

5.8.2 Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования)

Научная статья

УДК 371.72

<https://doi.org/10.37493/2307-907X.2024.4.26>

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Галина Александровна Литвина¹, Надежда Владимировна Махновская²,
Сергей Владимирович Касьянов^{3*}, Владимир Емельянович Кульчицкий⁴

^{1,2,4} Ставропольский государственный педагогический институт (д. 417 «А», ул. Ленина, Ставрополь, 355029, Российская Федерация)

³ Северо-Кавказский федеральный университет (д. 1, ул. Пушкина, Ставрополь, 355017, Российская Федерация)

¹ gallitvina@mail.ru; <https://orcid.org/0009-0003-3296-8331>

² 63nadegdamaxno@mail.ru; <https://orcid.org/0009-0000-9667-0372>

³ kasyanov.sv@bk.ru; <https://orcid.org/0009-0004-7446-5027>

⁴ vladimirkulchickij@yandex.ru; <https://orcid.org/0009-0000-3103-5730>

* Автор, ответственный за переписку

Аннотация. Введение. Физическая культура является органической частью культуры человека, ее особой самостоятельной сферой. Она активно влияет на жизненно важные системы организма человека, которые были получены в виде задатков при рождении и развиваются в процессе жизнедеятельности под влиянием окружающей среды. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную активность в виде физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые физические способности, оптимизировать здоровье. **Цель.** Выделить основные задачи физического воспитания, пользу занятий физической культурой во время обучения в ГБОУ ВО СГПИ на факультете среднего специального образования; проблемы, с которыми могут столкнуться студенты факультета среднего специального образования на занятиях по физической культуре. **Материалы и методы.** Исследование построено на общенаучных методах: системного анализа, сравнения, дедуктивном и индуктивном; и на психологических методах: наблюдение, беседа, психологическое моделирование, дифференциальный метод, анкетирование, циклический метод. Рассмотрена система теоретического и практического опыта обучающихся факультета среднего профессионального образования на занятиях по физической культуре. Обозначены современные тенденции создания дополнительных программ с учетом всех региональных условий профессиональной ориентации, в которых находится ГБОУ ВО СГПИ. **Результаты и обсуждение.** В ходе работы обнаружено, что 52 % опрошенных отмечают положительное влияние знаний по физической культуре на процесс поддержания и укрепления своего физического и психологического здоровья. Однако 9 % опрошенных студентов факультета среднего специального образования считают, что физическая нагрузка не играет важной роли в поддержании здоровья. **Заключение.** По итогам проведенного исследования можно сделать вывод о возможных способах повышения качества этих занятий. Физическая культура способствует развитию широкого спектра навыков студентов: личных и социальных. Они учатся принимать различные обязанности и роли, включая лидерство, коучинг и судейство. Благодаря опыту, который предлагает физическое воспитание, студенты учатся быть конкурентоспособными, творческими и быть готовыми к сложным ситуациям.

Ключевые слова: физическая культура, физическая активность, физическое образование, среднее профессиональное образование (СПО), двигательная активность

Для цитирования: Литвина Г. А., Махновская Н. В., Касьянов С. В., Кульчицкий В. Е. Роль физической культуры в жизни студентов среднего профессионального образования // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2024. № 4 (103). С. 241–248. <https://doi.org/10.37493/2307-907X.2024.4.26>

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию 02.05.2024;
одобрена после рецензирования 25.05.2024;
принята к публикации 28.05.2024.

Research article

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF STUDENTS OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION

Galina A. Litvina¹, Nadezhda V. Makhnovskaya², Sergei V. Kasyanov^{3*},
Vladimir E. Kulchitsky⁴

^{1,2,4} Stavropol State Pedagogical Institute (417A, Lenin Str. Stavropol, 355029, Russian Federation)

³ North-Caucasus Federal University (1, Pushkin str., Stavropol, 355017, Russian Federation)

¹ gallitvina@mail.ru; <https://orcid.org/0009-0003-3296-8331>

² 63nadegdamaxno@mail.ru; <https://orcid.org/0009-0000-9667-0372>

³ kasyanov.sv@bk.ru; <https://orcid.org/0009-0004-7446-5027>

⁴ vladimirkulchickij@yandex.ru; <https://orcid.org/0009-0000-3103-5730>

* Corresponding author

Abstract. Introduction. Physical culture is an organic part of human culture, its special independent sphere. It actively affects the vital systems of the human body, which were obtained in the form of makings and develop in the process of vital activity

© Литвина Г. А., Махновская Н. В., Касьянов С. В., Кульчицкий В. Е., 2024

under the influence of the environment. At its core, physical culture has an appropriate motor activity in the form of physical exercises that allow you to effectively form the necessary physical abilities and optimize health. **Goal.** The main tasks of physical education are highlighted, the benefits of physical education classes while studying at the GBOU in the SSPI at the faculty of Vocational Education and Training. The problems that students of secondary vocational education may face in physical education classes are noted. **Materials and methods.** The research is based on general scientific methods: the method of system analysis, comparison, deductive method, inductive method. The research is based on psychological methods: observation, conversation, psychological modeling, differential. **Results and discussion.** In the course of the work, it was found that 52 % of respondents noted the positive impact of knowledge on physical culture on the process of maintaining and strengthening their physical and psychological health. However, 9 % of the surveyed secondary school students believe that physical activity does not play an important role in maintaining health. **Conclusion.** Based on the results of the study, it can be concluded about possible ways to improve the quality of these classes. The system of theoretical and practical experience of students of the Faculty of secondary vocational education in physical education classes is also considered. The current trends in the creation of additional programs are outlined, taking into account all regional conditions, professional orientation in which GBOU IN SSPI is located. Physical education contributes to the development of a wide range of students' skills: personal and social. They learn to accept a variety of responsibilities and roles, including leadership, coaching, and judging. Through the experience that physical education offers, students learn to be competitive, creative and be prepared for difficult situations.

Keywords: physical culture, physical activity, physical education, secondary vocational education (SVE), physical activity

For citation: Litvina GA, Makhnovskaya NV, Kasyanov SV, Kulchitsky VE. The role of physical culture in the life of students of secondary vocational education. Newsletter of North-Caucasus Federal University. 2024;4(103):241-248. (In Russ.). <https://doi.org/10.37493/2307-907X.2024.4.26>

Conflict of interest: the authors declare no conflicts of interests.

The article was submitted 02.05.2024;

approved after reviewing 25.05.2024;

accepted for publication 28.05.2024.

Введение / Introduction. Проблема всестороннего развития и воспитания человека с помощью физической культуры всегда была актуальна для общества. Для студентов среднего профессионального образования двигательная активность имеет большое значение, однако для достижения максимальной эффективности необходимо формировать понимание важности здорового образа жизни и физической культуры. Это помогает направлять их к творческой физкультурной деятельности и развитию духовно-нравственных качеств, а также к повышению уровня самосознания и ответственности. Физическая культура и здоровый образ жизни важны для всех и всегда, именно поэтому данная тема актуальна. Мы исследуем влияние физической культуры на студентов среднего профессионального образования, поскольку наша работа тесно связана с этой категорией учащихся.

Материалы и методы исследований / Materials and methods of research. Уже давно доказано, что физическая культура – это часть образа жизни человека. Физическая культура – система специальных упражнений и спортивной деятельности, которые направлены на развитие физических и духовных сил человека. Физическая культура является основой полноценной жизни студента в процессе всестороннего совершенствования личности.

Цель исследования – систематизировать теоретический и практический опыт обучающихся СПО на занятиях физической культуры и на его основе разработать методические рекомендации в данной области, доказать их эффективность.

Целевая аудитория – студенты среднего профессионального образования специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, 1-й и 4-й курсы.

Результаты исследований и их обсуждение / Research results and their discussion. Основные задачи физической культуры: укрепление здоровья, развитие моральных качеств, поощрение активного образа жизни, повышение работоспособности, осознание важности физической активности и здоровья, подготовка к тому, чтобы в любой момент применить свою активность в труде и защите Отечества, обучение навыкам, их применение в разных сферах жизни [1].

Физическая культура является органической частью культуры человека, ее особой самостоятельной сферой. Она активно влияет на жизненно важные системы организма человека. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную активность в виде физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые физические способности, оптимизировать здоровье.

Множество наших исследований доказали, насколько необходима физическая активность для студентов СПО. Эта главная задача кафедры физического воспитания и адаптивной физиче-

ской культуры ГБОУ ВО СГПИ. Физическая культура играет ключевую роль в развитии у студентов уверенности и повышении уровня компетентности в обучении, которые становятся важной частью жизни как в вузе, так и за его пределами. Первостепенная задача учебной программы по физической культуре – соблюдение баланса физической активности студентов.

В современных условиях физическая культура способствует развитию широкого спектра личных и социальных навыков студента. Они учатся принимать различные роли: лидера, организатора наставника и т. д. Благодаря опыту, который предлагает физическое воспитание, студенты учатся быть творческими и готовыми к сложным ситуациям [2, с. 84]. Физическая культура помогает студентам СПО быть активными на протяжении всего дня и вне учебного времени. Благодаря этому приходит понимание важности физической подготовки, которая становится полезной и нужной привычкой в повседневной жизни.

В ходе своей учебной деятельности студенты испытывают сильный стресс. При наличии надлежащего распорядка двигательной активности его уровень можно снизить. Иными словами, мы можем утверждать, что физическая культура выступает методом снятия стресса и напряжения. Однако необходимо помнить, что чрезмерная физическая активность также может быть вредна как для студентов основной группы, так и для студентов, имеющих ослабленное здоровье. Этот факт еще раз доказывает важность методики и подготовки проведения занятий на основе учебной программы по физической культуре для студентов специального профессионального образования.

А. В. Колмыков подчеркивает важность взаимосвязи успешной воспитательной работы, прогресса в физическом развитии студентов и их заинтересованности в здоровом образе жизни и занятиях спортом. Максимальная продуктивность занятий достигается за счет применения эффективных методик и определенной организации учебного процесса. В контексте общественных тенденций требуется активное внедрение инновационных воспитательно-организационных и образовательных методик проведения учебных занятий в образовательных организациях [3, с. 61].

Исследуя влияние физической культуры на студентов среднего профессионального образования, стоит отметить основные трудности, с которыми они могут столкнуться в образовательном процессе [4, 5]. Одной из проблем является отсутствие необходимого инвентаря и оборудования у образовательной организации. Программы по физической культуре, как правило, составляются для учебных заведений, полностью оснащенных необходимым спортивным оборудованием и инвентарем, однако из-за отсутствия такого оборудования невозможно полноценно реализовывать цели и задачи программы.

Вторая проблема состоит в том, что не всегда возможно удовлетворить спортивные интересы студентов, в результате чего невозможно достичь максимальной эффективности учебных занятий. В современном обществе наиболее востребованы такие виды спорта, как теннис, борьба, аэробика и др. Следует отметить, что подобные интересы студентов по разным причинам не всегда возможно удовлетворить.

Отсутствие необходимого спортивного оборудования и строгого следования преподавателями нормативным требованиям являются основными причинами снижения мотивации у студентов, в результате чего снижаются и результаты. На данный момент наблюдается следующая тенденция: нормативы, установленные для студентов СПО, выступают скорее источником демотивации, чем стимулом к активному занятию спортом. Физическая культура воспринимается как еще один предмет, который нужно сдать, чтобы получить положительную оценку [6, 7].

Новый подход к физическому воспитанию студентов способствует повышению их авторитета в коллективе. Учебная программа совершенствуется за счёт внедрения дополнительных видов спорта, которые увеличивают двигательную активность учащихся и положительно влияют на их психологическое здоровье.

Сегодня все большую популярность среди молодых людей набирает спортивный отдых. В студенческой жизни эти идеи известны как «групповые занятия спортом», «активный отдых»,

«подвижные игры» и иные энергичные виды спорта, способствующие освежить ум и тело, снять стресс после активных умственных нагрузок. Аналогичным образом активный отдых способствует удовлетворению потребностей и интересов студентов СПО, укрепляет их физическое и эмоциональное здоровье, а также помогает рационально использовать свободное время [8, с. 205].

В процессе исследования был проведен опрос 85 студентов СПО.

Важными показателями овладения знаниями у студентов специального профессионального образования являются:

- 1) знания о строении человеческого тела, осведомленность о здоровье и здоровом образе жизни, а также понимание важности полученных знаний;
- 2) проявление активного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, желание помогать окружающим в поддержании здорового образа жизни;
- 3) готовность к самоконтролю и оценке достигнутых результатов, наличие привычек гигиенического поведения, владение навыками здорового образа жизни;
- 4) потребность в расширении кругозора здорового образа жизни, интерес к литературе о здоровом образе жизни;
- 5) строгое соблюдение санитарно-гигиенических норм.

Мониторинг знаний о роли физической культуры в жизни студентов СПО проводился с помощью анкеты «Влияние физической культуры на здоровье и поддержание здорового образа жизни» (см. таблицу). На основании полученных результатов нами выделены уровни знаний о физической культуре у студентов СПО:

- высокий уровень сформированности;
- достаточный уровень сформированности;
- недостаточный уровень сформированности;
- низкий уровень сформированности;

Таблица / Table

**Влияние физической культуры на здоровье и поддержание здорового образа жизни /
The impact of physical culture on health and maintaining a healthy lifestyle**

1. Всегда ли ты посещаешь занятия по физической культуре?			
№ п/п		Студенты 1-го курса СПО, кол-во	Студенты выпускного курса СПО, кол-во
1	Всегда.	15	11
2	Иногда.	16	17
3	Не всегда.	14	12
4	Крайне редко.		
5	Нет, мне это не надо.		

2. Соблюдаешь ли ты правила гигиены?			
1	Да, всегда.	15	11
2	Не всегда, но сам.	16	17
3	Если заставят преподаватель или родители.	14	12
4	Редко, когда попросят.		
5	Нет.		

3. Соблюдаете ли вы режим питания?			
1	Да.	15	17

2	Стараюсь.	18	11
3	Не всегда.	12	12
4	Да, когда заставят.		
5	Нет		

4. Отношение к физической культуре и спорту

1	Регулярно посещаю занятия спортивных секций, занимаюсь каждый день, придерживаюсь здорового образа жизни и распространяю знания о нём среди окружающих, при этом совершенствую свои спортивные навыки	15	11
2	Посещаю спортивную секцию и делаю утреннюю гимнастику, но мои спортивные достижения пока нестабильны	16	17
3	Не всегда активен на занятиях физкультуры, не всегда посещаю спортивную секцию, не проявляю интереса к необходимости здорового образа жизни	14	12
4	Пассивен на занятиях физкультуры. Уровень спортивных достижений низкий		
5	Безразличен к физической культуре и спорту, уровень спортивных достижений очень низкий		

5. Часто ли пропускаете занятия физической культурой по болезни?

1	Часто	15	11
2	Иногда	16	17
3	Редко	14	12
4	Никогда		

6. Знаешь ли ты свои физические данные (рост, вес, объёмы)?

1	Да.	42	40
2	Не все.	3	
3	Не знаю.		

7. Как влияют физические нагрузки на восприятие учебного материала?

1	Хорошо	45	38
2	Нормально		2
3	Не знаю		
4	Никак		

8. Соблюдаешь ли ты режим сна и бодрствования?

1	Часто	15	11
2	Иногда	16	17
3	Редко	14	12
4	Никогда		

9. Соблюдаешь ли ты режим труда и отдыха?

1	Часто	15	11
---	-------	----	----

2	Иногда	16	17
3	Редко	14	12
4	Никогда		

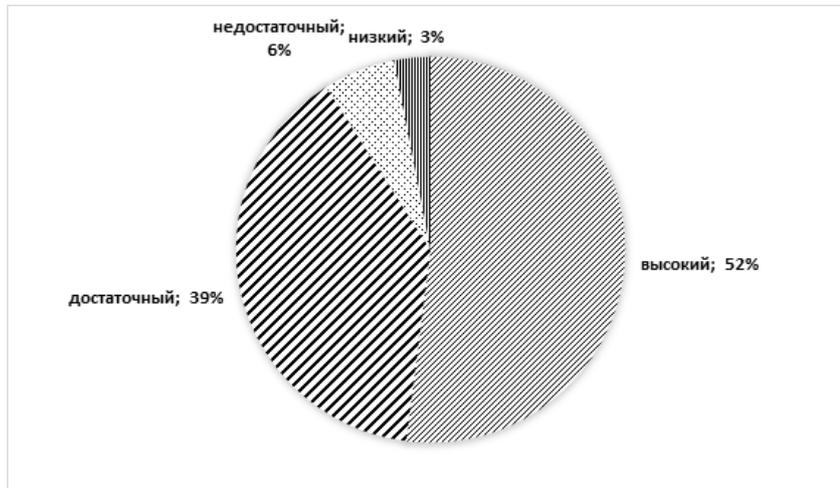


Рис. Результаты сформированности знаний по физической культуре / Fig. The results of the formation of knowledge on physical culture

Заключение / Conclusion. Результат исследований показал, что 52 % опрошенных отмечают положительное влияние знаний по физической культуре и физической активности на поддержание и укрепление их физического и психологического здоровья. Однако также 9 % опрошенных студентов СПО считают, что физическая нагрузка не играет важной роли в поддержании здоровья.

Опрос студентов СПО выявил, что 3 % опрошенных считают наиболее эффективной заменой занятий физической культурой по учебной программе является занятие выбранным видом спорта и другими формами физической активности в соответствии с их интересами. Однако в силу ограниченной инфраструктуры и трудностей с финансированием для приобретения спортивного оборудования и инвентаря из-за их дороговизны не все образовательные организации способны предложить большой выбор спортивной активности.

Кроме того, 39 % опрошенных выделяют значимость информирования о важности здорового образа жизни и роли каждого индивида в поддержании собственного здоровья и благополучия. По результатам опроса можно сделать вывод, что для студентов СПО важно, чтобы создавались условия для развития их навыков и знаний в выбранных видах спорта. При составлении программы по физической культуре необходимо учитывать все актуальные тенденции в этой сфере. Для реализации поставленных задач нужно разработать по актуальным направлениям как можно больше дополнительных программ, адаптированных под региональные особенности и профессиональную направленность конкретного учебного заведения.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура и занятия спортом играют большую роль в жизни студентов СПО, помогают сохранить здоровье, снизить уровень стресса, улучшить усвоение получаемых знаний за счет создания баланса между физической и умственной деятельностью и помочь в развитии личных, социальных и профессиональных навыков студента. Для улучшения качества проведения занятий по физической культуре необходимо создавать программы, которые позволят студентам СПО выбирать виды физической деятельности в соответствии с их интересами (дисциплины по выбору).

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Григорович Е. С., Трофименко А. М. Двигательная активность – ключ к оздоровлению: методические рекомендации для врачей, преподавателей и сотрудников медицинских учебных заведений. Минск: МГМИ, 1998. 76 с.
2. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов-н/Д.: Феникс, 2003. 384 с.
3. Колмыков А. В., Колмыкова М. А. Физические упражнения как комплексное педагогическое средство воспитания студентов // Международный научно-исследовательский журнал. 2020. № 6(96). С. 61–63.
4. Кочетова С. В., Прянишникова Д. Н. Физическая культура в жизни студента // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 4. С. 83–85.
5. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2010. 320 с.
6. Слободчиков Д. А. Роль физической культуры в жизни студента. URL: <https://sci-article.ru/stat.php?i=1650125083> (дата обращения: 09.12.2022).
7. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.
8. Деменко А. В., Егорычева Е. В., Чернышёва И. В. Значение и роль физической культуры в жизни студента // Успехи современного естествознания. 2013. № 10. С. 205–205.

REFERENCES

1. Grigorovich ES, Trofimenko AM. Motor activity is the key to recovery: a method. recommendations for doctors, teachers and staff of medical educational institutions. Minsk: MGMI; 1998. 76 p. (In Russ.).
2. Evseev YuI. Physical culture. The series "Textbooks, teaching aids". Rostov-na-Donu: Phoenix; 2003. 384 p. (In Russ.).
3. Kolmykov AV, Kolmykova MA. Physical exercises as a comprehensive pedagogical means of educating students. International Scientific Research Journal. 2020;6(96):61-63. (In Russ.).
4. Kochetova SV, Pryanishnikova DN. Physical culture in the life of a student. International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2019;(4):83-85. (In Russ.).
5. Kuramshin YuF. Theory and methodology of physical culture. Moscow: Soviet Sport; 2010. 320 p. (In Russ.).
6. Slobodchikov DA. The role of physical culture in student's life. Available from: <https://sci-article.ru/stat.php?i=1650125083> [Accessed 9 December 2022]. (In Russ.).
7. Student's physical education: Textbook. Edited by VI. Ilyinich. Moscow: Gardariki; 2000. 448 p. (In Russ.).
8. Demenko AV, Egorycheva EV, Chernysheva IV. The meaning and role of physical culture in the life of a student. Successes of modern natural science. 2013;(10):205-205. (In Russ.).

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Галина Александровна Литвина – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры Ставропольского государственного педагогического института, Researcher ID: KHW-3632-2024.

Надежда Владимировна Махновская – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, Ставропольский государственный педагогический институт, Researcher ID: KHW-3950-2024.

Сергей Владимирович Касьянов – кандидат философских наук, доцент, доцент кафедры физической культуры Северо-Кавказского федерального университета, Researcher ID: KHU-8756-2024

Владимир Емельянович Кульчицкий – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, Ставропольский государственный педагогический институт, Researcher ID: KHW-3932-2024.

ВКЛАД АВТОРОВ

Галина Александровна Литвина. Утверждение окончательного варианта – принятие ответственности за все аспекты работы, целостность всех частей статьи и ее окончательный вариант.

Надежда Владимировна Махновская. Обработка результатов исследования.

Сергей Владимирович Касьянов. Подготовка и редактирование текста – составление черновика рукописи и формирование его окончательного варианта.

Владимир Емельянович Кульчицкий. Проведение исследования – сбор, интерпретация и анализ полученных данных.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Galina A. Litvina – Cand. Sci. (Ped.), Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Researcher ID: KHW-3632-2024.

Nadezhda V. Makhnovskaya – Cand. Sci. (Ped.), Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Researcher ID: KHW-3950-2024.

Sergei V. Kasyanov – Cand. Sci. (Psichol.), Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture of the North-Caucasus Federal University, Researcher ID: KHU-8756-2024.

Vladimir E. Kulchitsky – Cand. Sci. (Ped.), Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute, Researcher ID: KHW-3932-2024.

CONTRIBUTION OF THE AUTHORS

Galina A. Litvina. Approval of the final version – acceptance of responsibility for all aspects of the work, the integrity of all parts of the article and its final version.

Nadezhda V. Makhnovskaya. Processing of research results.

Sergei V. Kasyanov. Preparation and editing of the text – drafting the manuscript and forming its final version.

Vladimir E. Kulchitsky. Conducting research – collecting, interpreting and analyzing the data obtained.