РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

*Студент:*
Коннов Д.А
*Научный руководитель:*
Смольянов А.В
Университесткий колледж ОГУ г.Оренбург

**Ключевые слова:** физическая культура, система высшего образования, высшее образование, университеты, вузы, физкультура в вузе.

**Актуальность исследования.** 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, и практических (выполнять сидя какое-либо задание). 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 военных, и офицеров внутренних дел, в соответствии с этим требования к физической подготовке студентов в данных вузах выше. В этих условиях оценка роли физической культуры в системе высшего образования очень важна.

**Обзор исследований по теме:** 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 (массового, и высших достижений), оздоровительной и адаптивной физической культуры.

В статье дается 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: социологии, педагогике, экономике, маркетинге.

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 [1, c. 21]

С точки зрения педагогики, обращается внимание на методы и формы физических занятий и их влияние на адаптацию студента [1, с. 22].

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 [1, c. 23].

С позиции институционального маркетинга, роль физической культуры в стране: оздоровление населения [1, c. 26], 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 появляется 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, c. 27].

По данным НИЦ «Здоровое питание», в 2014 г. наша страна занимала четвертое место в мире по числу людей, страдающих лишним весом и ожирением.

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 коррегирующую».

Авторы статьи приходят 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, c. 28].

В данной статье 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 в этой статье – это избыточный вес.

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

Кудинов С.С. (2018) 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. (2018) 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 [3]. 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 [3]. 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 [3]. 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 данной 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. (2016) 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, уделяется внимание взаимосвязи физических нагрузок и умственной работоспособности студента. Авторы статьи рассматривают 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 кадетов [4].

Выделена еще одна актуальность в занятии физической культурой – это нормализация физического, психо-эмоционального состояния, борьба со стрессом. 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. (2016) 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 (двигательные навыки и умения), 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.

По мнению Платонова Д.А. (2017), студентам (например, обучающимся, на сотрудников МВД) необходимо изучить: основы теории и методики физического воспитания; роль и место физической подготовки в общей системе профессии; основные документы, регламентирующие физическую подготовку в профессии; основы организации физической подготовки.

Кроме теоретических знаний, курсанты проходят физическую подготовку, к которой предъявляют требования. Они могут быть следующими: уверено использовать приобретенные двигательные навыки по различным видам физической подготовки в соответствии с ситуацией; следить за состоянием своего здоровья; поддерживать работоспособность во время обучения; организовывать и проводить занятия по физической подготовке; владеть навыками организации и проведения различных спортивных мероприятий [5, c. 16].

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

**Выводы:**

1. Физическая культура – является обязательной дисциплиной при обучении студентов всех направлений и профилей, которая совместно с остальными дисциплинами направлена на гармонизацию личности студента. Физическая культура 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.
2. Физическая культура в образовательном процессе высшего образовательного учреждения играет большую роль, она выполняет множество функций: обучающую, профилактирующую, компенсирующую, просветительскую, и др.
3. Обучающая функция физической культуры в вузе состоит в тренировке и изучении теоретических и практических аспектов дисциплины, и применение их на практике (как в учебном процессе, так и в личной жизни), а также в развитии рефлексии, самооценки и самоконтроля, волевых качеств личности.
4. Профилактическая функция физической культуры присутствует в вузах студентов разных специальностей, задача, которой, состоит в предупреждении гиподинамии, малоподвижного образа жизни, и тд.
5. 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 знаний и навыков можно использовать в повседневной жизни, для сохранения и улучшения здоровья.
6. 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 (сессий).
7. В процессе рассмотрения роли физической культуры в вузе поднимаются другие вопросы, связанные с учебным процессом и физической культурой: недостаточное финансирование вузов и подготовка профессиональных педагогов в области физической культуры.
8. Особое внимание к дисциплине «физическая культура» в высшем учебном заведении уделяется там, где физическое воспитание является основополагающим профессиональным навыком – у военных, и офицеров. К студентам данных направлений предъявляют высокие требования относительно знаний о физической подготовке, и физических умений.

**Список литературы:**

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). С. 18–31.
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: 26.05.2019).
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, с. 72-75
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: 26.05.2019).
5. Физическая подготовка обучающихся образовательных организаций МВД России: курс лекций / под руководством Д. А. Платонова. – М.: Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя, 2017. – 152 с.

**List of references:**

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). P. 18-31.

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: 26.05.2019).

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, pp. 72-75

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: 26.05.2019).

5. Physical training of students of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia: lectures / under the leadership of Da Platonov. – M.: Moscow University of the MIA of Russia named after V. J. Kikot, 2017. 152 p.