

*А. В. Мирный<sup>1</sup>\**

## **Роль физической культуры в совершенствовании качества образования в вузе**

<sup>1</sup> Сибирский государственный университет геосистем и технологий, г. Новосибирск, Российская Федерация

\* e-mail: mirn-alexandr@yandex.ru

**Аннотация.** Занятия физической культурой отражаются не только на физическом состоянии человека, но и на его эмоциональной и интеллектуальной составляющей. На самых начальных этапах появления первых учебных заведений, много внимания обращалось именно на физическое развитие учеников, происходило это для того, чтобы параллельно с большой умственной нагрузкой студент мог развиваться физически, а также давать себе отдых от учебы. При этом важно учитывать, что в стандартные занятия физкультурой входят классические упражнения, для обычного неподготовленного человека, но при желании учащегося он может заниматься уже на более профессиональной основе, что напротив поощряется. Из-за того, что в современном мире большинство студентов высших учебных заведений не видят смысла в занятиях физической культурой, ярче всего данная тенденция прослеживается на гуманитарных направлениях обучения. Исследование данной темы проводится для того, чтобы показать важность физической культуры для студентов образовательного учреждения.

**Ключевые слова:** физическая культура, ВУЗ, студент, образование

*A. V. Mirniy<sup>1</sup>\**

## **The role of physical culture in improving the quality of education at the university**

<sup>1</sup> Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation

\* e-mail: mirn-alexandr@yandex.ru

**Abstract.** Physical education is reflected not only on the physical condition of a person, but also on his emotional and intellectual component. At the very initial stages of the appearance of the first educational institutions, a lot of attention was paid to the physical development of students, this happened so that in parallel with a large mental load, the student could develop physically, as well as give himself a break from studying. At the same time, it is important to take into account that standard physical education classes include classical exercises for an ordinary unprepared person, but if the student wishes, he can already practice on a more professional basis, which on the contrary is encouraged. Due to the fact that in the modern world, most students of higher educational institutions do not see the point in physical education, this trend is most clearly traced in the humanities areas of study. The research of this topic is conducted in order to show the importance of physical culture for students of an educational institution.

**Keywords:** physical education, university, student, education

Физическая культура как дисциплина была сформирована не так давно, данное событие произошло в конце девятнадцатого, начале двадцатого века, до этого физическая культура являлась в основном факультативом. При этом дан-

ный факультатив долгое время преподавался в полной мере преимущественно мужскому полу, женский пол в свою очередь мог развиваться при помощи изучения традиционных танцев. Но к тому времени как физкультура начала свой переход из «факультатива» в полноценную дисциплину, для женщин помимо занятий танцев в учебные планы добавилась гимнастика, благодаря чему началось более разностороннее развитие тела в целом и физического воспитания в общем. При этом в последствии гимнастика заняла огромное место в сфере профессионального спорта [1].

К формированию дисциплины физической культуры в первую очередь учебные заведения подтолкнуло множество выдающихся научных работ появившихся в то время под авторством различных ученых, педагогов и врачей. Именно благодаря таким людям как Пирогов, Ушинский, Дементьев и даже Сеченов, физическая культура в двадцать первом веке повсеместно распространена и доступна для каждого желающего.

Но в чем именно заключается роль специалистов в сфере занятий физической культурой? Почему данная дисциплина является обязательной во всех учебных заведениях и зачем ей уделяется такое пристальное внимание? Ответ на данный вопрос довольно прост. Укрепление здоровья. В том числе как физического, так и психологического. Для того, чтобы заниматься спортом недостаточно просто прийти на занятие, сила воли и критичность мышления, именно эти качества в первую очередь позволяют студенту понять важность данной дисциплины [2].

Несмотря на то, что преподаватели любой дисциплины имеют право сами выбирать как вести занятие, существуют определенные каноны обучения, которые должны все соблюдать [3]. На занятиях физической культурой также существуют свои правила. Во время занятий студент должен развиваться всесторонне, занятие обязательно должно пропагандировать здоровый образ жизни и помогать социализации человека в обществе и коллективе.

При этом занятия физической культурой направлены не только на обычное выполнение упражнений, но также на то, чтобы каждый студент знал для чего существуют те или иные упражнения, какие группы мышц они напрягают и что в конечном итоге это должно дать. То есть такие занятия благоприятно способствуют тому, чтобы студент «понимал» и «чувствовал» свое тело, все это можно обобщить в ранее упомянутую цель Физической культуры – укрепление здоровья человека. Всему этому результативнее всего возможно обучиться именно под присмотром наставника, так как человек сам по себе не идеален и может не замечать за собой многие ошибки, которые неизбежно происходят, например во время выполнения физических упражнений. Именно для этого за учениками присматривает преподаватель, его цель не только показать, как правильно, но и вовремя указать на ошибки.

Полноценные учебные пособия, как для преподавателей, так и для учеников также появились не сразу, одним из первых печатных изданий является книга: «Гимнастика. Учебник для физкультурных вузов.» [4], изданная в 1940 году.

Занятия физкультурой помогают научиться как обычной дисциплине и работе в команде, так и самодисциплине, в том числе часто занятия помогают

структурировать свои мысли и «остудить голову». Таким образом студент избавляется от негативных мыслей и начинает мыслить более «трезво». Это в первую очередь отражается на его способностях в учебе [5]. По статистике, студенты, занимающиеся физической культурой, находятся в рейтинге студентов выше тех, кто не занимается спортом. При этом заниматься физической культурой не скучно, на занятии помимо классического выполнения упражнений используются и соревновательный и игровой метод обучения.

Малоподвижный образ жизни преследует студентов на протяжении всего периода их обучения, большую часть своего времени они проводят в сидячем положении, вне зависимости от того, где находятся. Во время лекций и большинства практических занятий студент склоняется над рабочим столом, период сессии усугубляет то, что успело накопиться за время учебного периода, а это в первую очередь плохая осанка, зажимы мышц шеи и боль в пояснице. Именно из-за этого, министерство образования призывает студентов уделять часть своего времени на занятия физической культурой, и эта дисциплина продолжает оставаться обязательной во всех учебных заведениях.

Даже простая прогулка на свежем воздухе может снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и положительно отразиться на общем самочувствии организма. Но тяжело отрицать то, что при постоянном отрицательном влиянии на организм, необходимо регулярно заниматься чем-то большим, чем прогулки на свежем воздухе, именно для этого и существует такая дисциплина как «Физическая культура» [6].

В Сибирском Государственном Университете Геосистем и Технологий было проведено социальное исследование, которое позволяет утверждать, что студенты, которые не пренебрегают занятиями физической культуры имеют успеваемость на 25 % выше остальных студентов, их социальные и коммуникативные навыки развиты на 23 % лучше, чем у студентов, не занимающихся спортом. Также студенты, посещающие физическую культуру, имеют более развитую выносливость, координацию и общее физическое самочувствие [7].

В заключении рассмотрим выводы, которые могут быть сделаны на основе всего вышеперечисленного. Роль физической культуры в совершенствовании качества образования высшего учебного заведения занимает не последнее место. Данная дисциплина в первую очередь заботиться о физическом и психологическом благополучии каждого студента высшего учебного заведения. Множество исследований подтвердили, что физическая культура развивает самодисциплину и повышает коммуникативные навыки студента в коллективе. Большинство проблем со здоровьем у студента развивается из-за сидячего образа жизни и данная дисциплина призвана также компенсировать это.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность. Теория и практика физической культуры / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева. – №4. – Москва: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с. – ISBN 978-5-93512-071-9

2. Виноградов П.А Физическая культура и спорт трудящихся – / П.А Виноградов, Ю.В Окуньков. – Москва: Советский спорт, 2018. – 172 с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И.С. Барчуков, А.. Нестеров, Н.Н. Маликов. – Москва: Академия, 2009. – 528 с.
4. Гимнастика. Учебник для физкультурных вузов. 1940 г.
5. Медведев С.Б. Физическая культура и спорт как средство развития умственной деятельности / С.Б. Медведев. – Астрахань: АИСИ, 2013. – 189 с.
6. Гандельсман А.Б Физическая культура и здоровье / А.Б Гандельсман. – Москва: Советский спорт, 2020. – 213 с.
7. Завьялов, А.В. Физическая культура и спорт в вузе / А.В. Завьялов. – Москва: Директ-Медиа, 2020. – 106 с.

© А. В. Мирный, 2024