

УДК 372.879.6

*Гончарук С.В.,
кандидат социологических наук, доцент
заведующий кафедры физического воспитания
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет*

Россия, г. Белгород

*Гончарук Я.А.,
кандидат социологических наук, доцент
доцент кафедры физического воспитания
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет*

Россия, г. Белгород

*Косенок И.Д.,
студент
2 курс, кафедра ПИиИТ
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет*

Россия, г. Белгород

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОСНОВНОЙ И СТАРШЕЙ ШКОЛЕ

Аннотация: Физическая культура в области школьного образования играет одну из ведущих ролей в развитии и воспитании учащихся. Ее цель - обучение учащихся физической активности, формирование здоровых привычек и способствование физическому и психологическому благополучию. Занятия физической культурой улучшают учебную успеваемость, развивают лидерские качества, являются стартом для занятий спортом.

Ключевые слова: физическая культура, образование, здоровье, воспитание, культура.

Annotation: *Physical culture in the field of school education plays one of the leading roles in the development and education of students. Its goal is to teach students physical activity, develop healthy habits and promote physical and mental well-being. Physical education helps to improve academic performance, develop leadership skills and is the starting point for sports.*

Key words: *physical culture, education, health, upbringing, culture.*

Сохранение здоровья населения и его долголетие в настоящее время являются одними из первоочередных задач государства. Одной из целей «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» является «формирование условий для развития школьного и студенческого спорта» [1].

В рамках первоочередного направления по совершенствованию здоровья населения Российской Федерации предусматривается в том числе «обеспечение дальнейшего совершенствования учебного предмета (дисциплины) «Физическая культура» в системе общего, среднего профессионального и высшего образования» [1].

С введением ФГОС программа учебного предмета «Физическая культура» претерпела изменения с учетом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления и поддержания здоровья [2]. Дисциплина «Физическая культура» является обязательной на всех ступенях обучения школьников. Количество часов, отводимых на изучение этого предмета, не только не уменьшается, а, наоборот, даже увеличивается. Это еще раз подтверждает важность данного предмета для всестороннего формирования подрастающих граждан.

Физическая культура в образовании представлена в виде уроков физкультуры, спортивных секций, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Ее цель - обучение учащихся физической активности, формирование здоровых привычек и способствование физическому и психологическому благополучию, а также расширение познаний в области мировых и российских спортивных достижений [3].

Физическая культура играет важную роль в образовательном процессе. Это единственный предмет в школе, где дети могут активно двигаться, внося разнообразие в малоподвижный учебный процесс. Различные исследования связывают активность и занятия физической культурой с улучшением учебной успеваемости. Результаты, опубликованные в журнале PLOS ONE, показали, что физическая активность может способствовать лучшей концентрации, памяти и учебной продуктивности [4].

Физическая культура помогает учащимся развивать физические навыки, поддерживать физическое здоровье и профилактику многих заболеваний. Регулярные уроки и занятия физкультурой оказывают благотворное влияние на организм человека, способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, увеличению уровня выносливости, развитию гибкости, укреплению и развитию подвижности суставов, повышению физической активности, а также являются прекрасным средством повышения сопротивляемости организма респираторным заболеваниям.

Но физическая культура не ограничивается только решением задач физического развития и укрепления здоровья и повышения иммунитета человека. Она выполняет также функции воспитания и составляет важную часть культуры общества в целом. На уроках физической культуры в школе учащиеся узнают о знаменитых спортсменах, об истории спорта и олимпийского движения, что повышает интеллектуальный уровень школьников. Физическая культура способствует развитию социальных навыков, умению взаимодействовать с людьми. Учеба и занятия в командных

видах спорта учат сотрудничеству, умению работать в команде, уважению к соперникам и тренерам. Это также способствует развитию лидерских качеств, упорства в достижении поставленной цели, дисциплинированности и собранности.

Занятия физической культурой способствуют психологическому и эмоциональному благополучию школьников. Физическая активность помогает справляться со стрессом и негативными эмоциями, улучшает настроение, повышает самооценку учащихся и способствует развитию уверенности в себе. Она может быть эффективным средством для борьбы с депрессией и тревожностью.

Для того чтобы занятия физической культурой оказали положительное влияние на развитие учащихся, они должны быть ориентированы на каждого ученика, учитывать индивидуальные особенности и возможности обучающихся. Только правильно подобранная нагрузка обеспечит и физическое развитие занимающихся, и их психологическое развитие, так как создаст ситуацию успеха на уроке, будет способствовать тому, что учащиеся полюбят занятия физической культурой и не только пронесут эту любовь через всю жизнь, но и будут прививать эту любовь своим детям.

Роль учителя очень важна в образовательном процессе в целом, и в обучении физической культуре в частности. Именно учитель помогает учащимся осознавать ценность физической активности в жизни любого человека в любом возрасте. Это способствует возникновению желания продолжить занятия физической культурой и после окончания школы, и после окончания других учебных заведений. Занятия физической культурой могут сподвигнуть учащихся к занятиям в спортивных секциях, будут способствовать стремлению к карьерному росту в области физической культуры и тренерства, а также в других связанных областях.

Таким образом, физическая культура в области школьного образования играет одну из ведущих ролей в развитии и воспитании учащихся. Государство

понимает проблему и создает условия для занятий физической культурой и спортом. Учитель – это человек, который поможет учащимся стать активными и здоровыми гражданами российского общества.

Использованные источники:

1. Российская Федерация. Распоряжения. Распоряжение № 3081-р от 24 ноября 2020 г. [Электронный ресурс]. URL: <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения: 02.10.2023).

2. Федеральная рабочая программа среднего общего образования. Физическая культура. – М: Институт стратегии развития образования. Федеральное государственное бюджетное научное учреждение, 2023. [Электронный ресурс]. URL: https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_10-11-klassy.pdf (дата обращения: 02.10.2023).

3. Фазлеева, Е.В., Рахимов, М.И., Двоеносов, В.Г., Шалавина, А.С., Пасмуров, Г.И. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие. Казань: КФУ, 2014. [Электронный ресурс]. URL: https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22043/21_000_000635.pdf (дата обращения: 01.10.2023).

4. Элlefсон, Р. Исследование связей между физической активностью и результатами образования / Р. Элlefсон. [Электронный ресурс]. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0250984> (дата обращения: 02.10.2023).