

УДК 81 378.172

## **КОНЦЕПЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ПОКОЛЕНИЯ Z В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Н. А. Зинченко, В. А. Конопацкий**  
(МГПУ имени И. П. Шамякина, Мозырь, Беларусь)

Это исследование было направлено на определение концепций физического воспитания студентов поколения Z и использование их для совершенствования содержания учебной программы по специальности «Физическая культура», позволяющей адаптировать учебный процесс к предпочтениям студентов поколения Z и улучшить их успеваемость.

*Ключевые слова:* студенты поколения Z, физическое воспитание, технологический прогресс.

Современный мир формируется огромными технологическими изменениями, которые меняют наше представление об обществе и образовании. Пришло новое поколение (поколение Z), которое может говорить на «языке технологий». Это обычное дело для тех, кто родился в мире, подключенном к интернету. Эти студенты УВО полагаются на лекции, записанные на компьютер, а не на конспекты, они не любят ждать ответа и предпочитают мгновенную информацию и общение. Это значительно влияет на среду преподавания и обучения в УВО, поскольку они более технически подкованы, чем преподаватели.

Что касается их здоровья, Всемирная организация здравоохранения определила, что более 1,5 миллиона подростков и молодых людей умерло во всем мире в 2019 году, это примерно 5000 в день [1]. Хронические, сердечно-сосудистые заболевания являются основными причинами смертности. Все это результат отказа от физической активности в пользу видеоигр, серфинга в интернете, просмотра фильмов в течение длительного времени. Это поколение переживает значительный рост пациентов с бессонницей, депрессией, ожирением и плохим зрением.

Учебная программа высшего образования по специальности «Физическая культура» основное внимание уделяет преподавательской и учебной деятельности, которые сосредоточены на обсуждении, демонстрации, а также на исполнении и на улучшении физической подготовки. Кроме того, цели обучения больше ориентированы на когнитивное развитие, а не психомоторное. При этом нынешняя учебная программа далека от желаний и интересов своих студентов.

Исследование проведено для изучения поколением Z, важности физического воспитания среди технологического прогресса, чтобы определить свои предпочтения в физическом воспитании, которые можно использовать при разработке мероприятий по физическому воспитанию в УВО. Чтобы дать ответы на следующие вопросы:

1. Как они оценивают значение физического воспитания в УВО с учетом сегодняшних технологических возможностей?
2. Какие виды физической активности они хотят применить на занятиях по физической культуре?

В исследовании приняли участие студенты поколения Z (2002–2006 гг. рождения).

Чтобы узнать, что студенты поколения Z думают о важности физического воспитания в УВО, в результате исследования определены причины, по которым студенты воспринимают физическую культуру как обязательный предмет в УВО:

1. Занятия физической культурой уменьшают время, проведенное за гаджетами. Поколение Z чрезмерно навязчиво в использовании электронных устройств. Зависимость от гаджетов подобна алкогольной или наркотической зависимости, потому что она вызывает те же самые причины [2], проявляет признаки депрессии, а также уменьшает склонность к соперничеству.

2. Распространенность хронических болезней. Сердечно-сосудистые заболевания и диабет из-за ожирения и недостатка физической активности были наиболее распространены среди участников исследования. В связи с этим студенты поколения Z признают это тревожной дилеммой, поэтому они непреклонны в отношении важности физического воспитания в наше время.

3. Физическое воспитание как способ снять стресс. Для участников исследования «снятие стресса» означает воздержание от любых обязанностей, которые они должны выполнять в течение некоторого времени. Они просто хотят получать удовольствие и веселиться, чтобы отвлечь свое внимание от всего, что заставляет их слишком много думать, на-

пример, об академических требованиях, обязанностях, отношениях и семейных проблемах.

4. Самодисциплина в фитнесе. Студенты поколения Z верили в важность самодисциплины для достижения физической формы. По мнению участников исследования, самодисциплина – одна из наиболее важных и ценных способностей, которыми должен обладать человек. Это и самоконтроль за питанием, принятие правильных решений о том, что следует, а что нет. Всё, что есть и сколько упражнений делать, зависит от чувства порядка и самодисциплины человека. Обучение дает чувство контроля над своим телом, что приводит к лучшему пониманию других частей своей жизни, что является отличным способом борьбы со стрессом. Регулярно занимающиеся спортом имеют большую самооценку и чувство самоконтроля.

5. Использование технологий как средства для продвижения фитнеса. Студенты поколения Z утверждали, что ценность и актуальность чего-либо всегда зависели от его пользователя. Студенты поколения Z признают роль высокотехнологичных инструментов, таких как интернет, мобильные приложения, социальные сети средства массовой информации и видеоигры как инструменты мотивации к физическим упражнениям и пропаганде физической активности. Как и в случае с технологией, это может быть вредно для человека, если не используется должным образом. Участники этого исследования рассматривают технологии как инструмент для достижения фитнеса в цифровую эпоху, а не как угрозу.

На основании полученных результатов исследования сделаны выводы, что студенты поколения Z продолжают ценить физическую культуру как жизненно важный компонент учебной программы в наши дни в условиях технологического прогресса. Эти студенты хотят принимать более значимое участие в каждом процессе, о чем свидетельствует их стремление рекомендовать необходимые компоненты для занятий физкультурой. Кроме того, образ жизни и предпочтения студентов поколения Z в фитнесе далеки от текущего физического воспитания, которое предлагает УВО. Физическое воспитание обеспечивает снятие академического стресса и беспокойства через участие в мероприятиях.

Учитывая результаты и выводы этого исследования, даются следующие рекомендации:

1. Предлагается сделать больший акцент на занятиях по физической культуре в вопросах, связанных с физической активностью и пи-

танием, это поможет учащимся полностью понять важность питания и физической активности для контроля веса.

2. Уменьшить академическую нагрузку для студентов – это поможет снизить стресс и уровень беспокойства, а также сбалансировать режим работы и отдыха, необходимый для контроля своего здоровья.

3. Разработчики сферы спорта могут рассмотреть возможность включения технологий в свои курсы по физическому воспитанию, чтобы студенты могли отслеживать свои успехи с использованием новых технологий, поскольку эти студенты – цифровые аборигены.

4. Рекомендуется медитация и другие упражнения по успокоению мыслительной деятельности, чтобы уменьшить уровень стресса, который они испытывают при обучении в УВО.

### **Список использованной литературы**

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru>. – Дата доступа: 23.11.2023.
2. Сапа, А. В. Поколение Z – поколение эпохи ФГОС [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/pokolenie-z-pokolenie-epochi-fgos>. – Дата доступа: 23.11.2023.