

УДК 378.172

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Нагорная М.В., Мусохранов А.Ю., Борисова М.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Кемерово, e-mail: mvnag-2002@mail.ru

В данной статье рассматривается социально-педагогическая значимость физической культуры в высшей школе: как физическая активность влияет на развитие личности, какие качества вырабатываются при занятии физической культурой. Выводы подкреплены анкетированием, проведенным среди студентов второго курса филологического факультета Кемеровского государственного университета. Исследование социально-педагогической значимости физической культуры проводилось в течение первого семестра 2021–2022 учебного года. Спортивная деятельность положительно влияет на укрепление здоровья, повышение уровня физического развития, физической подготовки и спортивного мастерства, выполняет важные функции, такие как образовательная и познавательная, духовная и моральная, социально-биологическая адаптация, профилактика заболеваемости, борьба с наркоманией, отвлечение детей от вредных привычек. По данным некоторых авторов, системная оценка состояния развития массового спорта в сравнении с отрицательными явлениями в обществе по итогам года методом регрессионного анализа определена зависимость удельных (одного процента населения) уровней заболеваемости и преступности от показателей развития физической культуры и спорта и подготовки спортивного резерва, которая ясно показывает, что уровень заболеваемости падает с повышением уровня развития физической культуры и спорта, а уровень преступности снижается с увеличением уровня подготовки спортивного резерва и развитием массового спорта.

Ключевые слова: социальные аспекты физической культуры, педагогические аспекты физической культуры, влияние физической культуры на личность, физическая культура, формирование личности

SOCIO-PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE OF PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATION

Nagornaya M.V., Musokhranov A.Yu., Borisova M.V.

Kemerovo State University, Kemerovo, e-mail: mvnag-2002@mail.ru

This article examines the socio-pedagogical significance of physical culture in higher education: how physical activity affects the development of personality, what qualities are developing during physical culture. The conclusions are supported by a survey conducted among second-year students of the Faculty of Philology of Kemerovo State University. The study of the socio-pedagogical significance of physical culture was conducted during the first semester of the 2021-2022 academic year. Sports activities have a positive effect on improving health, increasing the level of physical development, sportsmanship, perform important functions such as: educational, spiritual and moral, socio-biological adaptation, disease prevention, struggle with drug addiction, distracting children from bad habits. According to some authors, a systematic assessment of the state of mass sports development in comparison with negative phenomena in society at the end of the year by regression analysis determined the dependence of specific (one percent of the population) levels of morbidity and crime on indicators of physical culture and sports and sports reserve training, which clearly shows that the incidence rate decreases with an increase in the level of development physical culture and sports, and the crime rate decreases with an increase in the level of training of the sports reserve and the development of mass sports.

Keywords: social aspects of physical culture, pedagogical aspects of physical culture, the influence of physical culture on personality, physical culture, formation of personality

Одним из главных акцентов нормальной и здоровой жизни человека является движение. Движение в его различных проявлениях – основа любой деятельности, в которой человек имеет возможность для самореализации. Социальная деятельность в самом широком смысле этого тезиса проявляется в том, что человек, как элемент структуры общества, самовыражается лишь в деятельности, которая, на различных этапах социализации, может быть характеризована как взаимодействие человека с другими субъектами общества, начиная от малых групп (семья), коллектива (класс, команда, рабочий коллектив) и заканчивая социумом в целом.

Исследование социально-педагогической значимости физической культуры

в высшей школе является необходимым для создания высокоразвитого общества. Цель данного исследования заключается в том, чтобы проанализировать:

- какую роль играет физическая культура в высших учебных заведениях в контексте социальной значимости для общества;
- какую роль играет физическая культура в высших учебных заведениях в контексте педагогической значимости для общества;
- какие методы физического воспитания являются самыми актуальными;
- как физическая культура влияет на психологическое состояние учащихся.

Материалы и методы исследования

Любое взаимодействие в социуме основывается двигательная активность, требо-

вания к которой постоянно увеличиваются. В обществе возникает острая нужда в более активных, работоспособных и выносливых гражданах. Известно, что физическая культура решает данную задачу.

Физическая культура сопутствует человеку на протяжении всей его жизни и остается актуальной на любом возрастном этапе, решая всевозможные возрастные задачи. Важность физической культуры личности для жизни в нынешнем обществе и серьезный подход к воспитанию физической культуры личности не нуждаются в доказательствах [1].

Физическая культура существует в разных формах. Благодаря этому каждый человек может найти тот или иной вид физической активности, который подходит ему наилучшим образом. Многообразие форм физической культуры помогает привлечь большее количество людей разных возрастных категорий. Выделяют следующие типологические составляющие физической культуры:

- базовая физическая культура,
- спорт и туризм,
- профессионально-прикладная физическая подготовка,
- оздоровительно-реабилитационная физическая культура,
- «фооновые виды» физической культуры.

Следует уточнить, что под «фооновым видом» физической культуры рассматривают гигиеническую физическую активность, которая включена в рамки ежедневного быта. Например, утренняя гимнастика, прогулки и другие упражнения в течение дня, которые не связаны со значительными нагрузками на организм. Фоновая физическая культура рассматривается как компонент здорового образа жизни, нормализующий и влияющий на состояние организма [2].

Однако, воспитываясь и развиваясь в обществе, человек должен делать благо как для себя, так и для социума. Поэтому воспитание физической культуры личности является необходимым фактором для создания высокоразвитого общества, а потребность в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила личности. Удовлетворение потребности вызывает у человека положительные эмоции, а неудовлетворение – отрицательные. В результате этого мы стараемся выбирать те виды деятельности, которые приносят нам радость, счастье. Индивидуум, заряженный позитивными эмоциями, показывает более высокие и успешные результаты в любых других видах деятельности. С помощью анкетирования, проведенного среди студентов, было выявлено, что 85%

учащихся отмечают повышенное настроение после занятия спортом.

Физическая культура имеет огромное значение как в высшей школе, так и в повседневной жизни. Социально-педагогическая значимость определяется в контексте воспитания личности на занятиях физической культуры. Неотъемлемый вклад в развитие человека физическая активность с точки зрения педагогической значимости вносит с помощью дисциплины. Нравственное, умственное, эстетическое и трудовое воспитание тесно взаимосвязано с физическим. Все это является необходимым для воспитания разносторонней личности. Коллективизм и дисциплинированность, организованность и чувство ответственности воспитываются путем формирования нравственного аспекта во время занятий спортом и физической культурой [3]. Более того, воспитание чувств патриотизма в молодом поколении возможно при совместном просмотре кинофильмов и телепередач о спорте, трансляциях международных соревнований и беседах. Непростая обстановка внутри страны, когда растет число наркоманов, алкоголиков, правонарушителей, обязывает профессионалов акцентировать внимание на развитии нравственных качеств, чувств и убеждений у молодого поколения, чтобы их поведение в дальнейшем не стало острой проблемой для общества.

Специфической особенностью спорта является обязательность соревнований, которые в свою очередь влияют на морально-этическое и нравственное формирование личности. Жесткие правила определяют не только сам ход состязаний, но и психологический настрой спортсмена. Подготовка к соревнованиям помогает выработать в человеке силу воли, определенные свойства мышления и регулировку допустимого эмоционального возбуждения. В ходе анкетирования среди студентов было выявлено, что 50% учащихся, которые занимаются спортом с детства, легче переносят волнение от экзаменов и более дисциплинированно подготавливаются к ним [4]. Упражнения, которые имеют персональную значимость, возможно использовать для контроля психического состояния. Принято выделять упражнения:

- 1) для нервной разрядки;
- 2) для ощущения мышечной радости;
- 3) для специальной настройки.

Лишняя нервно-психическая напряженность может быть исключена при помощи физических упражнений для нервной разрядки. Однако выбор и ощущение полученного эффекта весьма индивидуальны. Существуют критерии для подбора упраж-

нений: безвредность, наименьшая возможность получить травму, возможность заниматься в разных условиях (не требует дополнительного оборудования) и внешняя несложность [5].

Процесс современного образования требует такого пространства, которое будет ориентировать индивида на саморазвитие, саморегуляцию и самоопределение. Такое пространство позволит учащимся полноценно проявить себя в дальнейшей жизнедеятельности, а также избежать влияния асоциальных явлений: алкоголизма, токсикомании, наркомании и т.д. [6]. Не стоит недооценивать воспитательное значение, которым обладает коллективная тренировка. Улучшение дисциплины, определение своего места в команде и подчинение совместным задачам происходит именно благодаря ей. Не следует отнекиваться от коллективной психорегулирующей тренировки. Быстрейшее восстановление после нагрузок, которые связаны с развитием физической выносливости, развитие психомоторного настройа на отработку навыков и воспитание организованности также зависит от командной тренировки. Однако практиковать коллективную тренировку нужно только в том случае, если спортивная нагрузка у большинства занимающихся идентична. Формирование мировоззрения, убеждений и идеалов является необходимым условием воспитания характера. Как известно, мировоззрение определяется жизненными целями человека и его устремлениями. Отсюда появляются моральные установки, с их помощью люди управляют своими действиями. Поэтому система взаимоотношений человека и реальности могла бы воплотиться в формировании мировоззрения и воспитания определенного поведения. А для этого необходима такая организация учебной, игровой и трудовой деятельности студента, при которой возможно приобрести опыт «правильного поведения». Физическая культура – это «вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей» [7]. Содержание невероятных возможностей для непростого гуманистического воздействия на личность и взаимоотношения людей так же характерны для физической культуры. Она позволяет сознательно, целенаправленно и, самое главное, эффективно влиять на разные физические, умственные и духовные качества, а также способности человека, формируя его нравственную и эстетическую культуру. Физическая культура имеет общеобразовательную, воспитательную, познава-

тельную и коммуникационную функции. Однако, являясь относительно самостоятельной культурой, она имеет и свои функции, отличающие её от других. Например, совершенствование физических качеств и способностей, формирование двигательных навыков, физическая подготовка к трудовой деятельности и защите Родины и др. Следовательно, физическое преобразование человека – отличительные функции физической культуры. Существуют методы физического воспитания, которые имеют разную эффективность и актуальность. К ним относятся: игровой метод, метод строго регламентированного упражнения, метод повторного упражнения, метод равномерного упражнения, соревновательный метод, метод словесного и сенсорного воздействия. Многие из этих методов применяются для развития и воспитания морально-волевых качеств учащихся. Также они выполняют и воспитательную, и образовательную, и развивающую функции [8].

Говоря об образовательной функции физической культуры, стоит отметить, что она заключается в ознакомлении учащихся с теорией и историей физической культуры, её значением в жизни индивида, с разными видами спорта [9].

Физическая культура является средством повышения производительности труда. Благодаря упражнениям и спорту развиваются ловкость, сила и быстрота. Однако человеческий организм во время физических нагрузок увеличивает подвижность процессов возбуждения и торможения нервной системы, приспосабливается к более тяжелым и длительным нагрузкам, а утомление наступает позже и выработка полезных навыков значительно увеличивается. В то же время физическая культура и спорт являются средством профилактики заболеваний и травм на производстве. Отечественные и зарубежные ученые предполагают, что от 60 до 80% травм дома и на работе происходят по вине пострадавших. Подобное происходит из-за низкого уровня профессиональной подготовки в области безопасности, некачественным образованием, невнимательности к соответствию мер безопасности, разрешению допущения к опасным видам работы лицам с повышенным риском травматизации, пребывания работников в усталом состоянии или других психических состояниях, снижающих безопасность деятельности. Часто человек совершает ошибки не из-за недостаточного владения профессией, а из-за ограниченных психофизиологических способностей: быстрота информации, которая ему передается, оказывается выше способностей органов чувств, форма сигналов становит-

ся тяжелой для осознания их человеком и т.д. [10]. Подобные условия возможно моделировать на занятиях физическим воспитанием. Формирование волевых качеств выражается в том, что человек обдуманно устанавливает перед собой более тяжелые задачи и преследует все более далекие цели, требует приложения впечатляющих волевых усилий в течение довольно долгого времени. Становление воли тесно соотносится с насыщением мотивационной и нравственной сферы. Предпосылки для сокращения сроков профессиональной трудоспособности основывают введение занятий физической культуры в практику физического воспитания учащихся технических институтов, также способствует улучшению профессиональных качеств и производительности труда, уменьшению травматизации и обеспечивает достижение высокой профессиональной трудоспособности. Помимо моделирования различных трудовых ситуаций, главным превосходством физических упражнений как фактора адаптации является средство воспитания нужных качеств. Одной из важнейших задач физической культуры является подготовка молодого поколения к профессиональной деятельности и поведению в экстремальных ситуациях. Методически правильное использование средств физкультуры укрепляет здоровье человека, повышает его эффективность и производительность труда. Именно таким целям должна служить профессиональная и прикладная физическая подготовка студенческой молодежи, которая является неотъемлемой частью комплексной физической подготовки будущих специалистов [11].

Также на продуктивность коллектива влияет его сплоченность. Английскими психологами Дэвидом Понсоби и Морисом Яфером было обнаружено, что в сложных ситуациях баскетболисты чаще передают мяч тем игрокам в команде, к которым испытывают больше симпатии и уважения. Это делается подсознательно, неконтролируемо. Ведь даже когда тренеры давали строгие указания не делать этого, игроки все равно автоматически передавали.

Результаты исследования и их обсуждение

Исследование проводилось в форме анкетирования. Участниками исследования стали студенты второго курса филологического факультета Кемеровского государственного университета. Участников анкетирования было 35 чел., из них 28 девушек и 7 молодых людей. Средний возраст участников 20,4 года.

Результаты исследования показали, что физическая культура имеет огромную социальную значимость в высшей школе. Несмотря на то, что в высшие учебные заведения поступают молодые люди, которые имеют определенный жизненный опыт и свое мировоззрение, погружение в занятия физической культурой помогает им определить свое положение в обществе, сосредоточиться на навыках, необходимых в будущей профессии, и заботиться о своем здоровье, тем самым повышать выносливость и работоспособность.

Педагогическая значимость физической культуры заключается в выработке у студентов необходимых навыков. При помощи занятий по физической культуре учащиеся отрабатывают навыки дисциплины, внимательности, развивают ловкость, выносливость, быстроту и силу. Все перечисленные навыки и параметры необходимы для успешной реализации себя в дальнейшей жизни и учебе.

Стоит отметить, что для разных видов деятельности, которые направлены на развитие разных сторон личности, актуальны различные методы физического воспитания. Не существует одного идеального метода, который смог бы удовлетворить все потребности индивидуума. Для этого преподавателям в работе со студентами необходимо использовать все методы физического воспитания, чтобы повысить качество воспитания и затронуть все стороны личности.

Психологическое состояние учащихся улучшается, благодаря занятиям физической культурой. Ряд физических упражнений, направленных на поддержание психологического состояния человека, так же эффективно помогает справиться со стрессом перед экзаменами.

Заключение

Таким образом, на основании проведенного исследования и изучения списка литературы мы можем утверждать, что социально-педагогическая значимость физической культуры в высшей школе высока. В работе и обучении формируется чувство долга и ответственности за порученное дело, за личный и коллективный успех, усиливается воля, формируется характер.

Список литературы

1. Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Веригин Л.Н. Физическая культура: в 2 ч. Омск: ОГИС, 2012. Ч. 1. 217 с.
2. Иванова С.Ю., Сантеева Е.В., Гребенникова Ю.В. и др. Физическая культура (часть 1): учебное пособие для студентов вузов. Кемерово, 2016. 154 с.
3. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие. М.: Спорт, 2017. 384 с.

4. Восстановительные средства в физической культуре и спорте: курс лекций / авторы-составители Н.В. Минникова и др. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2018. 146 с.
5. Шилько В.Г. Методология построения личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов // Теория и практика физической культуры. 2003. № 9. [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/ТРФК/2003N9/p45-49.htm> (дата обращения: 15.03.2022).
6. Востриков В.А. Функции физического образования в формировании базовой культуры личности // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: тезисы докладов Всероссийской научно-практической конференции; гл. ред. Л.П. Салтымакова. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 37–39.
7. Иваницкий В.Н., Петухов Н.А., Бельц В.Э., Харлапов С.Н., Ермакова Н.С. Социально-педагогические аспекты физической культуры: учебное пособие. Томск: Изд-во Томского государственного архитектурно-строительного университета, 2016. 120 с.
8. Педагогика физической культуры: учебное пособие для направления подготовки Физическая культура, Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности». М., 2019. 111 с.
9. Маджуга А.Г. Научные основы эколого-валеологического образования студентов в ракурсе здравоецентристской педагогической парадигмы // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. 2009. № 5.
10. Корпоративная социальная ответственность: учебное пособие для студентов направления 38.03.02 «Менеджмент» всех форм обучения / Сост. И.В. Федченко. Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий, 2017. 107 с.
11. Заплата О.А. Культура здоровья человека в условиях экологизации российского социума (социально-философский аспект): монография. Кемерово: Издательство КузГТУ, 2014. С. 153–159.