

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Мусакаев В.М. Улучшение здоровья студентов посредством мероприятий физкультурной направленности как направление работы высшего учебного заведения // Human Progress. 2025. Том 11, Вып. 8. С. 17. URL: [http://progress-human.com/images/2025/Том11\\_8/Musakaev.pdf](http://progress-human.com/images/2025/Том11_8/Musakaev.pdf) DOI 10.46320/2073-4506-2025-8a-22.

## **УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ МЕРОПРИЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ КАК НАПРАВЛЕНИЕ РАБОТЫ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ**

**Мусакаев Владимир Мухашевич**  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры «Физическое воспитание»,  
Кабардино-Балкарский Государственный  
Аграрный Университет им. В.М. Кокова,  
г. Нальчик, Российская Федерация

**Аннотация.** Поступление в вуз и изменение статуса молодых людей со школьников на студентов, помимо прочего предполагает для них существенные физические и психологические нагрузки. Привычный, сложившийся быт меняется, зачастую происходит переезд в другой город, где необходимо обустраиваться и начинать самостоятельную жизнь. Вокруг вчерашнего абитуриента образуется множество новых возможностей, каждая из которых по-своему интересна и увлекательна, расширяется круг общения, появляется больше бытовых обязанностей, учебных задач. В такой ситуации бережное отношение к своему здоровью, контроль за его состоянием и проведение профилактических (оздоровительных) мероприятий нередко перестает быть жизненным приоритетом, уступая это место, как кажется, более важным вещам.

Как известно, чтобы сохранить здоровье, бодрость и работоспособность на долгое время, именно в молодом возрасте необходимо заложить фундамент для дальнейшего прогресса. Позднее, в той или иной степени улучшить показатели физических возможностей реально, но сделать это будет гораздо более проблематично и с биологической, и морально-психологической точки зрения. Если же запустить здоровье окончательно, позволить развиваться заболеваниям, допустить их превращение в хронические, то и указанная работа над ошибками станет малоэффективной, а качество жизни осознавшего и спешащего «взяться за ум» человека полностью уже не восстановится.

Приведенные причины свидетельствуют, что молодежь, которая нередко недостаточно сознательно относится к своему здоровью, необходимо направлять, объяснять причинно-следственную связь между своевременным приобщением к активному образу жизни, где спорт и физические нагрузки являются обязательными признаками и хорошим самочувствием, отсутствием проблем в зрелом возрасте. Дискуссионным остается вопрос, какая инстанция здесь должна играть главную роль – семья, общество, специализированные организации либо учреждения дополнительного образования. В данной работе хотелось бы осветить то влияние, которое может быть оказано на поступивших в высшие учебные заведения студентов их руководством через структурные подразделения, аудиторную и внеаудиторную работу, мероприятия спортивно-массового и воспитательного профиля.

**Ключевые слова:** физическая культура, мероприятия физкультурной направленности оздоровительная физическая активность, студенты, деятельность высших учебных заведений, здоровый образ жизни.

Образовательный процесс в вузе неотделим от воспитательного, а потому у коллектива учебного заведения существуют рычаги воздействия на формирование личности обучающихся по нескольким аспектам. Обычно, перед профильными кафедрами стоит комплексная задача по развитию спорта и физической культуры, а равно и оздоровлению студентов. Для этого, в частности, незаменима агитационная работа по популяризации идей активного образа жизни, проведение мероприятий демонстрационного и ознакомительного характера. Более конкретными мерами можно считать проведение вузовских и межвузовских соревнований, спартакиад и первенств, подготовку сборных команд, стимулирование ведущих спортсменов, представляющих вуз и их позиционирование как примера для остальных. Безусловно, подобная возможность существует далеко не в каждой образовательной организации по объективным причинам – однако в качестве позитивного влияния на сохранение здоровья студентов данная мера является действенной, а потому желательной к реализации.

Чем больше направлений спортивной деятельности будет представлено на базе конкретного вуза, тем большее число студентов сможет подобрать для себя подходящее по интересам. Потому считаем, что увеличение количества и повышение качества функционирования существующих спортивных секций, ориентированных на потребности современного состояния развития общества, также способно принести позитивный эффект [1]. Предпочтение можно отдавать виду деятельности, для которого сложились предпосылки развития, позволяет специализация преподавательского состава, подходит инфраструктура,

очевиден интерес студенческого сообщества и т.д. Шанс для студентов на выбор между занятиями игровыми видами спорта, легкой атлетикой, единоборствами или оздоровительной физической культурой может стать импульсом к уходу от пассивной жизненной позиции.

Сфера вопросов, охватывающих выполнение программы по формированию устойчивого представления молодежи о здоровье, включает: укрепление материально-спортивной базы, совершенствование форм работы в области физической культуры и спорта [2]. Этот и иные организационные вопросы должны, на наш взгляд, отражаться в повестке каждого вуза. Обсуждения заслуживает и разработка принципов стимулирования лидеров спортивной деятельности, показывающих высокие результаты на региональном и федеральном уровне. На сегодняшний момент их поддержка часто если и оказывается (речь не идет о спортивных вузах и факультетах), то это происходит негласно, по инициативе энтузиастов из числа профессорско-преподавательского состава. Создание преференций для таких студентов и их официальное закрепление выглядит актуальным и своевременным решением, по аналогии, например, с отношением к наличию у абитуриента значка за сдачу комплекса «Готов к труду и обороне» при поступлении в вуз.

Предметно говоря о деятельности кафедр физической культуры (иные названия – физического воспитания, физической подготовки и т.п.), в настоящее время им необходимо системно проводить модернизацию учебно-воспитательного процесса, поиск форм, методов и методических подходов, а также их оптимизацию, которые позволят добиваться полноценного воспитания личности студента, а физическую культуру сделают действенным фактором ее формирования и развития, с выраженной яркой индивидуальностью и готовностью к профессиональной деятельности; осуществлять поиск условий для развития кафедры и ее творческого потенциала, пропагандировать усиление общественной и воспитательной работы по формированию отношения к здоровому образу жизни как фактору успешности в учебе, карьере и как к универсальному средству первичной профилактики, укрепления и охраны здоровья [3].

Специфика учебного заведения, его инфраструктурные и организационные возможности безальтернативно накладывают отпечаток на вид и формат физкультурно-оздоровительной и спортивно-тренировочной деятельности, доступных на базе конкретной организации. Однако, вне зависимости от имеющихся ресурсов вузы не должны выпадать из цепи субъектов, несущих ответственность за сохранение здоровья молодого поколения, внося свой вклад в снижение актуальности данного вопроса. Для повышения эффективности данного процесса внимание необходимо уделять такому аспекту, как современность подготовки, прилагая усилия (в первую очередь методические), чтобы выработать у студентов

высокую степень психоэмоциональной устойчивости, работоспособности, социальной и творческой активности.

Разовые масштабные акции могут привлечь внимание к проблеме, однако ее решению способствует системный подход. В данном случае это означает создание условий для регулярной физической активности, чтобы, с одной стороны не отрывать студентов от учебных занятий, а с другой – позволить им приобщаться к оздоровительной физической активности. Речь идет о поддержании спортивных объектов вуза в надлежащем состоянии и открытом доступе, функционировании кружков и секций на регулярной основе, планировании учебного процесса с возможностью сохранения свободного времени и т.д.

Физическая подготовка, как направление деятельности образовательной организации не должна оставаться в стороне и от инновационных изменений, связанных с внедрением в общественные отношения достижений научно-технического прогресса, результатов исследований, подтвердившей свою эффективность модернизацией по части методического обеспечения. Формирование у студентов отношения к своему здоровью, как жизненной ценности, проводимое с учетом вышеуказанных правил, может стать важнейшим вкладом, который вуз может сделать для благосостояния учащихся.

### Список литературы

1. Серебровская Д.Д., Репин М.Е. Спортивно-массовая работа в высшем учебном заведении как средство формирования и укрепления здоровья студентов (на примере НИУ РАНХиГС при Президенте РФ) // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2016. № 4. С. 42-47.
2. Кузьминых С.В., Соборнов А.В., Шикова А.Г. Спортивно-массовая работа в образовательном учреждении высшего образования // Наука-2020. 2022. № 5 С. 169-175.
3. Соломченко М.А., Максимов Д.А. Управление развитием сферы физической культуры и спорта в высшем учебном заведении // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2020. № 1. С. 257-259.

# IMPROVING STUDENTS' HEALTH THROUGH PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES AS A DIRECTION OF WORK OF A HIGHER EDUCATION INSTITUTION

**Musakaev Vladimir Mukhashevich**

Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor of the Department of Physical Education  
Kabardino-Balkarian State Agrarian University named after V.M. Kokov,  
Nalchik, Russian Federation

**Abstract.** Admission to a university and the change in the status of young people from schoolchildren to students, among other things, involves significant physical and psychological stress for them. The usual, established way of life changes, often there is a move to another city, where it is necessary to settle down and start an independent life. Many new opportunities are formed around yesterday's applicant, each of which is interesting and exciting in its own way, the social circle expands, more household responsibilities and educational tasks appear. In such a situation, careful attitude to one's health, monitoring its condition and carrying out preventive (health) measures often ceases to be a life priority, giving way to, as it seems, more important things. As is known, in order to maintain health, vigor and efficiency for a long time, it is at a young age that it is necessary to lay the foundation for further progress. Later, to one degree or another, it is possible to improve the indicators of physical capabilities, but doing this will be much more problematic from both a biological and moral-psychological point of view. If you completely neglect your health, allow diseases to develop, and allow them to become chronic, then the above-mentioned work on mistakes will become ineffective, and the quality of life of a person who has realized and is in a hurry to "get his wits about him" will not be fully restored. The reasons given indicate that young people, who are often not conscious enough about their health, need to be guided, and the cause-and-effect relationship between timely introduction to an active lifestyle, where sports and physical activity are mandatory signs, and good health, the absence of problems in adulthood should be explained. The question of which authority should play the main role here - family, society, specialized organizations or institutions of additional education - remains debatable. In this paper, I would like to highlight the influence that can be exerted on students admitted to higher educational institutions by their management through structural divisions, classroom and extracurricular work, sports and educational events.

**Key words:** physical education, physical education events, health-improving physical activity, students, activities of higher education institutions, healthy lifestyle.

## References

1. Serebrovskaya D.D., Repin M E. Sports and mass work in a higher educational institution as a means of forming and strengthening students' health (on the example of the National Research University RANEPА under the President of the Russian Federation) // Bulletin of Pedagogy and Psychology of Southern Siberia. 2016. No. 4. P. 42-47.
2. Kuzminykh S.V., Sobornov A.V., Shikova A.G. Sports and mass work in an educational institution of higher education // Science-2020. 2022. No. 5 P. 169-175.
3. Solomchenko M.A., Maksimov D.A. Management of the development of the sphere of physical culture and sports in a higher educational institution // Scientific notes of OSU. Series: Humanities and social sciences. 2020. No. 1. P. 257-259.