

*Шлыкова Екатерина Дмитриевна*

студентка

*Научный руководитель*

*Власенко Светлана Юрьевна*

магистр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

DOI 10.31483/r-168046

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СТЕРЖЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ**

***Аннотация:** научно-технический прогресс, сместив акцент труда в интеллектуальную плоскость, привел к прогрессирующему снижению физической активности социума. В статье рассматривается корреляция между обозначенным спадом физической подготовки и негативной динамикой психического здоровья, подчеркивается необходимость комплексного подхода к сохранению психофизиологического баланса.*

***Ключевые слова:** физическая культура, образование, здоровье учащихся, когнитивные способности, социализация, двигательная активность, успеваемость, здоровый образ жизни, ЗОЖ, адаптивная физкультура, комплекс ГТО.*

Статистика неутешительна: по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России, лишь 10–12% выпускников школ могут считаться полностью здоровыми, а распространенность функциональных нарушений достигает 70%. Близорукость к 11 классу имеют более половины учащихся, а нарушения осанки и сколиоз – до 40%. Современный образовательный процесс превратился в «мощный патогенный фактор» из-за чрезмерных нагрузок. Здесь физкультура выступает как жизненно необходимое занятие. Это осознанная потребность в укреплении своего физического, психического и социального состояния.

Например, внедрение комплекса ГТО в школах показал, как физическая подготовка может стать способом мониторинга здоровья и личных достижений.

Через уроки, физкультминутки и внеурочную деятельность дети учатся выполнять упражнения, понимать сигналы своего тела, управлять стрессом, что закладывает основы здорового образа жизни. Также в ряде регионов (например, в Татарстане, Удмуртии) работают программы «Здоровое поколение», где учебный день начинается с общешкольной зарядки, а в расписание интегрированы динамические паузы на свежем воздухе.

*Снижение эффективности и успеваемости.*

Мозг, испытывающий кислородное голодание от сидячего образа жизни и перегруженный стрессом, не может продуктивно усваивать знания. Физическая активность играет решающую роль в поддержании здоровья и хорошего самочувствия студентов и школьников. Регулярная физическая активность способствует улучшению сердечно-сосудистой системы, укреплению мышц и костей, повышению энергии и снижению стресса. Также исследования, проведенные в Московском институте психоанализа и НИИ физиологии и фундаментальной медицины, доказывают, что у детей, регулярно занимающихся спортом, показатели объема рабочей памяти и скорости обработки информации выше на 15–25%.

В лицее №44 г. Липецка (победитель конкурсов «Успешная школа») был реализован проект «Динамический урок», где часть занятий по естественно-научным дисциплинам проводится в формате подвижных станций. Подвижные станции (или «станционный метод» на уроке) – это форма организации учебного занятия, при котором класс делится на несколько небольших групп, и каждая группа по очереди проходит через разные «станции» (точки, места в классе, спортзале или на улице). Это привело к снижению утомляемости и росту средних оценок по этим предметам. Двигательная деятельность, особенно сложно-координационная (например, гимнастика, спортивные игры), требует и развивает умение концентрироваться, анализировать ситуацию и быстро принимать решения, напрямую стимулируя интеллектуальные функции.

*Социально-личностная и воспитательная сфера.*

Эпоха гаджетов привела к дефициту живого взаимодействия. Физкультура, особенно через командные игры и соревнования, формирует навыки

взаимодействия. Здесь дети на собственном опыте, а не из лекций, постигают ценности сотрудничества, взаимопомощи, уважения к сопернику и правилам. Участие в спортивных занятиях является важной частью физической культуры студентов и школьников. Командные виды спорта, такие как футбол, групповые тренировки или соревнования, способствуют развитию социальных навыков и укреплению командного духа среди студентов и школьников.

Например, общероссийский проект «Самбо в школу» – это система, где через единоборство целенаправленно воспитываются дисциплина, ответственность за партнера, умение держать удар и противостоять давлению. В совместной деятельности стираются социальные барьеры, а общая цель сплачивает коллектив. Другой пример: Школьные спортивные клубы, создаваемые в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка», становятся центрами социальной жизни, где подростки под руководством наставников учатся самоорганизации и командной работе. Более того, с помощью спорта ребенок учится достойно принимать и поражение, и победу, ставить цели, преодолевать усталость и страх, воспитывая в себе дисциплину, волю, решительность и устойчивость. Эти навыки переносятся на другие успехи их жизни, включая учебу, работу и межличностные отношения.

Физкультура способна решить проблему инклюзии. Проект «Лига мечты» (ранее «Лыжи мечты»), основанный в России, – это уникальная программа реабилитации и социализации через горные лыжи и роллер спорт для детей с ДЦП, аутизмом, синдромом Дауна. Успехи в спорте меняют самооценку ребенка и его восприятие в коллективе. Опыт «Центра адаптивного спорта Югры», который активно сотрудничает со школами, показывает, как физкультурные мероприятия и паралимпийские уроки ломают стереотипы и объединяют детей с разными возможностями здоровья.

При этом современная система сталкивается с вызовом роста числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Грамотно выстроенная, адаптированная физическая культура – это не только метод реабилитации, но и

возможность для социализации таких детей, их интеграции в коллектив сверстников.

Однако реализация наталкивается на системные препятствия: недостаточное финансирование и устаревшую материально-техническую базу (по оценкам Счетной палаты РФ, опубликованным в 2022 году, около 30% российских школ нуждаются в современном спортивном оснащении, а в сельских районах эта цифра доходит до 70%), дефицит квалифицированных кадров, способных работать по индивидуальным программам, а также зачастую на низкий престиж предмета в школах. Три урока в неделю не могут компенсировать дефицит двигательной активности в остальное время.

Таким образом, физическая культура является стержнем в образовании. Она напрямую способствует укреплению здоровья учащихся и предотвращению различных заболеваний, повышает их когнитивные способности и успеваемость, воспитывает важные социальные и личностные качества такие как: здоровое честолюбие, чувство собственного достоинства, способность держать удар; подводят к духу честной конкуренции, а также создает индивидуальную среду для всех детей. Физическая культура играет существенную роль в формировании здорового образа жизни у студентов и школьников.

### *Список литературы*

1. Счетная палата. Физкультурно-оздоровительные услуги не доступны для большинства населения. – URL: <https://ach.gov.ru/checks/schetnaya-palata-fizkulturno-ozdorovitelnye-uslugi-ne-dostupny-dlya-bolshinstva-naseleniya> (дата обращения: 11.06.2026).

2. Характеристика проблем физической культуры современной России. – URL: <https://studfile.net/preview/1845161/page:5/> (дата обращения: 11.06.2026).

3. Карачевцева А.В. Физическая культура как стержень жизни студента / А.В. Карачевцева // Вестник науки. – 2023. – №6 (63). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-sterzhen-zhizni-studenta> (дата обращения: 11.06.2026).

4. Реймер В.В. Физическая культура как неотъемлемый элемент системы школьного образования / В.В. Реймер, У.Ю. Зияйдинов // Актуальные исследования. – 2022. – №47 (126). – С. 123–127. – URL: <https://apni.ru/article/5014-fizicheskoe-kultura-kak-neotemlemij-element-s> (дата обращения: 11.06.2026). EDN LUIXNK