

## **О РОЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБУЧЕНИИ**

### **ON THE ROLE OF PHYSICAL TRAINING IN EDUCATION**

**Аннотация.** Засилье информационных гаджетов в жизни современного человека приводят, как минимум, к малоподвижному образу жизни. Авторы обеспокоены положением физического воспитания студентов в вузе и предлагают изменить отношение к предмету физкультуры как к второстепенному.

**Abstract.** The dominance of information gadgets in the life of modern man lead, at least, to a sedentary lifestyle. The authors are concerned about the state of physical education of students at the university and propose to change the attitude to the subject of physical education as a secondary.

**Ключевые слова.** Образование, физкультура, спорт, физическое воспитание, физическая активность.

**Keywords.** Education, physical education, sports, physical education, physical activity.

Современное общество от мала до велика подвержено гиподинамии. Еще недавно медики констатировали, что широкое приобретение автомобилей ведет к малоподвижному образу жизни, но сегодня, угрозой являются мобильные телефоны, планшеты и другие гаджеты, которые заменяют и взрослым и детям, и общение и активные игры. Нарушение

гигиенических норм поведения у учащихся непосредственно связаны с учебной – это нарушения режима дня, питания, двигательной активности. Признавая указанные факторы, а также неблагоприятные материальные и жилищные условия не менее актуальными для поддержания здоровья детей, хотим остановиться на вопросе физической активности учащихся в учебном заведении.

Образование в широком смысле можно рассматривать как любое действие или опыт, оказывающий формирующее влияние на разум, характер или физические способности человека. Образование - это процесс, посредством которого общество через школы, колледжи, университеты и другие учреждения сознательно передает свое культурное наследие, накопленные знания, ценности и навыки от одного поколения к другому. Оно включает в себя запланированные программы и различные методы для достижения целей образования. Цель физического воспитания - привить детям хорошие привычки, которые будут длиться всю жизнь. Это очень важно в наше время, потому что ожирение становится общенациональной эпидемией, и, к сожалению, дети привыкают к нездоровой пище. Планы уроков по физическому воспитанию должны включать в себя достаточно разнообразия и стимуляции, чтобы побудить детей любить фитнес, и другие физические упражнения и игры.

К сожалению, можно констатировать, что у нас, в Узбекистане, отношение к физкультуре как к важному предмету в образовании и развитии учащихся, отсутствует. Если в школах младшие школьники и подростки еще более или менее активны на занятиях физкультуры, то старшеклассники и студенты воспринимают этот предмет как некую повинность. Тем не менее, существует рекомендация, что студенты должны заниматься физкультурой каждый день по 30 минут в день [2]. Справедливости ради надо отметить, что за последние годы в учебных заведениях страны резко увеличилось количество новых спортивных комплексов, бассейнов, тренажерных залов и

т.п. Однако повлияло ли это на отношение к предмету физкультуры? Думаем, что нет. Неофициальный опрос среди студентов показывает, что молодые люди (как парни, так и девушки) стали больше думать о своем физическом состоянии, но связано это большей частью не со здоровьем, а с улучшением своей привлекательности. Хотя и это неплохо, все же нас волнует вопрос как учебное заведение заботится о здоровье учащихся во время их учебы. Для многих специальные предметы и физкультура диаметрально противоположны друг другу. Первые – это серьезно, второе – не обязательно, одно о работе, другое об игре. Этот разрыв имеет свои корни в историческом прошлом стран СНГ, где физическому воспитанию часто присваивался низкий статус, ограниченное время обучения и нехватка ресурсов. До сих пор бытует мнение, что в юношеском возрасте учащиеся уже более или менее сформированы, и постоянные физические нагрузки не так актуальны. Со временем эти установки начали меняться, хотя изменения иногда были очень медленными. Теперь речь идет о пандемии физической пассивности во всем мире и это серьезный сигнал всем чиновникам, преподавателям и родителям.

Данные исследований в области образования, психологии, нейробиологии и других дисциплин показывают, что традиционная оппозиция между образованием и физическим воспитанием просто ошибочна, и что физкультура действительно может внести ценный вклад в сферу образования. Ознакомьтесь с результатами исследований, которые доказывают, что поддержание тела в форме и здоровье напрямую влияет на обучение: 1. Улучшает мозговую проводку. Спорт и физическая активность «питают» мозг, помогают ему расти и эффективно работать. Было доказано, что физическая активность приводит к глубоким и длительным изменениям в мозговых связях, и эти события непосредственно улучшают интеллектуальную работу [3]. 2. Улучшает память. Спорт и физическая активность могут улучшить обучение и память. Учащиеся с хорошей

памятью и способностью к быстрому обучению имеют значительное преимущество, которое будет влиять практически на каждый аспект их опыта обучения взрослых и за его пределами [4]. 3. Помогает лучше сосредоточиться. Даже короткие тренировки, состоящие из нескольких минут занятий спортом и физической активности, могут привести к повышению концентрации и внимания, что напрямую влияет на то, как люди учатся и сохраняют информацию [10]. 4. Помогает со счетом и грамотностью. Показатели грамотности особенно улучшаются в результате повышения уровня физической активности среди младших школьников [8]. 5. Улучшает психическое благополучие. Регулярные физические упражнения могут облегчить депрессию и беспокойство, которые могут быть во время обучения взрослых [6]. 6. Способствует включению. Институциональные виды спорта [1] и другие виды физической активности особенно ценны для создания чувства принадлежности и приверженности и могут помочь потенциально маргинализированным учащимся чувствовать себя включенными и принятыми [5]. 7. Повышает успеваемость. Физически активные люди лучше успевают в учебе, чем их неактивные сверстники, и те, кто наиболее активен, получают наибольшую пользу [7]. 8. Укрепляет мотивацию. Физически активные студенты, как правило, имеют больше квалификации, участвуют в дальнейшем обучении, имеют больше шансов получить хорошую работу и даже стремятся получить повышение в должности быстрее [11]. 9. Улучшает возможности трудоустройства. Работодатели считают физически активных людей более здоровыми, эффективными и надежными. Таким образом, активные люди более трудоспособны [9].

Участие в физических мероприятиях имеет решающее значение для целостного развития молодых людей, чтобы развивать их физическое, социальное и эмоциональное здоровье, а также интеллектуальную сторону.

На наш взгляд, пришло время, когда мы должны кардинально изменить свое отношение к предмету физкультуры в вузе. Локомотивом в этом движении должны стать и руководство институтов, и преподаватели физкультуры, последние своей любовью и добросовестным отношением к своему предмету могут сделать занятия и привлекательными и престижными.

### Литература

1. Неверкович С.Д., Попова А.А. Развитие спорта в России: институциональный подход. //Теория и методика спорта высших достижений. file:///C:/Users/User/Downloads/razvitie-sporta-v-rossii-institutsionalnyu-pod.
2. Barroso CS, McCullum-Gomez C, Hoelscher DM, Kelder SH, Murray NG. Self-reported barriers to quality physical education by physical education specialists in Texas. *J Sch Health*. 2005 Oct;75(8) : 313-9. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16179081>.
3. Arthur F.Krame, Kirk I.Erickson.Capitalizing on cortical plasticity: influence of physical activity on cognition and brain function .*Trends of cognitive sciences*,Volume 11, Issue 8, August 2007, Pages 342-348. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1364661307001581>.
4. Michelle C. Carlson, PhD Jane S. Saczynski, PhD George W. Rebok, PhD Teresa Seeman, PhD Thomas A. Glass, PhD Sylvia McGill, BA James Tielsch, PhD Kevin D. Frick, PhD Joel Hill, MS Linda P. Fried, MD, MPH. Exploring the Effects of an “Everyday” Activity Program on Executive Function and Memory in Older Adults: Experience Corps®. *The Gerontologist*, Volume 48, Issue 6, 1 December 2008, Pages 793–801, <https://doi.org/10.1093/geront/48.6.793>
5. Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2006). Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? Concurrent and longitudinal relations. *Developmental Psychology*, 42(4), 698-713. <http://dx.doi.org/10.1037/0012-1649.42.4.698>

6. Oliver J. Mason & Rebecca Holt. Mental health and physical activity interventions: *Journal of Mental Health*. Pages 274-284 | Published online: 25 Apr 2012. <https://doi.org/10.3109/09638237.2011.648344>
7. François Trudeau and Roy J Shephard. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical*. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-10>
8. Amika Singh, PhD; Léonie Uijtdewilligen, MSc; Jos W. R. Twisk, PhD; et al Willem van Mechelen, PhD, MD; Mai J. M. Chinapaw, PhD. Physical Activity and Performance at School A Systematic Review of the Literature Including a Methodological Quality Assessment *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2012;166(1):49-55. <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/1107683>
9. Georgios Kavetsos. The impact of physical activity on employment. *The Journal of Socio-Economics*. Volume 40, Issue 6, December 2011, Pages 775-779. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053535711000990>
10. Y.K. Chang, J.D. Labban, J.I. Gapin, J.L. Etnier Corrigendum to “The effects of acute exercise on cognitive performance: A meta-analytic review” [*Brain Res*. 1453 (2012) 87–101]. *Brain Research*, Volume 1470, 27 August 2012, Pages 159. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0006899312004003>
11. Dan-Olof Rooth. Work out or out of work — The labor market return to physical fitness and leisure sports activities. *Labour Economics*, Volume 18, Issue 3, June 2011, Pages 399-409. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0927537110001272>