

УДК 796.01

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**



**PHYSICAL CULTURE AND SPORT
IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION IN RUSSIA**

Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Малыш Макар Геннадьевич

студент группы 21КБ ИВ 1,
Институт компьютерных систем
и информационной безопасности (ИКСиИБ);
Кубанский государственный технологический университет
makar_malish@mail.ru

Аннотация. В статье анализируется роль студенческого спорта в культуре и социальной сфере, а также его значение для физического развития и гармоничного развития личности. Особое внимание уделяется физической культуре и предлагаются пути повышения интереса студентов к этой сфере. Влияние физической активности на улучшение умственной работоспособности и концентрации во время учебы. Также рассматривается роль физического воспитания в системе высшего образования и его влияние на психологическую и духовную жизнь студентов.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, ВУЗ, студент, высшее образование, воспитание, образовательное учреждение.

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Malysh Makar Gennadievich

Student of group 21KB IV 1,
Institute of Computer Systems
and Information Security (ICSiB)
Kuban State Technological University
makar_malish@mail.ru

Annotation. The article analyzes the role of student sports in culture and the social sphere, as well as its importance for physical development and the harmonious development of the individual. Particular attention is paid to physical culture and ways to increase students' interest in this area are proposed. The effect of physical activity on improving mental performance and concentration during school. The role of physical education in the higher education system and its impact on the psychological and spiritual life of students is also considered.

Keywords: sport, physical culture, university, student, higher education, education, educational institution.

Физическая культура и спорт способствуют укреплению физического и психического здоровья студентов. Регулярные тренировки и физическая активность способствуют укреплению мышц, улучшению работы сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости и гибкости. Физическая культура и спорт способствуют развитию у студентов социальных навыков и ценностей. Именно поэтому, есть причины рассматривать изучаемую нами тему с точки зрения глобальных проблем [1].

Культура спорта как понятие – собирательный и общий термин, охватывающий все достижения и цели, накопленные в ходе социально-исторической практики [2]. В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации уделено внимание здоровому образу жизни населения страны, особо выделено и молодое поколение [3].

Нельзя не отметить и тот факт, что в процессе обучения студенты сталкиваются с рисками, которые негативно оказывают влияние на здоровье: интенсивность образовательного процесса, зачастую образовательная деятельность сопровождается стрессами, нерациональность учебно-методической работы, несоответствие технологий и методологий в обучении студентов, поэтому не учитываются, как правило, возрастные и функциональные возможности, нет индивидуализации в подходе, гиподинамия и отсутствие системности в работе в вопросе формирования ценности здоровья и здорового образа жизни [4].

Содержание физкультурно-спортивной деятельности студентов базируется на знаниях и умениях по применению физических средств. В ее основе лежит профессио-

нальная, физическая и спортивная подготовка, регулярные занятия спортом [5, 6] и активный образ жизни могут помочь справиться с депрессией, тревогой и стрессом, повысить уровень самооценки, настроения и бодрости на протяжении всего дня [7].

Физическое воспитание является особым средством раскрытия потенциала здоровья молодежи. Основными задачами физического воспитания в высших учебных заведениях являются следующие:

1. Формирование навыка организации режима студентов;
2. Развитие ведущих двигательных качеств;
3. Обучение студентов специальным физическим умениям и навыкам;
4. Формирование у студентов здорового образа жизни и физического совершенства [8].

Роль физического воспитания и других форм спортивного обучения в высших учебных заведениях многогранна, помимо этого, физические нагрузки прививают некоторые личностные качества, они развивают человека, формируют характеристики, необходимые при интеллектуальном развитии человека [9, 10], изменения, которые возникают при повышенных нагрузках во время занятий, положительно сказываются на большинстве функциональных резервов организма [11, 12].

Решая конкретные задачи, физическое воспитание студентов играет важную роль в нравственном, волевом и эстетическом развитии и вносит существенный вклад в подготовку высокообразованных и всесторонне развитых специалистов. Формами учебных занятий являются теоретические, практические, контрольные, факультативные практические (элективные), индивидуальные и групповые дополнительные или консультативные занятия, а также самостоятельные занятия под руководством преподавателя в соответствии с поставленной задачей.

В теоретическом смысле спорта физическое воспитание означает только процесс овладения физическими качествами. Занятия физкультурой развивают такие жизненно важные качества, как дисциплинированность, ответственность, уверенность в себе, ответственность и умение работать в команде [13, 14].

В системе высшего образования основными функциями направления развития физической культуры и спорта являются следующие:

- Организационная. Предоставляет возможность объединять студентов для общего физкультурно-спортивного развития;
- Созидательная. Гарантирует достижение определенного уровня физического развития, а также самосовершенствования, как личности и подготовленность к будущей профессиональной деятельности;
- Ценностно-ориентационная. Помогает сформировать и найти профессиональные и личные ценностные ориентиры;
- Проективно-творческая. Стимулирует развитие творческих способностей, располагает к процессу самопознания, самоутверждения и саморазвития;
- Коммуникативно-регулятивная. Организация досуга, формирование коллективной работоспособности [15].

Это связано с тем, что высшее образование играет важную роль в формировании активной и здоровой молодежи, которая в будущем будет способна вносить значительный вклад в развитие спорта и физической культуры в обществе. Студенческий спорт имеет ряд преимуществ. Во-первых, он способствует физическому развитию студентов, помогает им поддерживать хорошую физическую форму и здоровье. Регулярные тренировки и участие в соревнованиях способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению координации движений, развитию мышц и повышению выносливости. Во-вторых, студенческий спорт способствует развитию интеллектуальных способностей. Участие в командных видах спорта требует от студентов развития таких качеств, как стратегическое мышление, аналитические навыки, способность работать в команде и принимать решения в сложных ситуациях. Эти навыки могут быть полезными во многих сферах жизни, в том числе и в профессиональной деятельности.

Таким образом, физическая культура и спорт направлены на сохранение и укрепление физической подготовленности человека. Одним из показателей состояния физической культуры и спорта в обществе является степень использования спорта в образовании. Уровень развития современного общества требует систематического по-

вышения уровня физической подготовленности студентов вузов. В высших учебных заведениях физическое воспитание как самостоятельная дисциплина является не только важной частью учебной работы, но и неотъемлемой частью развития личности. Являясь важным механизмом культуры человека, его психофизиологического становления и профессионального развития, физическая культура является обязательным предметом. Ее воспитательная и развивающая функции в полной мере реализуются через целенаправленные методы обучения и физического воспитания.

Литература

1. Левченко А.А. Нестабильное поддержание физической активности в связи с эпидемией // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2(204). – С. 270–274.
2. Прибыток А.К. Физическая культура и спорт в системе высшего образования. – 2020. – 7 с.
3. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
4. Ермакова Е.Г. Значение физической культуры и спорта в жизни студента // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 5. – С. 43–44.
5. Питкин В.А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой / В.А. Питкин, Д.Д. Иванова, Л.А. Холодная // Проблемы современного образования. – 2019. – № 5. – С. 171–177.
6. Фитнес программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В.Н. Еременко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5(195). – С. 126–130.
7. Питкин В.А. Влияние физической культуры на психическое здоровье человека // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 8 (222). С. 260-265.
8. Хисматуллина Н.Н. Физическая культура и спорт в системе высшего образования / Н.Н. Хисматуллина, А.П. Ермолаев // NovalInfo. – 2018. – № 78. – С. 209–212. – URL : <https://novainfo.ru/article/14643> (дата обращения 23.11.2023).
9. Питкин В.А. Влияние физических упражнений на интеллектуальное развитие / В.А. Питкин, Д.В. Харченко // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 1. – С. 319–321.
10. Возможности применения валеологии в системе образования / В.Н. Еременко [et al.] // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2023. – Т. 12. – № 1(42). – С. 39–42.
11. Питкин В.А. Средства физической культуры в повышении функциональных резервов организма / В.А. Питкин, И.Г. Артемова // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 4. – С. 452–453.
12. Черемных Н.А. Влияние физической культуры на эффективность учебной деятельности студентов / Н.А. Черемных, В.А. Питкин // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 2. – С. 430–432.
13. Питкин В.А. Физическая культура и оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов / В.А. Питкин, Л.А. Холодная, Ю.В. Сумарокова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 321–327.
14. Коновалова В.В. Влияние физической культуры на жизнь студентов / В.В. Коновалова, В.А. Питкин // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 2. – С. 363–365.
15. Материалы коллегии министерства спорта Российской Федерации от 2021 г. – URL : <https://sambo.ru/press/news/2021/8083>

References

1. Levchenko A.A. Unstable maintenance of physical activity due to the epidemic / A.A. Levchenko // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgafta. – 2022. – № 2(204). – P. 270–274.
2. Pribytok A.K. Physical culture and sports in the higher education system. – 2020. – 7 p.
3. Order of the Government of the Russian Federation of November 24, 2020 № 3081-r On approval of the Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period until 2030.
4. Ermakova E.G. The importance of physical culture and sports in the life of a student / E.G. Ermakova // International Journal of Humanities and Sciences. – 2018. – № 5. – P. 43–44.
5. Pitkin V.A. Increasing motivation for physical education / V.A. Pitkin, D.D. Ivanova, L.A. Kholodnaya // Problems of modern education. – 2019. – № 5. – P. 171–177.
6. Fitness programs in the system of physical education classes at the university / V.N. Eremenko [et al.] // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgafta. – 2021. – № 5(195). – P. 126–130.

7. Pitkin V.A. The influence of physical culture on human mental health // Scientific notes of the University named after. P.F. Lesgafta. – 2023. – № 8(222). – P. 260–265.
8. Khismatullina N.N. Physical culture and sports in the higher education system / N.N. Khismatullina, A.P. Ermolaev // Novalno. – 2018. – № 78. – P. 209–212. – URL : <https://novainfo.ru/article/14643> (date of the application 11/23/2023).
9. Pitkin V.A. The influence of physical exercise on intellectual development / V.A. Pitkin, D.V. Kharchenko // The science. Technique. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 1. – P. 319–321.
10. Possibilities of using valeology in the education system / V.N. Eremenko [et al.] // Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology. – 2023. – Vol. 12. – № 1(42). – P. 39–42.
11. Pitkin V.A. Means of physical culture in increasing the functional reserves of the body / V.A. Pitkin, I.G. Artemova // The science. Technique. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2022. – № 4. – P. 452–453.
12. Cheremnykh N.A. The influence of physical culture on the effectiveness of students' educational activities / N.A. Cheremnykh, V.A. Pitkin // The science. Technique. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 2. – P. 430–432.
13. Pitkin V.A. Physical culture and health technologies in the physical education of students / V.A. Pitkin, L.A. Kholodnaya, Yu.V. Sumarokova // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgafta. – 2022. – № 7(209). – P. 321–327.
14. Konovalova V.V. The influence of physical education on the lives of students / V.V. Konovalova, V.A. Pitkin // The science. Technique. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 2. – P. 363–365.
15. Materials of the board of the Ministry of Sports of the Russian Federation from 2021. – URL : <https://sambo.ru/press/news/2021/8083>