 %)

и удовлетворительной (46 %) самооценкой здоровья и уровня физической подготовленности, что говорит о стремлении оценки к среднему уровню. Интересны данные о динамике показателей здоровья и уровня физической подготовленности за время обучения в университете. Так, первокурсники по результатам оценки на взаимоисключающие высказывания («улучшение» – «ухудшение») отмечают у себя улучшение этих показателей, а третьекурсники – ухудшение, а у половины всех опрошенных никаких сдвигов в своем физическом состоянии не произошло.

Об этом же свидетельствуют результаты студентов, занимавшихся физической культурой в разных учебных отделениях по первоначальному состоянию здоровья. Так, за время обучения у большинства студентов ОУО (47,8 %), ПУО (53,5 %) и СМГ (53,5 %) динамики в их состоянии не наблюдалось. Результаты студентов группы ЛФК мы не рассматриваем, так как физической культурой они занимаются не в УВО, а в медицинских учреждениях под руководством специалиста-медика. Эти результаты могут свидетельствовать о том, что за время обучения в УВО уровень физической подготовленности студентов, состояние их здоровья не претерпевает сколь значительных изменений, лишь у трети студентов их субъективная оценка улучшилась.

Улучшению здоровья, повышению уровня физической подготовленности, по мнению студентов (560 человек ответили на этот вопрос, что составило 53 % выборки), способствовали: занятия по физической культуре по расписанию в УВО (290 положительных ответов – 51,8 %), самостоятельные занятия (303 – 54,1 %), занятия в спортивной секции

либо фитнес-клубе (66 – 11,8 %), правильный режим дня, учебы и отдыха, питания (155 – 27,7 %), доступные физические нагрузки (прогулки на свежем воздухе, езда на велосипеде и т. д.) (219 – 39,1 %).

Отрицательными факторами для повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья за время обучения в УВО для 516 студентов (48,9 % от общего числа) являются: большой объем учебной нагрузки (327 человек – 63,4 %), нерациональный режим учебы, отдыха, питания (206 – 40 %), совмещение работы с учебой (113 – 22 %), вредные привычки (37 – 7,2 %), низкий уровень физической активности (133 – 26 %), непосещение учебных занятий по физической культуре (по разным причинам) (100 – 19,4 %). Обращает внимание на себя тот факт, что небольшое количество респондентов (7,2 %) выделяет наличие у себя вредных привычек, что показывает на стремление молодых людей следовать основам здорового образа жизни (ЗОЖ). Однако вышеприведенные результаты свидетельствуют о том, что за время обучения в УВО укрепилось здоровье и улучшились показатели физической подготовленности только у половины студентов, другая половина таких изменений у себя не почувствовала.

У трети студентов (33,2 %) после курса обучения повысился уровень физической подготовленности, однако динамики не наблюдается у 61,4 % респондентов, а у небольшой части опрошенных (5,4 %) он вообще снизился. При этом, сравнивая свой уровень физической подготовленности со сверстниками, оценивают себя так же, как и других 65,5 % опрошенных, лучше – 17,5 % студентов, хуже – практически столько же (17,0 %).

Таблица 1 – Оценка уровня физической подготовленности и состояния здоровья студентами БГПУ

Вопросы анкеты	1 курс (n = 528)	2 курс (n = 349)	3 курс (n = 179)	1–3 курс (n = 1056)
Как Вы оцениваете свое состояние здоровья и уровень физической подготовленности?				
Отличное	43 (8 %)	29 (8 %)	21 (12 %)	93 (9 %)
Хорошее	183 (35 %)	109 (31 %)	60 (33 %)	352 (33 %)
Удовлетворительное	245 (46 %)	168 (48 %)	76 (42 %)	489 (46 %)
Плохое	32 (6 %)	27 (8 %)	12 (7 %)	71 (7 %)
Затрудняюсь ответить	25 (5 %)	16 (5 %)	10 (6 %)	51 (5 %)
Изменились ли состояние здоровья и уровень физической подготовленности за время обучения в университете?				
В лучшую сторону	211 (40 %)	119 (34 %)	50 (28 %)	380 (36 %)
В худшую сторону	45 (9 %)	57 (16 %)	36 (20 %)	138 (13 %)
Не изменилось	272 (51 %)	173 (50 %)	93 (52 %)	538 (51 %)

Исходя из вышесказанного, логично было бы наблюдать у студентов стремление улучшить свое физическое состояние, повысить уровень физической подготовленности. Однако 27,4 % респондентов хотят это сделать, более половины студентов (57,0 %) сделают это (или не сделают) по возможности, а 15,6 % оптантов вообще все равно, что будет с их физической формой, что еще раз свидетельствует о потенциале и возможностях для улучшения уровня функционального состояния и повышения физической подготовленности студентов в УВО.

Мотивами студентов, побуждающими их заниматься физической культурой во время обучения в университете, выступили следующие (по убыванию ответов):

- 1) желание получить зачет и сдать сессию без отработок занятий – 643 положительных ответов (60,9 %);
- 2) желание повысить уровень физической подготовленности – 385 (36,5 %);
- 3) необходимость коррекции фигуры (оптимизировать вес, улучшить пропорции, избавиться от лишнего жира) – 343 (32,5 %);
- 4) возможность снять усталость и повысить работоспособность – 240 (22,7 %);
- 5) желание сформировать волю, характер 171 (16,2 %).

Исходя из представленных данных, возможно сделать вывод о том, что студенты рассматривают занятия физической культурой с формальной точки зрения, как и другие учебные дисциплины, по которым необходимо получить зачет, чтобы продолжить обучение. Положительный эффект от занятий, воздействие на организм человека, его личность физической культурой будущие педагоги оценивают невысоко. Это же подтверждается оценкой высказывания о необходимости учебной дисциплины «Физическая культура» для будущей профессии. Так, половина опрошенных (49,8 %) указывают на то, что эта учебная дисциплина для будущей педагогической деятельности необязательна («может быть, может не быть», «абсолютно не нужна» по мнению 22,2 % студентов, и «несомненно» необходима только для 28,0 % респондентов). При этом динамика показателей, по мере перехода на другой курс, снижается – если на 1 курсе на учебную дисциплину «Физическая культура», как на «несомненно необходимую» указывало 30,3 % опрошенных, то к концу 3 курса таких студентов только 21,8 %. Результаты ответа на этот вопрос подтверждают необходимость повышения мотивированности студентов для занятий физической культурой, осознания ее роли и значи-

мости в их жизни, в профессиональной деятельности, в первую очередь, первостепенность и необходимость для своих будущих учеников – с целью укрепления их здоровья и повышения физической активности.

Во время занятий по физической культуре в университете 34,6 % студентов приобрели те знания, навыки и умения, которые могут понадобиться в профессиональной деятельности, а 40,6 % респондентов считают, что «нет», не приобрели, не определились – 24,8 %.

Подтверждением этих результатов является и то, что учебная дисциплина «Физическая культура» – это необходимая часть профессионального образования в университете – с этим согласны лишь 34,1 % опрошенных, противоположный ответ дали 38,7 % респондентов и не определились с ответом 27,2 % студентов. В свою очередь, важность «Физической культуры», как учебной дисциплины в БГПУ, оценили 24,9 % студентов, а часть опрошенных не считают ее важной (28,8 %) и обязательной (20,2 %), не знает ответ на этот вопрос 26,1 % обучающихся.

Схожие результаты получены при оценивании высказывания «На Ваш взгляд, физическая культура в университете должна быть обязательной либо факультативной дисциплиной для студентов». Так, большинство будущих педагогов считает, что учебная дисциплина «Физическая культура» может выбираться по желанию студента (59,9 %), 24,9 % респондентов желают видеть ее факультативной и только 15,2 % оптантов указывают на ее обязательность в учебном плане для профессиональной подготовки педагога.

Таким образом, возможно сделать вывод о том, что студенты не до конца осознают оздоровительную и профессиональную роль физической культуры в своей жизни, относятся к ней, в первую очередь, формально, лишь для получения отметки, влияющей на дальнейшее обучение, при этом прослеживается отрицательная динамика от 1-го курса к 3-му. Но при этом следует отдельно выделить то обстоятельство, что будущие учителя в большинстве своем (70,5 %) считают физическую культуру частью общей культуры человека, не согласно с этим лишь 10,8 % студентов, не определилось с ответом – 18,7 % респондентов, что свидетельствует о высоком уровне общей культуры и образованности будущих педагогов, обучающихся в БГПУ, их мировоззрении, отношении к культуре, обществу, личности.

Следует отметить, что при выборе УВО при поступлении студенты БГПУ руководствовались тем, что «хотели получить именно это

образование, чтобы работать по избранной специальности» (66,2 % оптантов), причем об этом мечтало с детства 22,3 % опрошенных, а желали получить любое, главное высшее образование (в том УВО, где проходной балл при поступлении оказался более низким), только 25,0 % сегодняшних студентов, по настоянию родителей, а не собственному желанию пришлось учиться 8,1 % абитуриентов, семейные традиции и преемственность учитывало всего лишь 6,1 % респондентов, что говорит о достаточно осознанном выборе профессии педагога студентами, принявшими участие в анкетировании.

Кроме мотивов студентов, влияющих на их отношение к занятиям физической культурой, необходимо выделить факторы, которые, по мнению занимающихся, мешали заниматься своим физическим совершенствованием. Такие факторы приведены далее по степени оценки их студентами:

- 1) отсутствие свободного времени – 680 ответов (64,4 %);
- 2) лень – 403 (38,2 %);
- 3) отсутствие желания и мотивации – 338 (32,0 %);
- 4) неинтересное содержание занятий по физической культуре – 116 (11,0 %);
- 5) отсутствие необходимой материально-технической базы – 72 (6,8 %);
- 6) недостаток теоретических знаний по сохранению своего здоровья, здоровому образу жизни – 52 (4,9 %);
- 7) недостаточный уровень подготовленности преподавателей – 17 (1,6 %).

Одним из самых частоупоминающихся факторов, мешающих заниматься своим физическим совершенствованием, студенты называют отсутствие свободного времени, хотя укрепление здоровья, повторимся, является главной ценностью человека. Возможно, причина такого оценивания кроется в стремлении студентов оправдать свое нежелание заниматься банальной нехваткой времени, хотя, и про это мы будем говорить далее, занятия в УВО по физической культуре проходят регулярно – два раза в неделю на каждом курсе. Следует отметить, что проведение учебной дисциплины «Физическая культура», единственной из всех учебных дисциплин в любых учреждениях образования, законодательно регламентировано Законом Республики Беларусь [4], что свидетельствует об ее государственной, общественной и гражданской значимости!

Подтверждением того, что студенты пытаются найти себе оправдание не заниматься физическими упражнениями, служит выделение ими самими в качестве одного из негативных

факторов – собственной лени, которая, в свою очередь, ведет и к отсутствию желания и мотивации. Значительные ответы студентов на два вышеприведенных вопроса могут свидетельствовать об их объективной оценке самих себя, и в объективной оценке явлений, которые и являлись целью нашего анкетирования.

Непосредственно организацию физического воспитания в БГПУ, организационно-методические основы физической культуры в УВО, свое отношение к этому студенты оценили, отвечая на следующий блок вопросов.

Сравнивая занятия по физической культуре в школе и в УВО, студенты распределились на примерно одинаковые группы, так во время обучения в университете 39,4 % респондентов стали больше заниматься физической культурой, считают, что все осталось на прежнем уровне 34,3 % опрошенных, и у 26,3 % студентов произошло снижение количества занятий. При этом, с прицелом на перспективу, будущие педагоги отмечают, что после окончания университета станут больше заниматься физической культурой (29 % вариантов ответов), 38,5 % выпускников не станут ничего менять (оставят на прежнем уровне), не определились с ответом 22,7 % опрошенных, и не будут совсем заниматься – 9,8 % оптантов. Вышеперечисленные результаты ответов студентов свидетельствуют о возможности дальнейшего повышения эффективности занятий физической культурой в УВО за счет поиска различных инновационных путей и интенсификации уже существующих.

Резерв повышения эффективности занятий просматривается и при анализе ответов на вопросы, касающиеся непосредственной оценки уровня физической подготовленности студентов – сдачи ими контрольных нормативов [5]. Для 51,2 % студентов они оказались не тяжелыми, 23,1 % опрошенных субъективно не оценили легко или сложно было их сдавать, а 25,7 % респондентов указали на сложность тестирования по физической культуре. Возможно, влияние на такие результаты ответов оказывает тот факт, что условием для получения зачета по физической культуре является сдача контрольных нормативов без учета их количественных результатов. В свою очередь, для студентов наиболее тяжелыми оказались следующие контрольные упражнения:

- 1) бег 3000 м (для юношей) 1500 м (для девушек) – 513 ответов (48,6 %);
- 2) сгибание разгибание рук в упоре лежа – 445 (42,1 %);
- 3) подтягивание на перекладине – 259 (24,5 %);
- 4) наклон сидя – 250 (23,7 %);

- 5) поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине – 200 (18,9 %);
 6) прыжок в длину с места – 197 (18,7 %);
 7) челночный бег 4 × 9 м – 189 (17,9 %).

Из представленных результатов возможно сделать вывод о том, что наиболее трудными оказались упражнения для тестирования, требующие проявления выносливости (общей, силовой), в первую очередь, оказывающей влияние на функциональное состояние организма, на функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Необходимость корректировки программы по физической культуре в университете отмечают 35,7 % студентов, предлагают оставить все как есть – 33,2 % опрошенных, не знают, стоит ли что-то менять 30,1 % респондентов.

При этом, если что-то менять, уменьшить количество занятий в неделю желает 55,3 % студентов, их увеличить – всего 10,4 % респондентов, на необходимость внесения изменений в содержание программы указало 41,8 % опрошенных, а на систему оценки – 12,1 %. Во время обучения в БГПУ большая часть студентов (57,8 %) занималась физической культурой два раза в неделю, что соответствует занятиям по расписанию в университете, один раз – 10,1 %, три раза – 14,8 % опрошенных. Студен-

ты высказывают пожелание заниматься физической культурой один раз в неделю – 28,5 %, два раза – 36,0 %, три раза – 16,4 %, как наглядно видно из представленных результатов, у студентов наблюдается тенденция к уменьшению желания заниматься физической культурой, если бы они сами устанавливали себе периодичность занятий.

Это подтверждают и положительные (57,2 %) ответы на вопрос «Это были только учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» в университете?». При этом те студенты, которые имели противоположный ответ, в 43,9 % случаях занимались самостоятельно, всего 5,0 % респондентов посещали занятия в фитнес-клубе и 6,1 % студентов занимались в спортивной секции, что подтверждает актуальность акцентирования внимания на совершенствование организации и корректировку методического обеспечения учебных занятий по физической культуре в УВО.

Для организации занятий по интересам студентов, разнообразия содержательной части представляют интерес результаты ответа на вопрос, какими бы видами физической активности, спорта и фитнеса, хотелось бы заниматься во время обучения в УВО. Приводим их по частоте встречаемости ответов (таблица 2).

Таблица 2 – Виды физической активности, виды спорта и фитнеса, которыми хотелось бы заниматься студентам

Место по количеству ответов	Виды физической активности, виды спорта и фитнеса, которыми хотелось бы заниматься студентам	Группа видов спорта (фитнеса)
1	Занятия в тренажерном зале – 407 (38,5 %); Йога – 405 (38,4 %); Фитнес (аэробика и групповые направления, пилатес, TRX, функциональная тренировка) – 254 (24,1 %);	Современные фитнес-направления
2		
5		
3	Волейбол – 326 (30,9 %); Бадминтон – 214 (20,3 %); Настольный теннис – 133 (12,6 %); Баскетбол – 98 (9,3 %); Мини-футбол – 52 (4,9 %);	Спортивные игры
7		
8		
10		
15		
9	Бокс – 129 (12,2 %); Рукопашный бой – 93 (8,8 %); Восточные оздоровительные системы и единоборства (ушу, тайцзицюань, цигун, Вьет Во Дао и т. п. – 90 (8,5 %); Карате – 69 (6,5 %); Дзюдо / Самбо – 50 (4,7 %);	Единоборства
11		
12		
14		
16		
4	Оздоровительная и скандинавская ходьба – 262 (24,8 %); Оздоровительный бег – 83 (7,9 %); Ходьба на лыжах – 39 (3,7 %);	Ходьба и бег
13		
17		
6	Плавание 238 (22,5 %);	Плавание

Таким образом, в приоритете у студентов оказались современные фитнес-направления, спортивные игры, единоборства, оздоровительные ходьба и бег, плавание, при этом всего лишь 2,3 % студентов не хотят заниматься ничем. В БГПУ проектируется образовательный процесс по физической культуре, содержание занятий в основном совпадает с интересами студентов, что отражается на мотивации будущих педагогов, их заинтересованности в занятиях [6; 7]. На перспективу – представляет интерес выделение студентами желания заниматься различного вида единоборствами.

Но, самостоятельно занимается лишь четверть (26,0 %) респондентов, иногда – 40,2 % студентов, а вообще не занимаются физическими упражнениями в свободное время 33,8 % опрошенных. Еще хуже отношение будущих педагогов к занятиям утренней физической гимнастикой, так зарядку выполняют всего 13,6 % опрошенных, не выполняет 46,4 % респондентов, иногда используют по утрам физические упражнения 40,0 % студентов, что может свидетельствовать о том, что несмотря на все мероприятия, проходящие в УВО, студенты еще не до конца понимают важность этих занятий физическими упражнениями, занимаются практически только на занятиях в университете, не уделяя внимания в свободное время самому себе – своему здоровью, хотя и выражают желание заниматься.

Об этом же свидетельствуют результаты оценивания высказывания «В свободное время Вы преимущественно чем бы занялись?», которое студенты оценили следующим образом:

- 1) посмотрели контент в интернете, поиграли бы в сети, на телефоне – 70,2 % опрошенных;
- 2) почитали книгу – 64,4 % студентов;
- 3) пообщались в соцсетях – 46,5 % респондентов;
- 4) занялись бы физическими упражнениями – 29,5 %;
- 5) поиграли бы в спортивные игры – 22,3 %.

Так, занятиям физическими упражнениями, физической активности отведены в ответах студентов одни из последних мест, а виртуальному общению и гаджетам – основные места, что подтверждает и актуализирует вопрос повышения физической активности молодых людей, перевода виртуального общения и деятельности в реальную, ничем не заменимую для человека.

В свою очередь, будущим учителям за время обучения в университете хотелось бы по-

лучить больше теоретических знаний о здоровье, способах его сохранения, правильном питании, телосложении, а также приобрести методические умения и практический опыт в построении занятий, подборе физических упражнений, составлению комплексов для самостоятельных занятий и т. п. Положительно ответило на этот вопрос большинство опрошенных (39,7 %), остальной части студентов это не нужно (18,9 %), все равно как (22,0 %), не определилась с ответом (19,4 %).

Заключение. Таким образом, результаты проведенного анкетного опроса позволили выявить предпосылки для совершенствования физического воспитания студентов в УВО педагогического профиля и сделать общие и частные выводы, которые необходимо учитывать для этого. Пути совершенствования физического воспитания студентов в УВО педагогического профиля будут являться:

1. Совершенствование организационно-методического компонента образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» за счет использования имеющегося потенциала – за время обучения в университете укрепляет здоровье и улучшает показатели физической подготовленности только половина студентов, а половина студентов может быть более активно задействована в этом.
2. Увеличение количества лекционного материала по основам физического воспитания и времени на его изучение, о чем свидетельствуют результаты, указывающие на недостаточность у студентов знаний об оздоровительной и профессиональной роли физической культуры.
3. Корректировка контрольно-оценивающего компонента программно-методического сопровождения учебной дисциплины «Физическая культура», так как сейчас одним из основных мотивов у студентов является желание получить зачет и сдать сессию без отработок занятий, а не желание повысить уровень физической подготовленности, необходимость коррекции фигуры либо возможность снять усталость и повысить работоспособность, сформировать волю и характер.
4. Увеличение учебного времени на развитие выносливости (общей, силовой), оказывающей влияние на функциональное состояние организма, на функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.
5. Включение в содержание занятий, при разработке учебно-программной документации

по учебной дисциплине «Физическая культура», приоритетных видов физической активности, указанных студентами – современных фитнес-направлений, спортивных игр, единоборств, оздоровительных ходьбы и бега, плавания.

6. Разработка учебной программы по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов УВО педагогического профиля, содержание которой должно быть направлено на формирование осознанного отношения к занятиям физической культурой, в первую очередь, для того, чтобы будущие педагоги могли транслировать это детям в своей будущей педагогической деятельности.
7. Конкретизация и увеличение доли учебного материала в учебной программе для будущих учителей, касающегося их здоровья, способах его сохранения, правильного пи-

тания, гармоничного телосложения, ЗОЖ, а также основ построения самостоятельных занятий, подбора физических упражнений, составления комплексов для занятий как во время обучения в УВО, так и в процессе последующей профессиональной деятельности.

8. Определение концептуальных направлений физического воспитания студентов и их реализация за счет повышения физической активности молодых людей, перевода их виртуального общения и деятельности в реальную, что актуализируется, в том числе и результатами проведенного исследования – занятиям физическими упражнениями, физической активности в свободное время студенты отводят одни из последних мест, в отличие от виртуального общения и интернет-игр.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ценностный портрет современного белорусского общества : аналитический проект // под ред. С. М. Алейниковой. – Минск : «Друк-С», 2021 – 56 с.
2. Гайдук, С. А. Физическое воспитание студентов – состояние, проблемы, противоречия / С. А. Гайдук, Н. В. Новикова, Т. В. Хорошилова // Физическая культура, спорт и туризм: достижения теории и практики: сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск : РИВШ, 2019. – С. 23–24.
3. Гайдук, С. А. Физическое воспитание молодежи – реальность и будущее / С. А. Гайдук // Физическая культура и здоровье молодежи : XVI Всерос. науч.-практич. конф., 27 марта 2020 г. – Санкт-Петербург : СПбГУП, 2020. – С. 41–42.
4. О физической культуре и спорте : Закон Респ. Беларусь, 9 янв. 2018 г., № 92-З // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.
5. Физическая культура : типовая учеб. программа для учреждений высш. образования / М-во образования Респ. Беларусь ; [сост.: В. А. Коледа и др.]. – Минск : [б. и.], 2017. – 31 с.
6. Гайдук, С. А. К вопросу о физическом воспитании в учреждениях высшего образования / С. А. Гайдук, Н. В. Новикова, Т. В. Хорошилова // Теория и практика физической культуры, спорта и туризма: педагогические чтения : сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (пред.) [и др.]. – Минск : РИВШ, 2018. – С. 14-15.
7. Гайдук, С. А. Организация занятий по физической культуре с учетом интересов студентов / С. А. Гайдук, С. В. Малахов, В. В. Юдина // Теория и практика физической культуры, спорта и туризма: педагогические чтения : сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (пред.) [и др.]. – Минск : РИВШ, 2018. – С. 13.

REFERENCES

1. Cennostnyj portret sovremennogo belorusskogo obshchestva : analiticheskij proekt // pod red. S. M. Alejnikovoj. – Minsk : «Druk-S», 2021 – 56 s.
2. Gajduk, S. A. Fizicheskoe vospitanie studentov – sostoyanie, problemy, protivorechiya / S. A. Gajduk, N. V. Novikova, T. V. Horoshilova // Fizicheskaya kul'tura, sport i turizm: dostizheniya teorii i praktiki: sb. nauch. st. / redkol.: A. R. Borisevich (otv. red.) [i dr.]. – Minsk : RIVSh, 2019. – S. 23–24.
3. Gajduk, S. A. Fizicheskoe vospitanie molodezhi – real'nost' i budushchee / S. A. Gajduk // Fizicheskaya kul'tura i zdorov'e molodezhi : XVI Vseros. nauch.-praktich. konf., 27 marta 2020 g. – Sankt-Peterburg : SPbGUP, 2020. – S. 41–42.
4. O fizicheskoy kul'ture i sporte : Zakon Resp. Belarus', 9 yanv. 2018 g., № 92-Z // Konsul'tantPlyus. Belarus' / OOO «YurSpektr», Nac. centr pravovoj inform. Resp. Belarus'. – Minsk, 2022.
5. Fizicheskaya kul'tura : tipovaya ucheb. programma dlya uchrezhdenij vyssh. obrazovaniya / M-vo obrazovaniya Resp. Belarus' ; [sost.: V. A. Koleda i dr.]. – Minsk : [b. i.], 2017. – 31 s.
6. Gajduk, S. A. K voprosu o fizicheskom vospitanii v uchrezhdeniyah vysshego obrazovaniya / S. A. Gajduk, N. V. Novikova, T. V. Horoshilova // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: pedagogicheskie chteniya : sb. nauch. st. / redkol.: A. R. Borisevich (pred.) [i dr.]. – Minsk : RIVSh, 2018. – S. 14-15.
7. Gajduk, S. A. Organizaciya zanyatij po fizicheskoy kul'ture s uchetom interesov studentov / S. A. Gajduk, S. V. Malahov, V. V. Yudina // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: pedagogicheskie chteniya : sb. nauch. st. / redkol.: A. R. Borisevich (pred.) [i dr.]. – Minsk : RIVSh, 2018. – S. 13.