

М.В. Позднышев

студент 2 курса

Российского государственного социального университета,
факультет: «Физическая культура», магистратура, г. Москва

M. V. Pozdnyshev

Student 1-year student of Russian state social University,
faculty of Physical Culture, Master's Degree, Moscow

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.

The role of physical culture in the educational process of higher educational institutions.

Аннотация: Проблема роли физической культуры в высших образовательных учреждениях, анализируется актуальность физической культуры в образовательном процессе, как реализация целей государства: оздоровление нации. Кроме того, роль физической культуры видится с точки зрения практической значимости для будущей работы студентов, а именно развитие физических и волевых качеств, навыков, таких как: выносливость, ловкость, сила. Акцент делается на укрепления, поддержание, и сохранение здоровья студентами в процессе обучения в высших учебных заведениях. Для многих физическая культура больше, чем просто словосочетание или разминка с утра, это целый образ жизни, которому следуют годами.

Annotation: The problem of the role of physical culture in higher educational institutions, analyzes the relevance of physical culture in the educational process, as the implementation of the goals of the state: the improvement of the nation. In addition, the role of physical culture is seen from the point of view of practical significance for the future work of students, namely the

development of physical and volitional qualities, skills such as endurance, agility, strength. The emphasis is on strengthening, maintaining, and preserving the health of students in the process of studying in higher educational institutions. For many, physical education is more than just a phrase or a warm-up in the morning, it is a whole lifestyle that is followed for years.

Ключевые слова: высшие учебные заведения, физическая культура, физкультура в вузе, система высшего образования, высшее образование, университеты, вузы, физкультура в образовательных учреждениях.

Key words: educational institutions, physical culture, physical education of the University, the higher education system, higher education, universities, universities, physical education in educational institutions.

Физическая культура приобретает особенное значение в современных условиях, и особенно в структуре высших учебных заведений, так как большое количество времени студенты вынуждены сидеть на лекциях выполнять, сидя все задания. А в период сессии студенты большое количество времени отводят на подготовку к экзаменам и зачетам, из-за чего часто нарушается режим дня, прием пищи, и физическая активность сводится к минимуму. Подобная ситуация может приводить к гиподинамии, что в свою очередь может в 10% случаев привести к летальному исходу. В настоящее время данному заболеванию все больше и больше подвергается молодежь [2]. С другой стороны, в учебных программах учреждений высшего образования РФ имеется в качестве обязательной учебной дисциплины такая дисциплина, как «Физическая культура». Важно отметить, что физическая культура занимает центральное место в подготовке к физической культуре студентов высших учебных заведений. В этих условиях оценка роли физической культуры в системе высшего образования очень важна. Особенно это касается военных, и офицеров внутренних дел, в

соответствии с этим требования к физической подготовке студентов в данных вузах.

В 2018 году Астратова Г.В., Кочереян М.А. привели в своей работе следующую структуру физической культуры, состоящую из физического воспитания, профессионально–прикладной физкультуры, спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

В статье приведено заключение о значимости студенческой физической культуры на государственном уровне, о состоянии физической культуры в сфере образования, и о правах образовательных организаций в выборе форм, средств, видов, методов, и продолжительности занятий по физической культуре в соответствии с имеющимися стандартами: ФГОС и нормативами физической подготовленности.

Особое внимание уделяется анализу научных подходов к изучению физической культуры в различных науках: педагогике, экономике, маркетинге и социологии.

С точки зрения социологии, освещен вопрос, затрагивающий социальную осмысленность физической культуры, возможность и попытки ее встраивания в различные социальные структуры. В соответствии с этой точкой зрения, роль физической культуры в вузе состоит в организации досуговой и рекреационной деятельности, реализации творческого потенциала, развитию сущностных сил студентов.

С точки зрения педагогики, обращается внимание на методы и формы физических занятий и их влияние на адаптацию студента.

С точки зрения экономики, физическая культура рассматривается, как то, что дает блага в виде здоровья, гармоничного развития человека и подготовке его жизни, досуг и др. — что носит четко выраженный общественный характер.

С позиции институционального маркетинга, роль физической культуры в стране: оздоровление населения, но тут же поднимается проблема о малом массовом финансировании физической культуры.

Рассматривается исторический аспект роли физической культуры для гармоничного развития человека и будущего специалиста, описываются нарушения, происходящие от малоподвижного образа жизни. Кроме того, студенческая молодежь часто бывает увлечена фастфудом, нерациональным и избыточным питанием по объему, энергетической ценности и количеству химических добавок. И тут появляются другие проблемы – ожирение и избыточный вес, которые становятся всеобщими, в том числе в системе образования. Так, по данным Всемирной организации здравоохранения: общее количество людей, страдающих ожирением, во всем мире уже достигло 1,7 млрд человек; один из трех взрослых людей в мире имеет избыточный вес, а один из десяти страдает ожирением [1].

За последнее время число не просто тучных граждан, а именно лиц, страдающих клиническим ожирением, перевалило через отметку в 2 000 000 человек, что составляет более 1,3% всего населения России. Отмечу, что в России зафиксирован стремительный рост количества подростков с избыточным весом и сопутствующими заболеваниями. К сожалению, у нас становится все больше молодежи с лишним весом и ожирением. Среди мальчиков школьного возраста избыточная масса тела у 20%, ожирение у каждого десятого (10,7%). Среди девочек — 14% и 5,6% соответственно.

В данной связи немаловажным является тот факт, что около 80 % граждан, в том числе 50 % детей, подростков и молодежи не занимаются систематически физической культурой и спортом. Таким образом, для студентов и выпускников вузов физическая культура и спорт могут стать действенными инструментами, которые позволяют обеспечить: снижение лишнего веса, снятие стрессового напряжения; снижение негативных переживаний, повышение работоспособности. Что требует систематического повышения физической подготовленности студентов вузов. Расширение физкультурной работы будет способствовать повышению массовости физической культуры и спорта в России.

Возникает вопрос подготовки профессиональных педагогов и/или тренеров в области физической культуры при рассмотрении роли физической культуры в системе высшего профессионального образования так, как физическая культура является обязательной дисциплиной в процессе обучения студентов всех направлений и профилей.

Основной акцент при этом делается на том, что вузовскую физическую культуру следует рассматривать, как социокультурное явление, в этом случае физическая культура в системе высшего профессионального образования включает в себе различные направления физкультурной деятельности студентов: обучающе-развивающую, общеприкладную, спортивную, рекреационную, профессионально-прикладную и корректирующую».

Из этого приходим к выводу, что роль физкультуры в системе высшего образования на текущий момент недооценена, поскольку, с одной стороны, государство и общество понимают и декларируют хорошую физическую форму и здоровье человека, а также подготовку специалистов в системе высшего образования как значимые благо и ценность, а, с другой стороны, механизмы стимулирования, и поддержания физической формы, здоровья в процессе обучения в вузе разработаны недостаточно [1].

Физическая культура рассматривается как значимая субстанция на государственном уровне, которая представляет собой национальный резерв в различных сферах деятельности, так как здоровый студент – это в дальнейшем здоровый сотрудник. Но, тем не менее, государство предпочитает обходить стороной вузы и не инвестировать и не поддерживать национальную политику оздоровления студентов и нации. При этом главная проблема, которая заявлена – это избыточный вес.

Тогда, логично будет предложить увеличить количество часов обучающимся по занятиям именно «физической культурой».

Кудинов С.С. рассматривает роль физкультуры в образовательном процессе относительно ее места в учебном плане студентов вузов, он считает, что в образовательном процессе физической культуре уделяют мало

внимания. Он также отмечает роль физической культуры в повышении уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни [3].

Речь идет о популяризации физической культуры, в том, числе в повседневной жизни, а не только на занятиях в вузе.

Важно, не только количество занятий «физической культурой», но и их качество. Кудинов С.С. обращает внимание на важность личности преподавателя физического воспитания, который, по его мнению, должен владеть такой технологией, которая позволит сформировать у студентов практические навыки профилактики.

Опять же автор большое значение отводит овладению навыкам профилактики, и в этом ключе придается значимость личности педагога.

Автор статьи предъявляет ряд требований к предмету физкультуры в системе высшего образования. По его мнению, физкультура в системе высшего образования должна способствовать всестороннему физическому развитию студентов, и одновременно соответствовать интересам общества; стимулировать студентов поддерживать здоровый образ жизни; помогать укреплять здоровье, способствовать развитию культуры собственного тела, сформировать определенные знания, навыки и умения в данной области.

Опять же автор делает большой упор на сохранение и укрепление здоровья у студентов, как было рассмотрено ранее, он также видит в этом интерес и большое значение для общества. Кроме того, к физкультуре, как к предмету в высшем учебном заведении предъявляют требования направленные на популяризацию физкультуры и спорта в обществе: направлять на участие в спортивной жизни университета; заинтересовывать студентов и мотивировать их принимать участие в спортивных мероприятиях, проходящих в университете.

Это уже расширение физической культуры как социально значимой единицы, а не только как дисциплины в вузе.

Кудинов С.С. кроме всего прочего роль физкультуры в высшем образовании видит в духовно-нравственном возрождении нации, которое происходит через изучение студентами своего физического состояния. Изучают, и анализируют свое физическое состояние студенты в процессе выполнения физических упражнений по общему самочувствию и частоте сердечных сокращений, что помогает им осознать свой уровень знаний в области физического самовоспитания, что необходимо для работы над собой и физическим самосовершенствованием. Пожалуй, физическое развитие также необходимо для духовного развития, как и другие виды.

Физическая культура способствует поиску кумира, направляя студента на подражание великим спортсменам, воинам, которые благодаря своей физической развитости стали известны. Поиск кумира, это еще один из способов популяризации физической культуры и спорта, с одной стороны. А с другой это ступень духовно-нравственного развития, ведь поставленный человек, как пример вызывает желание ему подражать, иметь такие качества, как у него, если это спортсмен, то быть ловким, сильным, достичь того же, что достиг кумир, а может и превзойти своего кумира.

Автор в целом считает, что физическая культура в структуре высшего образования недооценена как предмет, и она должна занимать одно из ведущих мест; способствовать в решении важных общепедагогических задач и формировать у студентов правильный и здоровый образа жизни.

Таким образом, физическая культура в учебных заведениях высшего профессионального образования способствует формированию таких личностных качеств студентов как трудолюбие, стремление к своей цели, активная деятельность в общественной жизни, учит принимать на себя ответственность и контролировать себя [3].

В статье анализируется отношение к физической культуре в образовании, предлагаются пути в большей популяризации физической культуры, дается оценка ее значимости для студентов в частности, и для общества в целом.

Нужно отметить, что «физическая культура» связана с другими дисциплинами, преподаваемыми в вузе.

Ложкина О. П., Ложкина Н. П., Тютюнников В. И. видят роль физической культуры во взаимосвязи с другими науками, совместно с которыми она способствует развитию человека: накопления знаний, законов, и правил развития и совершенствования физического потенциала человека, освоения духовных, нравственных и человеческих ценностей.

Кроме того, нужно уделять внимание взаимосвязи физических нагрузок и умственной работоспособности студента. Особенности обучения студентов в период зачетно-экзаменационной сессии, в этот период чаще всего происходит нарушение режима сна, наблюдается пренебрежение к режиму питания. Именно в это период приобретает особую актуальность применение средств активного отдыха, компенсирующих малую двигательную активность и большое умственное утомление, замечено, что занятия физической культурой в период экзаменов благополучно влияют на состояние здоровья студентов.

Выделю еще одну актуальность в занятии физической культурой – это нормализация физического, психоэмоционального состояния, борьба со стрессом. Это описано в моей предыдущей статье «Влияние психологических факторов на формирование феномена эмоционального «выгорания» в профессии современного педагога по физической культуре». Эти данные говорят о тесной взаимосвязи всего, что существует в мире и психике, и необходимости и важности регулярной физической активности все зависимости от направления обучения, возраста, и места работы. И тут значение приобретает мотивация к физической культуре.

Ложкина О. П., Ложкина Н. П., Тютюнников В. И. рассматривают физическую культуру с точки зрения положительного отношения к ней (мотивации и ценности), по их мнению, интерес к физической культуре способствует владению ценностями физической культуры, человек

приобретает направленность, физическое совершенствование в знаниях физической культуры: теоретических, методических и практических [4].

На базе высших учебных заведений существует система приобщения студентов к физической культуре, в качестве этой базы выступают массовые физкультурно-спортивные мероприятия, которые кроме всего прочего, еще повышают физическую подготовку студентов, стимулируют интерес к дальнейшим занятиям физическими упражнениями и спортом. Данные мероприятия имеют разные цели: пропаганда физической культуры; выявление желающих заниматься различными видами спорта и физическими упражнениями; выявление сильнейших из числа занимающихся для комплектования спортивных команд курса, факультета, вуза; патриотическое воспитание; подведение итогов работы коллективов физической культуры [4].

Особое значение физической культуры в вузе приобретает для студентов, чья профессиональная деятельность предполагает физическую подготовку. В высшем учебном заведении объем и требования к курсу «физическая культура» регламентируются и определяются направлением обучения, и учебным планом.

В зависимости от направления подготовки в высшем образовательном учреждении роль физической культуры может несколько различаться, но в целом физическая культура играет роль помощника для основных дисциплин, и способствует развитию и укреплению физического, соматического и психологического здоровья студентов.

Физическая культура – является обязательной дисциплиной при обучении студентов всех направлений и профилей, которая совместно с остальными дисциплинами направлена на гармонизацию личности студента. Она является социально-значимой деятельностью, на которую делает упор государство в оздоровлении нации. К дисциплине «физическая культура» предъявляют ряд требований к педагогам, в некоторых случаях и к студентам, в зависимости от высшего учебного заведения, где преподается

данная дисциплина, в соответствии с имеющимися стандартами: ФГОС и нормативами физической подготовленности, уставами, и тд.

В образовательном процессе высшего образовательного учреждения играет большую роль, т.к. дисциплина выполняет множество функций: обучающую, профилактирующую, компенсирующую, просветительскую, и др.

Обучающая функция физической культуры в вузе состоит в тренировке и изучении теоретических и практических аспектов дисциплины, и применение их на практике, а также в развитии рефлексии, самооценки и самоконтроля, волевых качеств личности. Профилактическая функция физической культуры присутствует в вузах студентов разных специальностей, задача, которой, состоит в предупреждении гиподинамии, малоподвижного образа жизни, и тд. Просветительская функция проявляется в популяризации физкультуры и спорта в обществе: заинтересовывать студентов и мотивировать их принимать участие в спортивных мероприятиях, проходящих в университете. Кроме того, полученные знания и навыки можно использовать в повседневной жизни, для сохранения и улучшения здоровья. Компенсирующая функция физической культуры состоит в том, что она с одной стороны способствует успешной адаптации студентов к учебному процессу, с другой стороны помогает восстановить силы во время стрессов, и учебно-значимых событий. Особое внимание к дисциплине «физическая культура» в высшем учебном заведении уделяется там, где физическое воспитание является основополагающим профессиональным навыком. К студентам предъявляют высокие требования относительно знаний о физической подготовке, и физических умений.

Использованные источники:

1. Астратова Г. В., Кочерьян М. А. О роли и месте физкультуры и спорта в системе высшего образования. Анализ с позиций институционального маркетинга // Бизнес. Образование. Право. 2018. № 4 (45).
2. Жданова Д.Р., Рубизова А.А., научный руководитель: к.п.н. Герасимов П.Е. Гиподинамия – болезнь 21 века / Лечебная физкультура и спортивная медицина / ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава РФ, кафедра физвоспитания [Текст]. – URL: <https://medconfer.com/node/18975>, (дата обращения: 26.01.2022).
3. Кудинов С.С., научный руководитель: Бурякова Т.С. Физическая культура в системе высшего образования, ФГБОУ ВО «Ростовский государственный университет путей сообщения», Ростовская обл, Ростов-на-Дону, 2018.
4. Ложкина О. П., Ложкина Н. П., Тютюнников В. И. Физическая культура в образовательном процессе курсантов (студентов) // Молодой ученый. — 2016. — №7. — С. 1063-1065. — URL: <https://moluch.ru/archive/111/27352/> (дата обращения: 26.01.2022).

Sources used:

1. Astratova G. V., Kocheryan M. A. On the role and place of physical culture and sport in the system of higher education. Analysis from the position of institutional marketing // Business. Education. Right. 2018. № 4 (45).
2. Zhdanov D. R., Rubesova A. A., scientific supervisor: Ph. D. Gerasimov P. E. physical Inactivity is a disease of the 21st century / physiotherapy and sports medicine / doctor of the Saratov state medical University them. V. I. Razumovsky Ministry of health, Department of physical education [Text]. – URL: <https://medconfer.com/node/18975>, (date accessed: 26.01.2022).
3. Kudinov S. S., supervisor: Buryakova T. S. Physical culture in higher education, ROSTOV state University of railway engineering, Rostov region, Rostov-on-don, 2018.

4. Lozhkina O. P., Lozhkina N. P., Tyutyunnikov V. I. Physical culture in the educational process of cadets (students) // Young scientist. — 2016. — №7. — P. 1063-1065. URL <https://moluch.ru/archive/111/27352/> (accessed: 26.01.2022).