

СТАТЬИ

УДК 796.01

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ**

Ансоков А.Х., Токов Х.Х.-А.

*ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский государственный аграрный университет имени В.М. Кокова»,
Нальчик, e-mail: amv_1978@rambler.ru*

Физическая культура выступает как насущная потребность и как результат созидательной деятельности социального общества. Разумный, заинтересованный в получении качественного образования студент понимает значение умения распределять быстротечное время и потому считает необходимым и целесообразным не растрчивать его попусту на второстепенные дела, не пропускает занятия, не упускает возможности своевременного получения установленного объема востребованных, углубленных, специальных знаний, большого количества разнообразной информации, осваивает умения, навыки и особенности своей будущей профессиональной деятельности. Все это в совокупности неизмеримо увеличивает нагрузку на нервно-психическую, умственную и эмоциональную сферы студента. Поэтому потребность в повышении уровня физической подготовленности вполне оправдана, так как от этого зависят качество обучения, позитивное настроение, индивидуальный успех, благополучие в повседневной жизнедеятельности. Потребность определяется как действие личности на необходимость получения разрешения к полезным и достоверным сведениям и учитывает состояние организма, что является непосредственным отражением стиля обычной жизни, целенаправленного развития потенциально ведущих качеств и свойств личности. Научно-техническая революция, повсеместное внедрение инновационных технологий во все сферы производства и быта ускорили ритм активной жизнедеятельности людей. Результатом этого стал распространенный малоподвижный образ жизни граждан страны, который способствует дисгармоничному функционированию органов и систем организма, и потому физическая культура посредством выполнения разнообразных двигательных упражнений устраняет возникшее негативное явление, развивая, укрепляя и совершенствуя дух, тело и здоровье граждан. Социально-педагогические востребованные функции физической культуры эффективны и полезны, с учетом формата статьи они изложены в сжатой форме.

Ключевые слова: социально-педагогические функции, насущные потребности, физическая культура, трудовые действия, двигательные упражнения, патриотизм

**SOCIO-PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE OF PHYSICAL CULTURE
IN HIGHER EDUCATION**

Ansokov H.Kh., Tokov Kh.Kh.-A.

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kabardino-Balkaria
State Agrarian University named after V.M. Kokov», Nalchik, e-mail: amv_1978@rambler.ru*

Physical culture acts as an urgent need and, as a result of the creative activities of social society. The reasonable, interested in receiving quality education student understands value of ability to distribute rapid time and therefore considers necessary and expedient not to spend it in vain for minor affairs, does not skip class, does not miss a possibility of timely obtaining the established volume of demanded, profound, special knowledge, a large number of various information, masters abilities, skills and features of the future professional activity. All this in total immeasurably increases load of the psychological, intellectual and emotional sphere of the student. Therefore, the need to increase the level of physical preparation is justified, as it depends on the quality of education, positive mood, individual success, well-being in daily life. Need is defined as the effect of the individual on the need to obtain permission for useful and reliable information and takes into account the state of the organism, which is a direct reflection of the style of ordinary life, the purposeful development of potentially leading qualities and properties of the individual. The scientific and technological revolution, the widespread introduction of innovative technologies in all spheres of production and life accelerated the rhythm and pace of active life of people. The result of this has been an unlimited low-mobility lifestyle of citizens of the country, which contributes to the disharmonic functioning of organs and systems of the body, and therefore physical culture through the performance of various motor exercises eliminates the resulting negative phenomenon, developing, strengthening and improving the spirit, body and health of citizens. Socio-pedagogical demanded functions of physical culture are effective and useful, and taking into account the format of the article they are presented in a compressed form.

Keywords: socio-pedagogical functions, urgent needs, physical culture, labor actions, motor exercises, patriotism

Постоянно изменяющиеся обременительные личные (индивидуальные), групповые (коллективные) и общественные потребности связаны с непредсказуемым взаимоотношением организма и личности с окружающей средой (по данным ВОЗ 80% всех болезней человека вызваны ухуд-

шением экологической ситуации), что означает нарушение их правильного взаимодействия из-за недостатка или отсутствия стабилизирующих факторов, необходимых для естественного функционирования органов и систем организма. Специалисты различного профиля по-разному характе-

ризуют потребности. Так, философы делят потребности в пище, жилье, одежде (материальные), познавательные, культурные, этические (духовные) по генетическому принципу на биологические и социальные (созидательные и потребительские). В свою очередь психологи их оценивают как предметные (материальные вещи и духовные ценности) и функциональные (труд, учение, овладение способами выражения радости решенными нуждами). Разнообразные и растущие потребности возникают в процессе обучения, воспитания и жизнедеятельности человека в социальной среде [1].

Цель исследования состоит в анализе потребностей, удовлетворение которых является не обязательством, а средством предоставления необходимых материальных благ и услуг в качестве деятельности для обеспечения нормальной жизни, учета быстро растущих нужд населения, способствующих повышению трудовых достижений, совершенствования системы охраны труда и активного отдыха с положительной реакцией на возникший интерес трудящихся к укреплению здоровья, всестороннему и гармоничному развитию. В таком ключе происходит непосредственная ориентация физической культуры на главные социальные потребности общества (труд, воспитание, образование, досуг). Благодаря этим позитивным изменениям рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции в сфере организации профилактических мероприятий для борьбы с физическим утомлением и восстановлением сил после трудной мышечной работы также были востребованы и оказались очень полезными. Забота государства об организации досуга населения привлекла немало активных и целеустремленных людей и их единомышленников к «живому» энергоемкому стилю жизни с позитивным желанием сохранить и укрепить животрепещущий организм вместо приема давно ставших не нужными лекарств, внедрить физическую культуру в быт каждой семьи, превратить ее в привычку и жизненную потребность, продиктованную зовом души, продлить активное и творческое долголетие людей, чья репродуктивная функция осталась в прошлом; о своем медленно угасающем здоровье они должны заботиться самостоятельно и систематически.

Потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, конечно, зависят от материального благополучия и достатка граждан, их образования, трудового и физкультурного опыта, коммуникабельности, но прежде всего – от правильных привычек,

сформированных с раннего возраста, убежденности в их важности и эффективности.

Предметом исследования выступает совокупность параметров, определяющих духовный и социальный статус человека, заинтересованного в гармоничном функционировании организма, ответственного за сохранение индивидуального здоровья для спокойной и счастливой семейной жизни [2].

Материалы и методы исследования

В качестве методов исследования были избраны физические упражнения, которые непосредственно воздействуют на клетки, ткани, органы и системы целостного организма, которые в виде задатков, способностей, качеств, индивидуальных особенностей будут сопровождать человека всю жизнь. Они развиваются у всех людей по-разному, но своеобразие жизни (достойное воспитание, учение, труд, окружающая среда) и его соответствие генетической программе определяют состояние здоровья и его долголетие. Физическая культура проявляет свои истинные возможности в двигательных актах посредством выполнения целесообразно составленных комплексов разнонаправленных упражнений, которые формируют глубокие знания, ценностные ориентации, убеждения, практические умения и навыки, движения и целостные действия, а также физические, социальные, морально-этические, духовно-нравственные привычки, нормы и потребности, развивают, укрепляют и совершенствуют тело и здоровье.

Зная, понимая, достойно оценивая неисчерпаемые потенциальные возможности физической культуры, изложенные в трудах древних мыслителей, летописцев и современных авторов, мы рискнули окунуться в мир социальных функций физической культуры и обобщить с наших позиций эту важную общечеловеческую потребность, которую недооценивают многие наши современники. Для решения поставленной задачи проведены сравнительный анализ доступной нам научно-методической литературы, а также устный опрос 10 отобранных студентов и их родителей, проживающих в сельских поселениях и не понаслышке знакомых с физическим трудом; использован 50-летний опыт работы в области физической культуры и спорта.

Целенаправленное выполнение разнообразных физических упражнений формирует крепкое здоровье, которое понимается специалистами как основа, фундамент активной и плодотворной жизнедеятельности человека. При этом психическая уверен-

ность поддерживает эмоциональную устойчивость, умение сохранять привычное самочувствие, самообладание и стойкость, тогда как физическое бездействие истощает и разрушает организм как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему, снижает состояние здоровья до критического уровня. Чтобы не опуститься до слабого, немощного, тщедушного состояния, следует регулярно вести активный образ жизни или посещать оздоровительно-реабилитационные занятия, которые вызывают «мышечную» радость, двойную энергию движений, становятся источником духовного и творческого подъема, укрепляют веру в эффективность физической культуры, потребность в которой возрастает с каждым приятным посещением тренировки, благоприятствующей эмоциональному состоянию, когда душа раскрепощается и с удовольствием питает тело мощными зарядами энергии, которую хочется «выплеснуть» в динамичных и красивых движениях телом и руками, а позитивное настроение утверждает, что мир прекрасен и все доступно. Тем самым физическая культура, являющаяся по своей социальной природе неоднородной, исполняет разные желания, в том числе функциональные потребности органов и систем организма «развлекаться» физическими упражнениями, а хозяин этого радужного настроения в довольстве наслаждается активной подвижной жизнью и умением владеть своим телесным существом во времени и пространстве.

Началом пути к такому серьезному пониманию парадигмы об упражняемости и ее возможных достижениях являются предварительные двигательные многократные повторения. Потребность точного (доступного) подбора физических нагрузок в зависимости от уровня развития и состояния здоровья приходит постепенно в соответствии с возрастными нуждами. После рождения новый человек вступает в жизнь как биологическое существо. В дальнейшем он превращается в социальную личность через семейное воспитание, учебно-образовательную систему, общение, производственные, профессионально-трудовые отношения и контрактные обязательства, регламентирующие перечень, объем и качество выполнения потребных работ [3].

Коллективные потребности считаются надежными, устойчивыми, весомыми и нужными каждому социуму. В отличие от них индивидуальные потребности очень переменчивы в связи с тем, что человек более пластичен, податлив, вариативен, гибок и проницателен. Однако, хотя он легко

«управляем», это связано с тем, что по характеру может быть подвержен частым сменам настроения и потому быстро меняет свое мнение из-за неуверенности и при эмоциональном возбуждении спонтанно принимает необдуманные решения. Эти индивидуальные человеческие особенности приводят к тому, что потребности, которые бывают как очень важными и срочными, так и наоборот, не всегда детально совпадают и могут удовлетворяться без предварительной подготовки и обсуждения, впопыхах, с надеждой на авось, что не может быть принято для деловых соглашений между солидными учебными заведениями, предприятиями, организациями.

Впрочем, интересы совпадают в отношении социальных функций физической культуры, которые удовлетворяют потребности общества и государства в физическом развитии личности, подготовке одаренных, крепких, мужественных и преданных людей, готовых к трудовым и героическим подвигам, к защите Родины в случае военной опасности и непредвиденных обстоятельств, в поддержании постоянной боеспособности Вооруженных Сил. Повседневная физическая, трудовая подготовленность и закалка, гражданская позиция и патриотизм молодежи – самые важные проявления социальных функций физической культуры в процессе целенаправленного применения разнообразных двигательных упражнений, которые позволяют формировать и воспитывать всесторонне и гармонично развитых людей. Данные понятия чаще всего употребляются вместе, хотя они не тождественны. «Всесторонне развитая личность означает учение, развитие, воспитание исключительных способностей и дарований людей, тогда как «гармоничное развитие» показывает все ступени динамики совершенствования» [4]. Не менее важно гармоничное сочетание интеллекта, физических и духовных сил, которые всегда ценились и ценятся на всех этапах развития потребностей в двигательном тонусе.

Результаты исследования и их обсуждение

Физическая культура считается продуктом, результатом созидательной деятельности социального общества, которая воплощает в себе все высшие достижения и ценности общечеловеческой культуры [4]. Ее уровень определяется качеством развития, своевременным раскрытием и углублением содержания, использованием возможностей внедрения в осознанную потребность личности.

Физические упражнения в процессе двигательного воспитания «строят» и формируют человека с грациозным и пропорционально развитым могучим телосложением, непременно обладающего терпением, закалкой, хваткой, выносливостью, твердой волей, способного обогащать мир знаний о строении и функциях органов и систем организма. Очень полезно приучать студентов к умению нестандартно и мгновенно реагировать, выполнять многообразные навыки, действия и движения, необходимые в прикладной, физкультурно-спортивной и профессионально-трудовой деятельности. Так, «спортивные» функции физической культуры служат эффективным средством реализации развитых двигательных способностей и достижения наивысших результатов в конкретном виде спорта. Спорт имеет четыре сферы распространения: развлечение, соревнование, специфические связи, социальная структура. В свою очередь эстетические функции физической культуры позволяют удовлетворять потребности молодежи в сохранении здоровья и функциональном совершенствовании организма. Здоровое и красивое тело считается величайшей эстетической ценностью и формируется в процессе многократных и регулярных упражнений.

Новые условия и незнакомая социальная среда, неумение студентов следовать здоровому распорядку дня, непонимание и пренебрежение занятиями физической культурой, малоподвижный образ жизни, несбалансированное и несвоевременное питание, неокрепшая воля, неустойчивый характер и другие негативные факторы приводят к тому, что уже со второго курса высшего учебного заведения здоровье молодежи, которое и так было слабым, еще более ухудшается, накапливаются разнообразные заболевания. Это приводит к тому, что умственная и физическая работоспособность значительно снижается, интерес к учебе ослабевает. Поэтому стоит задача «оживить» социальную среду (хотя бы со школьного возраста) и обеспечить понимание значений функций физической культуры, которые формируют всесторонне и гармонично развитого человека, способного к продуктивной профессиональной деятельности.

Более 100 лет тому назад 95% трудовых и бытовых рабочих операций выполнялись за счет мускульной энергии человека, и только в 5% случаев использовались технические средства (в настоящее время 99% средних и тяжелых работ проводятся с применением различных механизмов), и такое положение не только помогало укреплять безопасность и оборонительную

мощь государства, но и одновременно способствовало развитию основных функций жизнедеятельности человека, а также профессионально-прикладной, военно-физической и специальной подготовке. Однако никакие технические инновации не делают человеческие возможности и способности ненужными, излишними. Наоборот, чтобы возможности человека соответствовали скорости технологического перевооружения, требования к духовному совершенству, моральной чистоте, всестороннему и гармоничному развитию людей неизмеримо возрастают. И помогает в этом физическая культура.

Недостаточно высокая по сравнению с желаемой физическая нагрузка постепенно выявляет слабые места и потребности в повышении уровня отдельных физических качеств, в первую очередь у молодежи с малым трудовым стажем. В процессе трудовых действий наряду с приобретением опыта, телесным возмужанием, совершенствованием профессиональных умений, навыков и рабочих операций до «автоматизма» дальнейшее развитие необходимых физических качеств прекращается (это случается, когда мышечный труд перестает быть «самоподготовительным») [5]. Необходимость повышения коэффициента полезных действий в будущем зависит от уровня разносторонней подготовки и степени развития на этом фоне абстрагированных двигательных качеств, более совершенного овладения техникой производственных операций. Это позволит выполнять принятые коллективом производственные обязательства.

Труд не только является средством существования человека и его семьи, но и выполняет еще не менее важную функцию – развивает, помогает обучать и воспитывать подрастающую молодежь в процессе повседневных дел, как это было в далеком прошлом. Однако человек стал человеком не только в результате развития орудий труда, но и в результате постоянного совершенствования самого человеческого тела, организма человека как главной производительной силы.

Среди части студентов и их родителей (по результатам выборочного устного опроса), а также заинтересованных родственников бытует давно нам известное мнение (для нас – это полное заблуждение), что решение задач учебной дисциплины «Физическая культура» можно осуществить без потери времени и средств, заменив ее средства и методы выполнением более значимых (на их взгляд) трудовых, мышечных, двигательных действий: в вузе, например, рекомендуют проводить строительные,

земляные, сельскохозяйственные работы: косьбу и уничтожение сорняков, переноску мебели и техники, другие работы, требующие мускульного напряжения. Родители считают, что их дети ежедневно заняты, выполняя свои трудовые обязанности ранним утром до учебы и после возвращения домой в частном подворье.

Действительно, эта проблема существует во многих семьях. Дети с ранних лет приучаются посильно помогать родителям в хозяйственных делах. Конечно, трудовые напряжения увеличиваются с возрастом. Но это не значит, что юноши и девушки, став студентами, должны отстраниться от учебных занятий физической культурой. Учебно-двигательная нагрузка по физической культуре является повторением знакомого повседневного домашнего мышечного напряжения, где задействованы одни и те же мышечные группы. Суммарные энергетические нагрузки всех видов двигательной активности, по нашему мнению, являются значительными, тем более что трудовые движения однообразны и могут привести к повышению нервного возбуждения с потерей самоконтроля. Все эти хлопоты по хозяйству и двойная (два раза в неделю учебные занятия) физическая нагрузка молодого растущего организма и, как следствие, текущие (возможные) побочные отрицательные последствия для здоровья никем регулярно не контролируются. Такой студент, явившись на занятия по физической культуре, не способен выполнять изучаемые упражнения легко, свободно, амплитудно, а ознакомительно-развивающая нагрузка опасна для напряженного, перегруженного и «одеревеневшего», но не восстановленного от «принудительного» (домашнего) труда тела. По нашим наблюдениям, учебные занятия по физической культуре по понедельникам и вторникам всегда «смазаны»: студенты отсиживают «по болезни» на скамейках, а двигательная активность низка (снижены реакция, скорость, координация, обучаемость, возрастает количество растяжений, вывихов, травм и др.), что связано с неготовностью организма, опорно-двигательной системы к занятиям.

Впрочем, на начальном этапе трудовой занятости она оказывает разностороннее влияние на развитие и укрепление молодого организма, но до определенного уровня. Однако между двумя этими двигательными разновидностями имеются существенные различия. Физическая культура решает образовательные, оздоровительные, воспитательные и двигательные задачи. В свою очередь трудовые энергоёмкие усилия

акцентируют внимание на проблеме рентабельности (убыточности и доходности производства). Между тем регулирование физической нагрузки на учебных занятиях осуществляется в соответствии с известными методическими требованиями с учетом объема, интенсивности, продолжительности, интервалов отдыха, количества повторений в каждом подходе и иного, упражнения целенаправленно воздействуют на определенные функции организма. Трудовые двигательные проявления направлены на выполнение востребованной в данное время конкретной работы, где производительность труда не имеет решающего значения для небольшого по объему рабочего акта. Любые виды неконтрольных тяжелых мускульных напряжений могут оказать одностороннее (что вредно), чрезмерное (это опасно) или недостаточное общеразвивающее воздействие на весь организм. А систематические занятия физическими упражнениями являются существенной помощью при освоении смежных профессий, подготовке к возможной перемене вида труда, помогают «смягчить» возникающие противоречия между умственным и физическим трудом [6].

Заключение

Социально-педагогическая значимость физической культуры проявляет себя в любой сфере человеческой деятельности и непосредственно влияет на развитие общества и общественных отношений. Формируемое физическими упражнениями индивидуальное и общественное здоровье граждан является ничем не заменимым богатством страны, а здоровая нация – это сильное государство.

Список литературы

1. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта: учебник. М.: ФКиС, 1974. 310 с.
2. Сахарцева Н.В. Основные проблемы социологии физической культуры и спорта на современном этапе общественного развития // Современные направления научных исследований: материалы Международной (заочной) научно-практической конференции / Под общ. ред. А.И. Вострецова. 2017. С. 188–191.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие. 8-е изд., перераб. и доп. М.: Советский спорт, 2015. 227 с.
4. Ансоков Х.К. Труд, охота как физические упражнения в жизни людей первобытного общества // Известия Кабардино-Балкарского государственного аграрного университета им. В.М. Кокова. 2015. № 4 (10). С. 133–138.
5. Богданова М.А., Макеева В.С., Пожидаев С.Н. Культура физическая: от древнегреческих канонов до современных реалий. Изд. 9-е. Ростов-н/Д.: Феникс, 2014. С. 27–41.
6. Сутула В.А. Системообразующая функция физической культуры // Слободжанский научно-спортивный вестник. 2014. № 1 (39). С. 118–121.