(cc) BY

Попова Анастасия Алексеевна
студентка
Научный руководитель
Исмагилов Камиль Рифкатович
канд. пед. наук, доцент
Казанский кооперативный институт (филиал)
АНО ОВО ЦРФ «Российский университет кооперации»
г. Казань, Республика Татарстан

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Аннотация*: в статье рассматриваются аспекты включения физической культуры в образовательный процесс, дается заключение о значимости развития физической культуры среди молодежи. Кроме того, в статье уделяется внимание взаимосвязи физических нагрузок и умственной работоспособности обучающихся.*

Ключевые слова*: физическая культура, физическое воспитание, образование, спорт, молодежь.*

Современные условия жизни, развитие научно-технического прогресса, повышенная учебная нагрузка существенно меняют отношение современных детей и молодёжи к физической активности и спорту. Как известно, организм представляет из себя сложную целостную структуру, следовательно, малая подвижность влечет за собой ряд проблем: ослабление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, иммунитета и многих других важных структур организма [2, с. 412]. И уже сегодня молодежь страдает от проблем со здоровьем, характерных для пожилых людей.

Действительно, нынешнее поколение молодых людей отличается более слабым здоровьем, чем их предшественники. В этих условиях возрастает роль физкультурно-спортивной деятельности как фактора оздоровления и физического совершенствования человека. Важно, чтобы каждый человек, начиная с

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

раннего возраста, заботился о своем здоровье и физическом развитии. В связи с этим необходимо отметить, что физическое развитие и физическая подготовленность молодёжи на сегодняшний день не вызывает оптимизма. Кроме того, в настоящее время все чаще молодёжь приобщается к вредным привычкам, к курению, злоупотреблению спиртными напитками, токсикомании, наркомании и имеет проблемы с психикой. Отметим, что в России сейчас насчитывается около пяти миллионов студентов [4]. Это большая цифра. Поэтому, физическое воспитание учащейся молодежи обязано играть такую же важную роль в образовательном процессе, как и изучение профильных дисциплин. Отметим, что в учебных программах учреждений высшего образования Российской Федерации имеется в качестве обязательной учебной дисциплины «Физическая культура». Исследованиями отмечено, что одной из основных причин физкультурной пассивности является отсутствие свободного времени и условий для занятий.

Современный учебный процесс требует от обучающихся колоссальной работы, физических и эмоциональных затрат. Зачастую образовательные программы перенасыщены новым материалом. Обучающимся необходимо быстро и точно воспринимать, перерабатывать большой объем информации, сосредотачивать и перераспределять внимание, координировать движения при манипуляции приборами управления. Такой характер учебы приводит к большой нервно-психической скованности обучаемых. А постоянное напряжение внимания, точность и своевременность действий, повышенная ответственность приводят постепенно к утомлению организма.

Общая тенденция такова, что на занятия спортом остается всё меньше времени и сил, при этом требования к физической подготовленности в учебных заведениях остаются достаточно высокими. В связи с этим очень важно, чтобы руководство учебных заведений обращало внимание на изменения социальной и экономической обстановки, интенсификацию учебного процесса и другие особенности учебной деятельности, учитывало сочетание режима учебы и отдыха детей и молодежи. Формирование физической культуры учащейся молодёжи- неотъемлемая часть всего процесса физического воспитания.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Грамотное сочетание интеллектуального и двигательного компонентов в учебном процессе – вот главная задача формирования физической культуры личности. Формирование двигательного компонента связано с воздействием на физическое состояние человека путем развития его физических способностей. Построение же интеллектуальной составляющей культуры заключается в приобретении специальных знаний, технологий их применения и организации процесса самосовершенствования. Физкультурно-спортивная деятельность может быть по настоящему творческой, позволяющей находить собственные пути и способы удовлетворения интересов, потребностей в сфере физической культуры.

Современная социально-педагогическая система должна предполагать активное включение человека в занятия физкультурой и спортом, наряду с другими видами деятельности – наука, искусство, техническое творчество и т. д. Они способны органично дополнить друг друга в системе социально-педагогического воздействия на человека [1, с. 20].

Следует также обратить внимание на то, чтобы физическая культура в учебных заведениях носила комплексный характер, помогала профессиональному росту человека, учебе, доставляла психологический комфорт и была составной частью образа жизни в целом. Отлично, если учащиеся сами выбирают, чем хотят заниматься: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, плавание, теннис, аэробика и т. д., исходя их своих предпочтений, возможностей и желаний.

Грамотно выстроенная система физической подготовки в учебном заведении позволит слушателям легко осваивать большой объем знаний по разнообразным дисциплинам, повысить качество учебы, поддерживать свою физическую форму в хорошем и отличном состоянии и пребывать в отличном настроении. Воздействуя на физическую природу человека, физическая культура содействует развитию всесторонней гармоничной личности. В целом физическая культура в учебном заведении должна способствовать решению важных общепедагогических задач и формированию у обучающихся правильного и здорово-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

го образа жизни, развитию таких личностных качеств как трудолюбие, ответственность, стремление к своей цели.

Культура общества, культура личности, физическая культура, физическое воспитание, образование в области физической культуры как понятия, как явления и процессы находятся во взаимной соподчиненности, взаимообусловленности, взаимосвязи и взаимовлиянии: формирование физической культуры личности невозможно без эффективного процесса физического воспитания; физическое воспитание, как таковое, невозможно без образования в области физической культуры [3, с. 58].

Таким образом, для современного этапа развития человеческой цивилизации характерны такие процессы, как стремительный прогресс производственных технологий, снижение доли физического труда в быту, значительное интеллектуальное, эмоциональное и психологическое напряжение учебной и рабочей деятельности в условиях резкого снижения физической активности. В связи с этим неоспоримо высока роль развития физической культуры и включения ее в образовательный учебный процесс. Причем отметим, что в образовательной системе физическая культура и спорт находятся в тесном единстве с другими учебными дисциплинами, дополняя друг друга в достижении единой цели – подготовки высококвалифицированных специалистов.

Список литературы

1. Астратова Г.В. О роли и месте физкультуры и спорта в системе высшего образования. Анализ с позиций институционального маркетинга / Г.В. Астратова, М.А. Кочерьян // Бизнес. Образование. Право. – 2018. – №4 (45). – С. 18–31 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://vestnik.volbi.ru/webarchive/445/yekonomicheskie-nauki/o-roli-i-meste-fizkultury-i-sporta-v-sis.html

2. Зыкун Ж.А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж.А. Зыкун, А.И. Конон // Молодой ученый. – 2018. – №46 (232). – С. 412–415 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://moluch.ru/archive/232/53860/

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Курысь В.Н. Физическая культура как общеобразовательный учебный предмет / В.Н. Курысь, Л.Н. Сляднева // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – №9. – С. 57–60 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2002n9/p57–60.htm

4. Статистика Российского образования: Численность студентов высших учебных заведений Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://stat.edu.ru/stat/vis.shtml

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)