

Исходя из вышесказанных слов, можно сделать вывод, что физическая культура имеет огромный потенциал средств воздействия на студента не только в плане улучшения физической подготовленности, но и воспитания ряда психофизических, эстетических, социально-психологических качеств. Однако, этот потенциал крайне слабо реализуется в практике физического воспитания студентов, если мы хотим видеть студентов не только здоровыми, но и зрелыми в нравственно-волевом отношении, необходимо формировать не просто умения и навыки, а внутреннюю потребность. Только так этот процесс сможет стать не внешней обязанностью, а частью жизненной философии, и тогда каждый студент будет воспринимать физическую культуру и движение не как нагрузку, а как способ самосовершенствования.

### Список использованной литературы

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192 с.
2. Визитей, Н. Н. Теоретические и методические основы физического воспитания студентов. – М.: Академия, 2017. – 248 с.
3. Деркач, А. А. Акмеология образования и профессионального развития личности. – М.: Изд-во РАГС, 2018. – 320 с.
4. Иванов, С. П. Психолого-педагогические аспекты физической культуры студентов. // Вестник спортивной науки. – 2019. – №3. – С. 42–48.
5. Лубышева, Л. И. Социальные основы физической культуры: учебное пособие. – М.: Академия, 2010. – 304 с.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 544 с.
7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 820 с.
8. Столяров, В. И. Физическая культура и спорт в системе образования: проблемы и перспективы. // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №5. – С. 3–7.
9. Щукина, Г. И. Активизация познавательной деятельности учащихся в процессе обучения. – М.: Просвещение, 2004. – 256 с.
10. Юдин, В. К. Воспитание волевых качеств средствами физической культуры. – СПб.: Питер, 2016. – 212 с.

*Н. А. Бут-Гусаим, И. В. Завалей*

*г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины*

### АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОТБОР К ЗАНЯТИЯМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

В статье рассматриваются современные проблемы физической культуры среди школьников, их влияние на процесс отбора в секции легкой атлетики. Анализируются основные факторы, препятствующие развитию спортивных способностей молодого поколения, а также предлагаются пути совершенствования системы отбора и мотивации учащихся к занятиям легкой атлетикой.

Физическая культура и спорт занимают важное место в формировании здорового образа жизни и физического развития школьников. Особенно актуальным является развитие легкой атлетики, которая способствует развитию общей физической подготовленности, выносливости, силы и координации. Однако современные условия и социальные факторы создают ряд проблем, влияющих на уровень вовлеченности школьников в занятия легкой атлетикой и их последующий отбор в спортивные секции.

Основные проблемы физической культуры школьников [1].

Снижение мотивации к занятиям спортом.

Многие школьники испытывают недостаток интереса к физической активности из-за увеличения времени, проведенного за гаджетами, и недостатка привлекательных форм организации занятий. Это негативно сказывается на желании заниматься легкой атлетикой.

Недостаточная физическая подготовка и здоровье.

Многие школьники страдают от хронических заболеваний, избыточной массы тела и низкой общей физической подготовленности, что затрудняет их участие в тренировках и отборах.

Недостаток квалифицированных педагогов и тренеров.

Квалифицированные специалисты, способные правильно выявлять потенциал и развивать спортивные способности учащихся, отсутствуют во многих школах, что снижает эффективность системы отбора.

Социально-экономические барьеры.

Нехватка материально-технической базы, финансовые ограничения семей и недостаток инфраструктуры мешают полноценному развитию спортивных талантов школьников.

Отсутствие системного подхода к отбору и развитию талантов.

Недостаточно развитые системы диагностики и отбора молодых спортсменов, отсутствие долгосрочного планирования и программ поддержки.

Проблемы, перечисленные выше, снижают количество и качество потенциальных спортсменов, а также затрудняют раннее выявление талантов. Низкая мотивация и здоровье могут привести к отказу от занятий, а недостаток квалифицированных специалистов и инфраструктуры – к неправильной диагностике способностей и недостаточной подготовке молодых спортсменов.

Развитие системы физического воспитания школьников требует комплексного подхода, включающего инновационные методы, модернизацию инфраструктуры и повышение квалификации педагогов [2]. Ниже представлены основные перспективные направления, которые могут способствовать эффективному решению существующих проблем.

1. Внедрение современных методов мотивации и просветительской работы:

- разработка программ по формированию у школьников интереса к физической культуре через использование интерактивных технологий, геймификации и проектных методов;
- проведение просветительских мероприятий для повышения осведомленности родителей и педагогов о важности физической активности для здоровья и развития детей;
- использование социальных сетей и онлайн-платформ для популяризации здорового образа жизни и спортивных достижений.

2. Индивидуализация программ физического воспитания:

- создание адаптированных программ занятий, учитывающих возрастные особенности, уровень физической подготовленности и интересы каждого школьника;
- внедрение системы диагностики физических качеств и спортивных способностей для разработки индивидуальных планов развития.

3. Повышение квалификации педагогов и тренеров:

- организация регулярных курсов повышения квалификации, тренингов и мастер-классов по современным методикам преподавания физической культуры;
- внедрение в педагогическую практику инновационных технологий и методов оценки эффективности занятий;
- модернизация материально-технической базы и инфраструктуры;
- создание современных спортивных залов, площадок и тренажерных залов, соответствующих стандартам безопасности и комфорта;
- развитие уличных спортивных комплексов и зон для активного отдыха на территории школ и муниципальных образований;
- формирование системы ранней диагностики и отбора талантов;
- внедрение программ скрининга и мониторинга физических и спортивных качеств учащихся для выявления потенциальных спортсменов;
- создание условий для долгосрочной поддержки и развития талантливых детей, включая участие в соревнованиях и специализированных тренировочных группах;

- создание межведомственных и общественных партнерств;
- взаимодействие школ с муниципальными и спортивными организациями, вузами и бизнес-структурами для расширения возможностей развития физической культуры;
- активное привлечение волонтерских и молодежных движений к реализации программ по физической активности;
- интеграция физической культуры в образовательный процесс;
- включение физической активности в учебную программу по другим предметам, использование движений и игр для повышения эффективности обучения;
- разработка гибких расписаний и внедрение коротких активных перерывов в учебный день.

Актуальные проблемы физической культуры школьников оказывают значительное влияние на отбор к занятиям легкой атлетикой. Их решение требует системных подходов, объединяющих педагогические, социальные и инфраструктурные меры. Только комплексное воздействие поможет повысить уровень физической подготовленности молодежи, выявить и развить спортивные таланты, что в конечном итоге способствует укреплению спортивной мощи страны.

### **Список использованной литературы**

1. Иванова, Е. В. Современные проблемы физической культуры и спорта в системе образования / Е. В. Иванова, А. С. Петрова // Вестник физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 45–52.
2. Смирнова Л. А. Теория и практика отбора молодых спортсменов / Л. А. Смирнова // Журнал спортивной науки. – 2020. – № 2. – С. 78–85.

***О. Н. Валкина, Е. Е. Панова***

*г. Ульяновск, Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова*

### **ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ЕСТЕСТВЕННО-ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА**

Получение высшего образования требует от обучающихся достаточно высоких показателей психофизиологической и эмоциональной устойчивости, поскольку образовательный процесс сопровождается высоким уровнем учебной и внеучебной нагрузок, психоэмоциональной нагрузки, межличностными взаимоотношениями.

Целью работы является исследование уровня нервно-психического напряжения студентов педагогического вуза.

Исследование проведено на базе педагогического вуза ФГБОУ ВО «УлГПУ имени И. Н. Ульянова». Период проведения с сентября 2024 года по декабрь 2024 года. Участники исследования 30 юношей в возрасте 20–22 года, обучающихся на третьих курсах: 15 студентов не связаны со спортивной деятельностью (студенты естественно-географического факультета) и 15 студентов факультета физической культуры и спорта, имеющие спортивную квалификацию: первый, второй разряд или кандидат в мастера спорта.

В исследовании применялся комплекс методов, который позволил определить у обследуемых студентов уровень стресса, уровень склонности к развитию стресса и оценить нервно-психическое напряжение.

Оценка стрессоустойчивости проводилась по методике «Шкала психологического стресса PSM-25» Lemur-Tessier-Fillion (1991), используемой в редакции Н. Е. Водопьяновой [1, 41–44]. Склонность личности к развитию стресса определяли по Опроснику Т. А. Немчина и Тейлора [4], а нервно-психическое напряжение личности изучали по методике Т. А. Немчина. [3, 27–40].