

КРАТКИЙ ОБЗОР ПРОБЛЕМ И РЕШЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ИНЖЕНЕРНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

Голованов Иван Юрьевич

Кандидат технических наук, доцент
ФГБОУ ВО «МИРЭА-Российский технологический университет»
Москва, Россия

Лагуткин Михаил Георгиевич

Доктор технических наук, профессор
ФГБОУ ВО «МИРЭА-Российский технологический университет»
Москва, Россия

Стрельникова Виктория Олеговна

Старший преподаватель
ФГБОУ ВО «МИРЭА-Российский технологический университет»
Москва, Россия

Ульянова Владислава Андреевна

Студент
ФГБОУ ВО «МИРЭА-Российский технологический университет»
Москва, Россия

***Аннотация.** В статье представлен краткий обзор современных исследований, посвященных проблеме физической активности студентов инженерных направлений университетов России. Сделан вывод о необходимости комплексного подхода к физическому воспитанию как важному ресурсу профессиональной подготовки.*

***Ключевые слова:** физическая активность, студенты инженерных специальностей, здоровье, работоспособность, мотивация, здоровый образ жизни, физическое воспитание, физическая подготовка, функциональное состояние.*

Согласно исследованиям, проведенным в технических университетах России (Москва, Санкт-Петербург, Казань, Ангарск и других), снижение уровня физического здоровья студентов негативно отражается на качестве подготовки будущих инженеров. Анализ медицинских осмотров и анкетирований показывает, что за последние годы структура заболеваемости среди студентов изменилась [3, 6]. Лидирующие позиции занимают сколиоз, плоскостопие, гастрит и сердечно-сосудистая дистония. Лишь 70% первокурсников допускаются к занятиям физической культурой без ограничений [4, 11]. Большинство студентов считают своё состояние «хорошим», не имея при этом достаточного уровня физической работоспособности [12]. Студенты субъективно считают, что ведут здоровый образ жизни, при этом демонстрируя низкий уровень знаний о его составляющих и сводя его лишь к отказу от вредных привычек [5, 7].

Одной из главных причин сложившейся ситуации является низкая мотивация к занятиям физической культурой. Как показали исследования [5, 9], мотивы, связанные с будущей профессиональной деятельностью, находятся на последних местах.

Физическая культура в техническом вузе выполняет не только оздоровительную, но и профессионально-прикладную функцию. Исследования [1, 12] подтверждают, что систематиче-

ские занятия (в частности, циклическими видами спорта или командными играми) способствуют ряду положительных факторов.

Во-первых, повышению общей работоспособности. У студентов, занимающихся спортом, уровень максимального потребления кислорода выше, что коррелирует с высокой умственной работоспособностью [12].

Во-вторых, развитию профессионально важных качеств. Для инженерных специальностей, связанных с экстремальными условиями труда (геологи, строители, энергетики), важны такие качества, как выносливость, устойчивость к стрессу и способность к быстрому восстановлению [4, 6, 10, 11].

В-третьих, формированию безопасного уровня здоровья. Регулярные занятия спортом не всегда положительно сказываются на здоровье, что подчёркивает необходимость комплексного подхода, включающего увеличение аэробных нагрузок и рационализации режима труда и отдыха [4, 6, 7, 10, 11].

Анализ результатов исследований позволяет выделить успешные стратегии повышения эффективности физического воспитания студентов инженерных направлений.

В первую очередь, это создание программ для студентов специальных медицинских групп с учётом использования индивидуально-ориентированных методик в рамках основной группы [9]. Также могут быть внедрены инновационные и национальные виды спорта (например, аэробика [10], перетягивание каната [12], борьба [2]), что позволит повысить эмоциональную привлекательность занятий и учесть культурные особенности региона.

Стоит выделить также и формирование осознанной мотивации: проведение бесед, организация фестивалей здоровья и внедрение рейтинговой системы оценки, которая стимулирует студентов к регулярным занятиям и самоконтролю [8].

Физическая активность студентов инженерных направлений – ресурс, определяющий качество профессиональной подготовки и будущую конкурентоспособность выпускников. Преодоление сложившейся ситуации с высокими требованиями к психофизической надёжности специалистов и низким уровнем реальной физической подготовки абитуриентов, возможно лишь при условии комплексного подхода. Он должен включать не только совершенствование учебных программ и материальной базы, но и активную работу по формированию повышения грамотности и мотивации, вовлечению студентов в систематическую физическую активность с первого курса обучения.

Литература:

1. Возможность влияния на физическое состояние студенческой молодежи технических вузов / П.И. Навка // Горный информационно-аналитический бюллетень. – 2008. – № S6. – С. 238-240.
2. Двигательная активность – залог здоровья студентов / Ц.К. Гармаев, Д.К. Гармаева // Культура физическая и здоровье. – 2025. – № 2(94). – С. 21-25.
3. Динамика отношения студентов к своему здоровью, здоровому образу жизни, занятиям физическими упражнениями и спортом за последние 12 лет / Т.Е. Батоцыренова, М.Е. Дмитриева, Ю.А. Миронова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 6. – С. 23.
4. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов / Н.В. Васенков // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 91-92.

5. Информированность студентов технического вуза о параметрах здорового образа жизни / Н.А. Зиновьев, А.А. Зиновьев, М.В. Купреев, П.Б. Святченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11(129). – С. 103-107.
6. Комплексный анализ состояния здоровья студентов 1 курса технического вуза / И.Н. Ярошевич // Вестник Ангарского государственного технического университета. – 2015. – № 9. – С. 242-244.
7. Особенности ведения здорового образа жизни первокурсниками московских технических университетов / С.В. Караулов // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 4(64). – С. 134-137.
8. Парадоксы здорового образа жизни будущих инженеров / П.Н. Осипов, О.В. Илюшин, Л.Н. Осипова, Н.В. Данилова // Вестник Казанского технологического университета. – 2014. – Т. 17, № 22. – С. 444-448.
9. Повышение уровня образованности студентов в вопросах здорового образа жизни / Н.И. Федорова // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Естественные, технические и медицинские науки. – 2013. – № 3. – С. 328-330.
10. 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.
11. Современные технологии контроля здоровья студенческой молодежи / С.В. Михайлова // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2019. – № 4. – С. 17-18.
12. Уровень физического здоровья и общей работоспособности студентов, занимающихся перетягиванием каната / А.А. Мерзликин, А.А. Аксенов, Т.Д. Лялина // Культура физическая и здоровье. – 2024. – № 4(92). – С. 150-154.