

Плаксина Виктория Николаевна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

***Аннотация:** в статье исследуется роль физической культуры в укреплении здоровья обучающихся в условиях современной системы образования России. Раскрывается значение физической культуры как важного средства профилактики заболеваний, повышения физической работоспособности, гармоничного развития личности и формирования устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Проблематика исследования связана с необходимостью повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательных организациях в условиях роста учебных нагрузок, снижения двигательной активности и ухудшения показателей здоровья детей и подростков. Методы исследования включают анализ научной литературы, нормативно-правовых источников, обобщение педагогической практики и сравнительный анализ современных подходов к физическому воспитанию обучающихся. Результаты исследования показывают, что физическая культура выступает важнейшим фактором укрепления здоровья обучающихся, однако для повышения ее результативности необходимы обновление содержания занятий, индивидуализация нагрузок и расширение здоровьесориентированных образовательных технологий.*

***Ключевые слова:** физическая культура, здоровье обучающихся, система образования России, укрепление здоровья, физическое воспитание.*

Актуальность исследования роли физической культуры в укреплении здоровья обучающихся в условиях современной системы образования России обусловлена тем, что в действующей российской правовой и образовательной модели

охрана здоровья обучающихся рассматривается как одна из базовых обязанностей образовательной организации, а физическая культура выступает не факультативным, а системообразующим средством профилактики нарушений физического развития, снижения двигательной активности, утомления, дезадаптации к учебным нагрузкам и формирования культуры здорового образа жизни. Федеральное законодательство об образовании прямо закрепляет необходимость создания условий для охраны здоровья обучающихся, а современные федеральные рабочие программы по физической культуре ориентируют образовательный процесс не только на освоение двигательных действий, но и на формирование личности, способной использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Дополнительную значимость теме придает стратегический государственный курс на развитие физической культуры и спорта до 2030 года, в рамках которого подчеркивается социальная, воспитательная и оздоровительная функция регулярной двигательной активности у детей и молодежи. В этих условиях исследование роли физической культуры приобретает не только педагогическое, но и социально-гигиеническое, профилактическое и государственно-управленческое значение.

Особая научная и практическая значимость данной темы объясняется также изменением самого образовательного пространства, в котором обучающийся все чаще сталкивается с гиподинамией, цифровой перегрузкой, продолжительным статическим напряжением, снижением естественной двигательной активности и ростом факторов школьного утомления.

Цель исследования состоит в теоретическом обосновании и комплексном раскрытии роли физической культуры в укреплении здоровья обучающихся в условиях современной системы образования России, а также в выявлении ее педагогического, профилактического и социального потенциала в формировании устойчивых основ здорового образа жизни.

Степень разработанности темы следует оценивать как значительную, однако не исчерпанную. Проблематика физической культуры как средства укрепления здоровья обучающихся разрабатывалась в отечественной науке в русле теории

физической культуры, педагогики, возрастной физиологии, школьной гигиены, спортивной медицины и социологии образования. Фундаментальные теоретико-методологические основания данной области были сформированы в трудах Л.П. Матвеева, Ю.Ф. Курамшина, В.М. Выдрина, Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова. Существенный вклад в развитие представлений о физкультурном воспитании личности, ценностном содержании физической культуры и модернизации физкультурного образования внесли В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Ю.М. Николаев.

Роль физической культуры в укреплении здоровья обучающихся в условиях современной системы образования России должна рассматриваться не как частный вопрос организации учебного предмета, а как одна из базовых проблем образовательной политики, школьной гигиены, возрастной физиологии и социальной профилактики. Современная российская модель образования прямо связывает процесс обучения с обязанностью образовательной организации создавать условия для охраны здоровья обучающихся, включая проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий. Это означает, что физическая культура в школе имеет не только учебно-предметное, но и правовое значение: она включена в систему гарантий сохранения здоровья ребенка в период обучения.

В действующих федеральных рабочих программах по физической культуре для начального, основного и среднего общего образования предмет определяется через задачи физического развития, укрепления здоровья, социализации и формирования физически дееспособного подрастающего поколения. Уже на уровне начальной школы в содержание программы включены оздоровительная физическая культура, закаливание, утренняя зарядка, физкультминутки, упражнения на предупреждение нарушений осанки и освоение тестовых упражнений комплекса «Готов к труду и обороне». На уровнях основного и среднего общего образования акцент расширяется: физическая культура рассматривается как средство формирования устойчивой потребности в двигательной активности, жизнеспособности, дисциплины и готовности к разнообразным формам социальной активности.

Тем самым российская образовательная система нормативно закрепляет здоровьесохраняющую, профилактическую и воспитательную миссию физической культуры [1, с. 406].

На уровне государственной стратегии значение физической культуры дополнительно усиливается тем, что развитие массовой физической активности рассматривается как приоритет до 2030 года. Утвержденная Правительством Российской Федерации стратегия развития физической культуры и спорта задает целевой ориентир расширения вовлеченности населения в систематические занятия физической культурой и спортом, а в числе показателей реализации фигурирует привлечение не менее девяноста четырех миллионов граждан. По итогам 2024 года, как сообщалось в официальных материалах Совета Федерации по реализации государственной политики в сфере спорта, доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, достигла 60,3 процента. Для сферы образования это особенно важно, поскольку именно школьный возраст является периодом, в котором закладываются устойчивые поведенческие модели, сохраняющиеся затем во взрослой жизни [2, с. 230].

С научной точки зрения роль физической культуры в образовании традиционно раскрывалась в нескольких направлениях. Во-первых, в теории физической культуры, связанной с трудами Л.П. Матвеева, физическое воспитание осмыслялось как закономерно организованный педагогический процесс, направленный на развитие двигательных способностей, функциональных возможностей организма и формирование физической культуры личности. Во-вторых, в работах Л.И. Лубышевой акцент переносился на ценностный потенциал физической культуры, то есть на ее способность формировать у личности устойчивое отношение к собственному телу, здоровью, самосовершенствованию и социальной активности. В-третьих, в направлении адаптивной физической культуры, связанном с исследованиями С.П. Евсеева и его последователей, физическая культура рассматривается как средство образовательной и социальной интеграции детей с

ограниченными возможностями здоровья. Это позволяет говорить о высокой степени разработанности темы на теоретическом уровне и одновременно о ее постоянной актуализации в связи с изменением условий обучения [3, с. 2025].

Содержательно физическая культура воздействует на здоровье обучающихся сразу по нескольким направлениям. На физиологическом уровне она способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплению мышечного корсета, профилактике нарушений осанки, повышению общей выносливости и координации. На психолого-педагогическом уровне она снижает эмоциональное напряжение, формирует навыки самодисциплины, повышает устойчивость к стрессу, развивает волевые качества, улучшает социальное взаимодействие в коллективе. На социокультурном уровне она вводит ребенка в пространство правил, совместной деятельности, честного соперничества, уважения к партнеру и ответственности за собственное поведение. Именно поэтому физическая культура в современной школе должна интерпретироваться как интегративный ресурс здоровья, а не как вспомогательный предмет на периферии учебного плана. Такую интерпретацию подтверждают и федеральные программы, и санитарно-профилактический подход государственных органов.

Особое место в современной российской практике занимает комплекс «Готов к труду и обороне» как инструмент повышения мотивации и стандартизации физической подготовки. Федеральные программы по физической культуре прямо включают освоение тестовых упражнений комплекса, а Министерство спорта регулярно публикует данные о выполнении нормативов. Например, во втором квартале 2024 года нормативы выполнили почти 380 тысяч человек, а по итогам четвертого квартала 2024 года более 1,8 миллиона человек получили золотые знаки отличия. Для школы значимость комплекса состоит в том, что он соединяет учебный процесс, личную мотивацию, соревновательный компонент и государственную символическую поддержку ценности физического развития. Вместе с тем его применение должно оставаться педагогически гибким: при избыточной ориентации только на норматив может ослабляться личностно-оздоровительная направленность физического воспитания [4, с. 69].

Анализ научной литературы и практики позволяет сделать вывод, что одним из центральных противоречий остается расхождение между декларируемой ценностью здоровья и реальными мотивационными установками обучающихся. Для значительной части детей урок физической культуры по-прежнему ассоциируется либо с обязательностью, либо с оценкой, а не с личной ценностью здоровья. Концептуально эту проблему предвосхищали исследования, подчеркивавшие ценностный и личностный смысл физической культуры. Если ученик не связывает движение с качеством собственной жизни, профилактикой утомления, уверенностью в себе и благополучием, то даже хорошо организованный урок может не перейти в устойчивую жизненную практику. Поэтому в современных условиях важна не только моторная, но и мировоззренческая составляющая предмета: обучающийся должен понимать, зачем именно ему нужна физическая активность и каким образом она влияет на его здоровье, учебную работоспособность и дальнейшую жизнедеятельность.

Отсюда вытекают и основные направления совершенствования системы. Во-первых, необходим переход от преимущественно нормативной модели преподавания к здоровьесориентированной модели, в которой главный критерий эффективности связан не столько с усредненным спортивным результатом, сколько с положительной динамикой физического состояния и индивидуальной вовлеченности ребенка. Во-вторых, требуется расширение вариативности содержания: кроме традиционных разделов, целесообразно активнее использовать игровые, ритмические, туристско-краеведческие, прикладные и семейно-ориентированные формы двигательной активности. В-третьих, нужно усиливать межведомственное взаимодействие образования, спорта и здравоохранения, чтобы данные о состоянии здоровья обучающихся, рекомендации по нагрузкам и педагогические технологии работали не разрозненно, а в едином профилактическом контуре. В-четвертых, следует укреплять школьный спорт как продолжение учебного предмета, поскольку именно внеурочная среда позволяет перевести эпизодическую активность в устойчивую привычку. Наконец, важно совершенствовать

подготовку педагогических кадров, включая компетенции по инклюзивному, мотивационному и здоровью сберегающему проектированию урока. Не случайно государственные программы развития школьного спорта строятся именно как межотраслевые [5, с. 165].

Таким образом, физическая культура в современной системе образования России выполняет многомерную функцию. Она укрепляет здоровье обучающихся не только через тренировочный эффект физических упражнений, но и через формирование режима двигательной активности, профилактику школьно обусловленных нарушений, развитие саморегуляции, социализацию, воспитание ценности здоровья и включение ребенка в культуру активной жизни. Ее реальная результативность зависит от того, насколько школа способна превратить урок из формальной дисциплины в пространство целенаправленного оздоровления, индивидуального развития и устойчивой жизненной мотивации. Именно в этом заключается ключевой вывод современного этапа: физическая культура эффективна тогда, когда она встроена в образовательную систему не как приложение к ней, а как один из фундаментальных механизмов сохранения и развития человеческого потенциала страны.

Список литературы

1. Батистов А.В. Формирование культуры здоровья младших школьников на уроках физической культуры / А.В. Батистов // Теория и практика современной науки. – 2021. – №1 (67). – С. 405–409. EDN ХНВОГО

2. Бисерова Т.О. Формирование культуры здоровья у младших школьников на уроках физической культуры / Т.О. Бисерова, З.М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2025. – Т. 20. №2. – С. 228–232. DOI 10.24412/2588-02252025-20-2-228-232. EDN YGTQUO

3. Бузинова А.А. Развитие физических качеств у школьников в XXI веке: вызовы и перспективы / А.А. Бузинова // Вестник науки. – 2024. – Т. 2. №6 (75). – С. 2024–2028. EDN BOCUDN

4. Деркач А.В. Влияние количества уроков физической культуры на функциональные и психофизиологические показатели девочек в старшей школе / А.В. Деркач, Е.Н. Пашутина, Н.А. Гарская // Современные вопросы биомедицины. – 2026. – Т. 10. №1 (36). – С. 67–73.

5. Хисматуллина З.И. Роль физической культуры в системе современного образования / З.И. Хисматуллина, Г.А. Шейко // Теория и практика современной науки. – 2025. – №3 (117). – С. 162–166. EDN XUTZMB