ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN HIGHER EDUCATION

УДК 796.01

Прибыток Александр Константинович, Бакалавр, Дальневосточный федеральный университет, Россия, Владивосток

Pribytok Alexander K. p_alex96@mail.ru

Аннотация

В статье приведены и изучены приоритетные направления системы образования, изучено влияние физической культуры и спорта на учебно-воспитательный процесс. Уделено внимание физической культуре и спорту с позиции их воздействия на здоровье человека с общественно-исторической практики. В статье собраны основные представления о физическом воспитании в системе высшего образования. Занятия физкультурой и спортом это основной источник здорового тела, поэтому очень важно изучить подробнее влияние предмета физкультуры на умственную и духовную жизнь студентов.

Annotation

The article presents and studies the priority directions of the education system, the influence of physical culture and sports on the educational process. Attention is paid to physical culture and sports from the point of view of their impact on human health from social and historical practice. The article contains the main ideas about physical education in the higher education system. Physical education and sports are the main source of a healthy body, so it is very important to study in more detail the impact of the subject of physical education on the mental and spiritual life of students.

Keywords: physical culture, sport, healthy lifestyle, education system, educational process.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, система образования, учебно-воспитательный процесс.

Физическая культура и спорт как элементы культуры и часть социальной деятельности, включают в себя духовные и материальные ценности в совокупности, тем самым создавая для общества цели в физическом развитии каждого человека, укрепления здоровья каждого, что гармонично для каждой личности в отдельности, а также для страны в целом, потому как здоровая нация является целью и приоритетным направлением каждого государства.

Физическая культура как понятие, относится к термину собирательному и общему, которое включает в себя все достижения и цели, накопившиеся в процессе общественно-исторических практик: мастерство в спорте, уровень здоровья и подготовки, наука и произведения искусства, которые относятся к физическому воспитанию, а также материальные (технические) ценности (спортивный инвентарь, сооружения и техники) [4; с. 41].

В условиях модернизации образовательной системы и обеспечение ее успешности, повышение профессионализма учащейся молодежи, формирование здорового образа жизни играет важную роль и относится к физическому воспитанию, которое охватывает широкий круг жизнедеятельности человека: разнообразные типы и формы занятия спортом, образовательная среда и быт, трудовая деятельность и досуг, лечебные профилактики, которые вовлекают различные категории населения, как здоровых, так и больных, нуждающихся в укреплении здоровья, физической и социальной реабилитации и адаптации.

Физическое воспитание формирует основу физической и духовной культуры личности, создавая систему ценностей, реализуемых в здоровом образе жизни. Актуальность рассмотрения проблемы физического воспитания связана со снижением общего уровня здоровья населения, что в целом может сказаться на национальной безопасности страны. Поэтому физическая культура учащихся на этапе высшего образования играет существенную роль, тем самым обеспечивая

развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств студентов, повышается их работоспособность и выносливость, стрессоустойчивость и психофизическая подготовка. В российских высших учебных заведениях физическая культура приобрела за последние годы принципиально важное значение, через обеспечение физического развития и укрепление молодого организма, а также развитие навыков здорового образа жизни в повседневной жизни, формирование базы общей физической работоспособности и воли. Сложившаяся за последние годы системы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях, относится к составной части современного учебно-воспитательного процесса. Однако, несмотря на проведение различного рода мероприятий по развития и укреплению физического здоровья со стороны Правительства РФ, министерств и ведомств, наметился спад физической активности, заболевания молодежи носят все более хронический характер. Проблемы социально-экономического характера в стране обусловлены низким уровнем финансирования образовательной системы в целом, а также физической культуры в частности как элемента учебного плана ВУЗа.

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года уделено внимание здоровому образу жизни населения страны, особо выделено и молодое поколение. Создание эффективной системы здорового образа жизни с участием государства, должно кардинально оказать влияние на оздоровление нации и переход России к устойчивому развитию. Однако, шагов в рамках разработанных мероприятий не достаточно, потому как Стратегия носит в большей степени рекомендательный характер, а финансирование при этом не меняется, поэтому внедрение должно носить более прогрессивные формы и методы, разработка мероприятий и их реализация необходима адресного характера (младшее поколение, молодежь, старики и т.д.) с выработкой ответственных ведомств и необходимых от них результатов реализации.

Здоровый образ жизни является предпосылкой развития различных сторон жизни каждого человека, достижения им здорового и активного долголетия,

полноценное выполнение социальных функций, активности в трудовой и общественной жизни, беспрепятственная реализация своих бытовых и досуговых форм жизнедеятельности. Другими словами, вновь возвращаясь к проблеме развития физической культуры и спорта, успешность их реализации возможна при совместной работе государственного и общественного управления, содействии со стороны их руководителей, специалистов, ученых, а также выборе правильной стратегии действий.

Важным аспектом в данной работе является выработка у населения четкого понимания, что физическая культура и спорт, например для студентов, является прямым и необходимым условием нормального развития не только здоровья, но и умственной активности, потому как большинство заболеваний психофизического характера связаны с ведением малоподвижного образа жизни, ожирением, поэтому важно повышать физическую активность, сто напрямую приведет к снижению стрессов, повысит работоспособность, снизит уровень агрессии, а также приостановит физическую деградацию людей и поднимет их общий уровень здоровья [3; с. 78].

Современное понятие о качестве жизни должно формировать у каждого студента стремления к сохранению здоровья как высшего блага каждой личности. Сейчас физическая культура рассматривается как уникальное средство по сохранению здоровья и увеличению его потенциала. Поэтому, важно развивать понимание отношения к физической культуре через неизбежное признание потребностей в занятии для использования собственного потенциала и реализации права на нее. С этой целью у студента должно быть сформировано устойчивое понятие потребности в физическом совершенствовании и поддержании здорового образа жизни, повешении уровня образованности в системе занятия физической культурой и спортом, применение полученных навыков и умений в различных условиях, развитие двигательных техник и их качества, формирование ежедневного режима в занятиях физической культурой, что позволяет говорить о необходимости существенно улучшать качества промесса физического воспитания т образования молодого поколения [2; с. 111].

Содержательная часть занятий физической культурой и спортом студентов базируется на применении умений и знаний с целью применения средств физической культуры для спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки как способ получить индивидуальный и коллективный опыт физическо-спортивной деятельности. Это позволяет учащимся регулировать свою двигательную активность, поддерживать необходимый уровень физической и функциональной подготовки в период обучения, приобретать навыки по совершенствованию и коррекции индивидуального физического развития, применять средства физической культуры для организации активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, предотвращения травматизма.

Основная цель физического воспитания базируется на подготовке гармонично развитых и высококвалифицированных специалистов. Поэтому в процессе обучения в высших учебных заведениях студентов должны быть решены ряд задач:

- воспитание высоко моральных и этических, волевых и физических качеств, стремления к высокопроизводительному труду;

- сохранение и укрепление здоровья учащихся ВУЗов, содействие правильному и всестороннему развитию каждому в физическом аспекте, поддержание высокой работоспособности в период обучения [6; с. 207];

- всесторонняя физическая подготовка студентов;

- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности и нагрузки;

- воспитание у студентов убежденности и стремления в занятиях физической культурой и спортом как основного инструмента для поддержания своего здоровья и профилактики заболеваний [1; с. 17].

Нельзя не отметить и тот факт, что в процессе обучения студенты сталкиваются с рисками, которые негативно оказывают влияние на здоровье: интенсивность образовательного процесса, зачастую образовательная деятельность сопровождается стрессами, нерациональность учебно-методической

работы, несоответствие технологий и методологий в обучении студентов, поэтому не учитываются, как правило, возрастные и функциональные возможности, нет индивидуализации в подходе, гиподенамия и отсутствие системности в работе в вопросе формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

Физическая культура в высших учебных заведениях представлена как отдельная учебная дисциплина, которая выступает не только как важный компонент учебно-воспитательной работы, но и является целостностью развития личности. Относясь к важному механизму общей культуры человека, его психофизического становления и профессионального развития, физическая культура является обязательной дисциплиной. Свои образовательные и развивающие функции она в полном объеме реализовала через целенаправленные педагогические приемы и физическое воспитание.

Список используемых источников

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. — М.: Теор. и практ. физ. культ., 2017. — 780 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. — М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2018. — 336 с.
3. Вопросы физического воспитания студентов. Выпуск 29. — М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2017. — 212 с.
4. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. — М.: КноРус, 2018. — 184 с.
5. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. — М.: Арсенал образования, 2019. — 393 с.
6. Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. — М.: КноРус, 2017. — 304 с.

List of sources used

1. Alekseev, S. V. Physical culture and sport in the Russian Federation: new challenges of modernity: Monograph / S. V. Alekseev, R. G. Gostev, Yu. F. Kuramshin. - M.: Teor. and practical physics. cult., 2017 — - 780 p.
2. Baronenko, V. A. Health and physical culture of the student: Textbook / V. A. Baronenko. - M.: alpha-M, INFRA-M, 2018. - 336 p.
3. Questions of physical education of students. Issue 29. - Moscow: Saint Petersburg University Press, 2017. - 212 p.
4. Dianov, D. V. Physical culture. Pedagogical bases of value attitude to health / D. V. Dianov, E. A. Radugina, E. Stepanyan. - M.: KnoRus, 2018. - 184 p.
5. Kopylov, Yu. a. System of physical education in educational institutions / Yu. a. Kopylov, N. V. Polyanskaya. - Moscow: Arsenal of education, 2019. - 393 p.
6. Petrova, V. I. Professional and health-improving physical culture of a student (for bachelors) / V. I. Petrova, A. Yu. Petrov, A. N. Sorokin. - M.: KnoRus, 2017. - 304 p.