

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СПОРТИВНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ** **Physical education in sports educational institutions**

**Н. М. Каримов**, старший преподаватель

**В. А. Авдеев**, студент

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

*Рецензент:* О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

### **Аннотация**

Сторонники физического воспитания и спорта (ФВС) перечисляют многочисленные преимущества, связанные с участием в этих занятиях. Например, физическое воспитание помогает детям развить уважение к телу - своему и других людей, способствует комплексному развитию ума и тела, формирует понимание роли аэробной и анаэробной физической активности для здоровья, положительно повышает уверенность в себе и самооценку, улучшает социальное и когнитивное развитие и успеваемость

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, воспитание, работоспособность, дисциплина.

### **Summary**

Advocates of physical education and sport (PE) list numerous benefits associated with participation in these activities. For example, physical education helps children develop respect for the body - their own and others, promotes integrated mind-body development, builds understanding of the role of aerobic and anaerobic physical activity for health, positively improves self-confidence and self-esteem, and improves social and cognitive development and academic performance.

**Keywords:** sports, physical education, education, performance, discipline.

Спорт предоставляет возможности для встреч и общения с другими людьми, для принятия различных социальных ролей, для обучения определенным социальным навыкам (таким как терпимость и уважение к другим), для адаптации к командным/коллективным целям (таким как сотрудничество и сплоченность), он дает возможность испытать эмоции, недоступные в остальной жизни. Также можно отметить важный вклад спорта в процессы развития личности и психологического благополучия, положительное влияние физической активности на самооценку, самовосприятие, тревожность, депрессию, напряжение и стресс, уверенность в себе, энергию, настроение, работоспособность и благополучие [4].

Как следует из названия, эта статья посвящена «физическому воспитанию и спорту». Поскольку взаимоотношения между понятиями «физическое воспитание» и «спорт» продолжают вызывать споры, стоит уточнить использование терминов в данном обзоре. Во многих странах термин «физическое воспитание» используется для обозначения той части учебной программы, которая направлена на развитие у учащихся физического мастерства и уверенности в себе, а также способности использовать их для выполнения различных видов деятельности. Спорт является собирательным существительным и обычно относится к целому ряду видов деятельности, процессов, социальных отношений и предполагаемых физических, психологических и социологических результатов. В данном представлении, как представля-

ется, существует относительно четкое концептуальное различие между этими двумя терминами. Однако межкультурные исследования выявили значительные различия в использовании терминологии в этой области, и многие образовательные системы используют эти термины как синонимы или просто используют «спорт» как общий дескриптор. По этой причине и в соответствии с международными агентствами, будет использоваться инклюзивный термин «физическое воспитание и спорт» для обозначения структурированных, контролируемых физических занятий, которые проводятся в течение учебного дня.

ОФП в школе является основным общественным институтом для развития физических навыков и обеспечения физической активности детей и молодежи. Для многих детей школа является основной средой для физической активности, либо в рамках программ ОФП, либо во внеурочное время. Существуют доказательства того, что для растущего числа детей школа предоставляет основную возможность для регулярной, структурированной физической активности, поскольку сочетание экономического давления и родительских забот о безопасности означает, что все меньше детей имеют возможность играть в игры во внешкольной обстановке.

Польза регулярной физической активности для здоровья хорошо известна. Регулярное участие в таких занятиях ассоциируется с более продолжительной и качественной жизнью, снижением риска различных заболеваний, а также со многими психологическими и эмоциональными преимуществами. Существует также большое количество литературы, показывающей, что бездеятельность является одной из наиболее значимых причин смерти, инвалидности и снижения качества жизни во всем развитом мире. Появляются данные, свидетельствующие о благоприятной связи между физической активностью и множеством факторов, влияющих на физическое здоровье детей, включая диабет, кровяное давление, здоровье костей, и ожирение[3].

Базовые двигательные навыки составляют основу почти всех последующих спортивных и физических занятий. Существуют доказательства того, что те, кто развил прочные основы фундаментальных двигательных навыков, с большей вероятностью будут активны как в детстве, так и в последующей жизни. Существует также часто упоминаемая, но недостаточно изученная гипотеза о том, что развитие широкого спектра этих базовых двигательных навыков является необходимым условием для достижения высоких спортивных результатов. И наоборот, дети, которые не смогли приобрести адекватную базу двигательных навыков, с большей вероятностью будут исключены из участия в организованных спортивных мероприятиях и играх со своими друзьями из-за отсутствия базовых физических навыков. Таким образом, будучи одним из наиболее высоко ценимых аспектов жизни многих детей и молодых людей, такое упущение в деятельности, вероятно, будет иметь далеко идущие и вредные последствия для развития и образования многих детей.

Физическая бездеятельность была признана одним из основных факторов риска ишемической болезни сердца, а также связана с преждевременной смертностью и ожирением. Поэтому неудивительно, что программы ФВС - одни из немногих возможностей поощрения физической активности среди всех детей - были предложены в качестве экономически эффективного способа влияния на следующее поколение взрослых, чтобы они вели физически активный образ жизни.

Механизмы, благодаря которым активные молодые люди становятся активными взрослыми, неясны. Однако исследования показывают, что ряд факторов способствует формированию физической активности, как части здорового образа жизни. Существуют некоторые доказательства того, что поведение, связанное со здоровьем, усвоенное в детстве, часто сохра-

няется во взрослой жизни. Степень сохранения моделей физической активности во времени менее ясна. Интересно, что исследования показывают, насколько сильно бездеятельность в молодости влияет на взрослую жизнь, поэтому исключение из ФВС может быть связано с наследием бездеятельности и связанного с ней плохого здоровья в последующие годы.

В настоящее время имеются достаточно убедительные доказательства того, что регулярная активность может положительно влиять на психологическое благополучие детей и подростков, хотя основные механизмы, объясняющие эти эффекты, до сих пор неясны. Особенно убедительные доказательства касаются самооценки детей. Другие ассоциации с регулярной активностью, о которых сообщалось, включают снижение стресса, тревоги и депрессии. Все это подтверждает утверждение, что хорошо спланированные и представленные ФВС могут способствовать улучшению психологического здоровья молодых людей.

Один из особенно важных выводов в этом отношении связан с развитием восприятия физической компетентности. Было высказано предположение, что на самооценку влияет восприятие человеком своей компетентности или адекватности для достижения целей, и что стоит также рассмотреть растущий интерес к взаимосвязи между ФВС и общим отношением учащихся к школе. Доказательства, подтверждающие такие утверждения, ограничены и в основном основаны на небольших исследованиях или анекдотических свидетельствах. Тем не менее, некоторые исследования сообщают об общих положительных результатах с точки зрения посещаемости учеников после внедрения схем ФВС, а исследования учеников, подверженных риску исключения из школы, свидетельствуют о том, что увеличение доступности программ ФВС сделает школьный опыт более привлекательным[1].

Говоря о взаимосвязи между ФВС и отношением к школе, следует признать, что не всем ученикам нравится такая деятельность, по крайней мере, когда она представлена определенным образом. Например, многие девочки постепенно разочаровываются в определенных аспектах ФВС и полностью отказываются от участия в них по мере того, как переходят в среднюю школу. Поэтому было бы ошибочно предполагать, что ФВС обязательно будет способствовать формированию положительного отношения к школе у всех учеников, поскольку неправильное обеспечение может фактически усилить недовольство и прогулы. Однако, с другой стороны, существует множество исследований, показывающих, что, если мероприятия ФВС представлены привлекательным и актуальным образом для девочек, они могут получать такое же удовольствие от участия в них, как и мальчики.

Идея о том, что ФВС положительно влияет на социальное развитие и просоциальное поведение молодых людей, возникла много лет назад. Обстановка ФВС считается привлекательным контекстом, поскольку в ней часто возникают как естественные, так и надуманные социальные взаимодействия, а публичный характер участия обычно делает очевидным как социально приемлемое, так и неприемлемое поведение.

Исследовательская литература о связи между ФВС и социальным развитием неоднозначна. Не похоже, что просоциальное поведение обязательно улучшается в результате участия, и есть доказательства того, что в некоторых случаях поведение ухудшается. Однако многочисленные исследования показали, что правильно структурированные и представленные мероприятия могут внести вклад в развитие просоциального поведения, и даже могут бороться с антисоциальным и криминальным поведением молодежи [5].

Наиболее обнадеживающие результаты получены в ходе исследований на базе школ, особенно тех, которые посвящены учебным программам ФВС. Хотя широкий спектр видов физической активности, по-видимому, способен предложить ценную среду для социального развития, школьные программы имеют ряд преимуществ, таких как доступ почти ко всем

детям, меньшее внешнее давление, заставляющее делать упор на результат и соревнование, и возможность интегрировать социальное воспитание с аналогичным обучением в рамках школьной программы. Исследования по вмешательству дали в целом положительные результаты, включая улучшение морального мышления, честной игры и спортивного поведения, и личной ответственности. Также кажется, что наиболее перспективными контекстами для развития социальных навыков и ценностей являются те, которые опосредуются соответствующим образом подготовленными учителями и тренерами, которые фокусируются на ситуациях, возникающих естественным образом в процессе деятельности, задавая вопросы ученикам и моделируя соответствующие ответы своим собственным поведением.

С этим связан вопрос социальной интеграции и исключения. Борьба с социальной изоляцией, или факторами, приводящими к исключению людей из нормального обмена, практики и прав современного общества, в последние годы стала предметом пристального внимания правительств и неправительственных организаций. Некоторые авторы утверждают, что ФВС не только отражает, но и может способствовать социальной изоляции некоторых групп. Однако позитивный опыт, как представляется, способен, по крайней мере, способствовать процессу инклюзии, объединяя людей из разных социальных и экономических слоев в рамках общих интересов, давая чувство принадлежности к команде или клубу, предоставляя возможности для развития ценных способностей и компетенций, а также развивая социальные сети, сплоченность сообщества и гражданскую гордость [6].

Существует давняя традиция утверждать, что «здоровое тело ведет к здоровому уму», и что физическая активность может способствовать интеллектуальному развитию детей. Однако некоторые родители все чаще высказывают опасения, что, хотя Физкультура имеет свое место, она не должна мешать реальному процессу обучения в школе, который, по мнению многих, заключается в успеваемости и результатах экзаменов.

Исследователи предполагают, что ФВС может улучшить академические показатели за счет увеличения притока крови к мозгу, улучшения настроения, повышения умственной активности и повышения самооценки. Доказательная база таких утверждений разнообразна, и все еще требуются дополнительные исследования. Однако существующие исследования свидетельствуют о положительной связи между интеллектуальным функционированием и регулярной физической активностью, как для взрослых, так и для детей.

Классическое исследование взаимосвязи между Физкультурой и общей школьной успеваемостью было проведено во Франции в начале 1950-х годов [2]. Исследователи сократили «академическое» учебное время на 26%, заменив его Физкультурой; тем не менее, академические результаты не ухудшились, а проблем с дисциплиной стало меньше, повысилась внимательность, и снизилось количество прогулов. Более поздние исследования выявили улучшение академической успеваемости многих детей, когда в их школьном дне увеличивается время на ФВС.

В целом, имеющиеся данные исследований свидетельствуют о том, что повышение уровня физической активности в школе, например, за счет увеличения времени, отводимого на Физкультуру, не мешает успеваемости учеников по другим предметам (хотя время, отводимое на эти предметы, соответственно, сокращается) и во многих случаях связано с улучшением успеваемости.

Очевидно, что ФВС может внести значительный вклад в образование и развитие детей и молодых людей во многих отношениях, хотя дальнейшие исследования и оценка помогут нам лучше понять природу этого вклада. Тем не менее, в каждой из обсуждаемых областей - физической, образа жизни, аффективной, социальной и когнитивной - есть доказательства

того, что ФВС могут оказывать позитивное и глубокое влияние. В некоторых отношениях такой эффект является уникальным, благодаря особым условиям, в которых происходит ФВС. Следовательно, те, кто преподает и признает ценность ФВС, обязаны выступать в качестве защитников его места как необходимой составляющей общего образования всех детей. Они должны не только отстаивать включение ФВС в учебный план и выделение достаточного времени, но и подчеркивать важность качества программы и распространять информацию о преимуществах ФВС среди администраторов, родителей и политиков.

Следует также сказать об осторожности. Научные данные не подтверждают утверждение, что эти эффекты возникнут автоматически. Нет оснований полагать, что простая поддержка участия в ФВС обязательно приведет к позитивным изменениям в жизни детей или их сообществ. Действия и взаимодействие учителей и тренеров во многом определяют, ощутят ли дети и молодежь эти положительные аспекты ФВС и реализуют ли они его огромный потенциал. Контексты, в которых подчеркивается позитивный опыт ФВС, характеризующийся удовольствием, разнообразием и вовлеченностью всех, и управляемые преданными и подготовленными учителями и тренерами, а также современными и информированными родителями, являются основополагающими.

### Библиографический список

1. *Шагбанов Ф. Р.* Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в вузах: российский и зарубежный опыт // Образование и право. 2020. № 6. С. 9-12.
2. *Семенчук А. С., Сорокина П. О.* Особенности системы физического воспитания в высших учебных заведениях: материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2021. № 17. С. 3-10.
3. *Бака Р., Шпаков А.* Сравнительная оценка физической подготовленности как фактор мотивации студентов к физической активности // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2008. № 3. С. 20-27.
4. *Абрамов Д. Н.* Психолого-педагогические аспекты личности в педагогической системе воспитания физической культуры студентов в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы высшего учебного заведения // Kant. 2020. № 4. С. 37.
5. *Константинов С. А.* Инновации в содержании патриотического воспитания студентов в высших учебных заведениях // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. № 11. С. 117.
6. *Нимич А. Н.* К проблеме социально-педагогического фактора функционирования внешкольных учебных заведений спортивного направления // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2013. № 30. С. 30-37.