

УДК 796.012.1

**ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ
НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В.В. Чиж, ассистент кафедры физической культуры и спорта
Полесский государственный университет

Актуальность. Оздоровительная физическая культура в системе высшего образования Беларуси базируется на Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе, который определяет нормативные требования к уровню физической подготовленности различных категорий населения. Благодаря систематическому контролю физической подготовленности позволяет не только

оценивать эффективность учебного процесса, но и своевременно корректировать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Новизна. Настоящая работа актуализирует современные подходы к организации оздоровительной и адаптивной физической культуры в высших учебных заведениях Республики Беларусь, что обусловлено значительными изменениями в системе физического воспитания в последние годы. Особое внимание уделяется внедрению и развитию адаптивных технологий, ориентированных на студентов с ограниченными возможностями, что способствует формированию инклюзивной образовательной среды. В работе впервые систематизированы национальные практики адаптации традиционных белорусских народных игр для студентов специальной медицинской группы, что раскрывает новые возможности использования культурного наследия в сфере адаптивной физической культуры. Также выделяется стратегический аспект подготовки кадров, способных работать в условиях модернизированной системы физического воспитания, что обеспечивает поддержку инновационных методов и технологий. Таким образом, представленное исследование вносит вклад в развитие национальной системы физической культуры и спорта, формируя современное, инклюзивное и актуальное направление в подготовке специалистов и организацию учебного процесса.

Научная значимость данной статьи заключается в систематизации современных подходов и практик организации оздоровительной и адаптивной физической культуры в системе высшего образования Беларуси. Исследование позволяет определить ключевые направления развития, включая внедрение нормативной базы, развитие инклюзивных практик с учетом национальных культурных традиций, а также подготовку квалифицированных кадров. Освещая проблемы и перспективы, статья вносит вклад в научное осмысление эффективности современных моделей физической подготовки и их адаптации к индивидуальным особенностям студентов, что способствует развитию науки о физической культуре и спортивной педагогике в контексте национальных приоритетов и глобальных тенденций. Кроме того, работа подчеркивает важность создания инклюзивной, доступной и интегративной среды для формирования устойчивого интереса молодежи к здоровому образу жизни, что является важными векторами современных исследований в сфере физической культуры.

Введение. Система физического воспитания в высших учебных заведениях Республики Беларусь в последние годы претерпевает значительные изменения, обусловленные как общемировыми тенденциями, так и национальными приоритетами в сфере образования и здравоохранения. Проблема недостаточной физической активности студенческой молодежи, рост заболеваемости и ухудшение показателей физической подготовленности актуализируют поиск новых форм и методов привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой [2, 10].

В Республике Беларусь нормативно-правовой основой развития физической культуры и спорта выступают Кодекс Республики Беларусь об образовании, Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», а также Программа развития студенческого спорта на 2025–2028 годы, утвержденная на государственном уровне [6]. Важнейшим инструментом оценки физической подготовленности населения выступает Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (ГФОК), внедрение которого в образовательный процесс вузов является одним из приоритетных направлений государственной политики [10].

Особую значимость в этом контексте приобретает адаптивная физическая культура, ориентированная на лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Создание доступной и инклюзивной среды для занятий физической культурой рассматривается как важнейшее условие социальной интеграции молодежи [7]. Цель данной статьи – систематизировать современные подходы к организации оздоровительной и адаптивной физической культуры в вузах Республики Беларусь на основе актуальных научных исследований и практических разработок.

1. Оздоровительная физическая культура: нормативная база и новые форматы

Оздоровительная физическая культура в системе высшего образования Беларуси базируется на Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе, который определяет нормативные требования к уровню физической подготовленности различных категорий населения. Исследование, проведенное в Витебском государственном университете имени П.М. Машерова в 2025 году, позволило оценить результаты выполнения норм ГФОК студентами. Авторы отмечают, что систематический контроль физической подготовленности позволяет не только оценивать эффектив-

ность учебного процесса, но и своевременно корректировать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей студентов [10].

Одним из перспективных направлений развития оздоровительной физической культуры является адаптация методик к специфическим условиям. В исследовании Ю.А. Широковой, опубликованном в материалах III Международной научно-практической конференции в БГУ (2025), представлен опыт внедрения оздоровительной физической культуры для студенток женского пола в условиях сельской местности. Экспериментальная методика включала скандинавскую ходьбу, оздоровительную ходьбу на лыжах и силовые тренировки. Результаты исследования показали положительные изменения в показателях общей физической выносливости, работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также силы мышц кора, что подтверждает эффективность предложенного тренировочного плана для улучшения физического состояния студенток в условиях отсутствия специализированных спортивных сооружений [2].

Важным аспектом является профессионально-прикладная направленность физического воспитания. Как отмечают Л.В. Кудина, Л.А. Васильев и В.А. Овсянкин в статье «Инновационные формы, средства и технологии в физическом воспитании студентов» (2025), совершенствование физической подготовки следует считать наиболее актуальным и приоритетным аспектом в профессионально-прикладной физической подготовке как студентов, так и курсантов учебных заведений силовых ведомств. Авторы раскрывают содержание профессионально-прикладной физической подготовки в учреждениях образования Республики Беларусь как важной составляющей подготовки будущего специалиста [8].

2. Адаптивная физическая культура: национальные подходы и инклюзивные практики

Адаптивная физическая культура в системе высшего образования Беларуси направлена на создание условий для физического развития, социализации и самореализации студентов с ограниченными возможностями здоровья. Особенностью белорусского подхода является интеграция элементов национальной культуры в процесс адаптивного физического воспитания.

Уникальный опыт в этой сфере представлен в исследовании А.В. Дрыгина «Адаптация белорусских народных игр для студентов специальной медицинской группы: опыт спортивно-образовательного проекта "Беларусіяда"» (2025). Проект, реализованный в Белорусском государственном педагогическом университете, посвящен необходимости расширения средств адаптивной физической культуры для учащихся с ограниченными возможностями. Автором были адаптированы традиционные белорусские народные игры для студентов специальных медицинских групп. Результаты исследования подтверждают эффективность адаптированных народных игр в контексте адаптивной физической культуры, что позволяет не только решать задачи физического развития, но и приобщать студентов к национальному культурному наследию [3].

Вопросы социальной интеграции молодежи средствами адаптивной физической культуры рассматриваются в работе Н.С. Самары «Адаптивная физическая культура как фактор социальной интеграции молодежи» (2024). Автор подчеркивает, что адаптивная физическая культура выступает не только средством физического развития лиц с ограниченными возможностями, но и важнейшим фактором их социализации, формирования коммуникативных навыков и повышения качества жизни [7].

В Полесском государственном университете кафедрой физической культуры и спорта разработан широкий спектр дисциплин в области адаптивной физической культуры. Среди них – «Адаптивное физическое воспитание и адаптивный спорт», «Особенности спортивной подготовки лиц с инвалидностью», «Физическая культура в специальных медицинских группах». Наличие таких дисциплин в учебных планах свидетельствует о системном подходе к подготовке специалистов в данной области [9].

3. Подготовка кадров в области оздоровительной и адаптивной физической культуры

Кадровое обеспечение сферы оздоровительной и адаптивной физической культуры является приоритетным направлением развития отрасли. В белорусских вузах ведется систематическая подготовка специалистов по соответствующим направлениям.

В Брестском государственном университете имени А.С. Пушкина на факультете физического воспитания и спорта реализуется специальность 6-05-0115-01 «Образование в области физической культуры» с профилизациями «Основы лечебной физической культуры», «Физкультурно-

оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность» и «Адаптивная физическая культура и спорт» [1].

В Белорусском государственном педагогическом университете имени Максима Танка на факультете физического воспитания открыта специальность «1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)», что позволяет готовить специалистов, способных работать с различными категориями населения, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья [5].

Важным событием в развитии профессионального сообщества стал республиканский методический семинар-совещание, прошедший в августе 2025 года на базе Белорусского государственного университета физической культуры. В мероприятии приняли участие заместитель министра образования Республики Беларусь А.В. Кадлубай, а также более 200 специалистов в области физической культуры. На семинаре были рассмотрены новые подходы к организации и проведению учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в 2025/2026 учебном году, с акцентом на изменение учебных часов по различным разделам программы и значимость физической культуры в развитии и воспитании учащихся [4].

4. Проблемы и перспективы

Внедрение современных подходов к оздоровительной и адаптивной физической культуре в вузах Беларуси сопряжено с рядом проблем. Как отмечается в Программе развития студенческого спорта, одной из ключевых проблем остается дефицит квалифицированных тренеров по видам спорта и недостаточный уровень взаимодействия вузов с учреждениями спортивной подготовки. Кроме того, сохраняется проблема конкуренции среди учреждений высшего образования за прием спортсменов высокой квалификации [6].

В Гродненском государственном университете имени Янки Купалы, где активно развивается студенческий спорт, указывают на необходимость дальнейшего совершенствования системы индивидуальных образовательных траекторий для студентов-спортсменов, позволяющих успешно совмещать учебную деятельность с плотным графиком тренировок и соревнований. В 2024/2025 учебном году в университете функционировали 7 общеуниверситетских секций, а в состав национальных команд Республики Беларусь вошли 74 студента-купаловца [6].

Перспективы развития связаны с дальнейшей интеграцией цифровых технологий в процесс физического воспитания, расширением использования адаптированных народных игр для студентов специальных медицинских групп, а также с укреплением взаимодействия вузов с учреждениями спортивной подготовки. Важным направлением является также развитие студенческого самоуправления в сфере физической культуры, формирование активной позиции студентов в вопросах организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Заключение. Современное развитие оздоровительной и адаптивной физической культуры в системе высшего образования Республики Беларусь характеризуется переходом от унифицированных программ к гибким моделям, учитывающим индивидуальные возможности и интересы студентов, а также национальные культурные традиции. Ключевыми векторами выступают внедрение Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса, адаптация белорусских народных игр для студентов специальных медицинских групп, развитие инклюзивных элективных курсов, совершенствование системы подготовки кадров. Реализация этих направлений требует системного подхода, включающего модернизацию инфраструктуры, подготовку квалифицированных кадров, совершенствование нормативной базы и укрепление взаимодействия между образовательными и спортивными учреждениями. Только при соблюдении этих условий возможно создание эффективной системы физического воспитания, обеспечивающей равные возможности для всех категорий студентов и формирующей устойчивую потребность в здоровом образе жизни.

Список использованных источников

1. Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина. Абитуриенту факультета физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.brsu.by/be/div/abiturientu-fakulteta-fizicheskogo-vozpitaniya-i-turizma>. – Дата доступа: 21.03.2026.

2. Широбокова, Ю. А. Использование оздоровительной физической культуры для студенток женского пола в условиях сельской местности / Ю. А. Широбокова // Научно-методическое обес-

печение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 14–15 янв. 2025 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2025. – С. 424-427.

3. Дрыгин, А. В. Адаптация белорусских народных игр для студентов специальной медицинской группы: опыт спортивно-образовательного проекта "Беларусіяда" / А. В. Дрыгин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в учреждениях высшего образования : сборник научных статей I Республиканской научно-практической конференции с международным участием, Минск, 18-19 декабря 2025 г. – Минск : БГТУ, 2025. – С. 21-25.

4. Белорусский государственный университет физической культуры. На базе БГУФК состоялся республиканский методический семинар-совещание [Электронный ресурс]. – 2025. – Режим доступа: <https://www.sportedu.by/na-baze-bguvk-sostoyalsya-respublikanskij-metodicheskij-seminar-soveshhanie/>. – Дата доступа: 21.03.2026.

5. Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка. I ступень получения высшего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ffv.bspu.by/uchebnyi-process/obshchee-vysshee-obrazovanie>. – Дата доступа: 21.03.2026.

6. Гродненский государственный университет имени Янки Купалы. Перспективы развития студенческого спорта [Электронный ресурс] // Сайт газеты ГрГУ им. Янки Купалы. – 2025. – Режим доступа:

<https://gazeta.grsu.by/2025/07/10/%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D1%8B-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F-%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE/#content>. – Дата доступа: 21.03.2026.

7. Самара, Н. С. Адаптивная физическая культура как фактор социальной интеграции молодежи / Н. С. Самара ; науч. рук. С. С. Кветинский // Беларусь в современном мире : материалы XVII Междунар. науч. конф. студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых, Гомель, 23–24 мая 2024 г. : в 2 ч. / М-во образования Респ. Беларусь, Гомел. гос. техн. ун-т им. П. О. Сухого ; под общ. ред. В. В. Кириенко. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2024. – Ч. 2. – С. 253–255.

8. Кудина, Л. В. Инновационные формы, средства и технологии в физическом воспитании студентов / Л. В. Кудина, Л. А. Васильев, В. А. Овсянкин // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 14–15 янв. 2025 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2025. – С. 175-178.

9. Полесский государственный университет. Образовательная деятельность [сайт]. – URL: <https://www.polessu.by/%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C-6>. – Дата доступа: 21.03.2026.

10. Шабеко, Д. О. Оценка результатов выполнения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь студентами в 2025 году / Д. О. Шабеко ; науч. рук. О. Н. Малах // XIX Машеровские чтения : материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Витебск, 24 октября 2025 г. : в 2 т. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2025. – Т. 2. – С. 354-355.