

UDC 378

DOI: 10.34671/SCH.BSR.2019.0303.0003

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА – ВАЖНЕЙШАЯ СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМАЯ ЗАДАЧА ГОСУДАРСТВА

© 2019

**Чельдиев Заурбек Русланович**, доцент кафедры физического воспитания  
**Дзапаров Вячеслав Хаматканович**, доцент кафедры физического воспитания  
*Северо-Кавказский горно-металлургический институт*  
*(государственный технологический университет)*

(362021, Россия, Владикавказ, ул. Николаева, 44, e-mail: albegova.dianka@mail.ru)

**Аннотация.** Одним из приоритетных направлений подготовки студентов к профессиональной деятельности, формирование у них конкурентоспособности и профессиональной мобильности является развитие их физических, психических и личностных качеств. Сегодня особое внимание уделяется вопросу формирования нравственно-ценностного отношения к здоровому образу жизни, к активной физкультурно-оздоровительной деятельности, как необходимым условиям успешности профессиональной деятельности. Современное общество требует от будущих специалистов умения логически мыслить, находить альтернативные оптимальные решения в нестандартных ситуациях, принимать на себя ответственность за последствия своей деятельности. Именно высокий уровень физического здоровья сможет поспособствовать этому. Необходимость в развитии физической культуры и спорта актуализирована еще и тем, что уже на протяжении нескольких десятилетий существует проблема значительного ухудшения физической подготовленности студентов, и как следствие – ослабление их здоровья и «омоложение» многих возрастных болезней. Поэтому физическое воспитание в высших учебных заведениях сегодня государством признается как важная социально-политическая проблема. Оно призвано обеспечить высокий уровень знаний и практических навыков, с помощью которых студенты – будущие специалисты будут иметь возможность восполнять ресурсы в виде физической активности, необходимые как для здорового функционирования организма, так и для успешной профессиональной деятельности. Однако, нельзя отрицать, что успешность человека в любом деле зависит не только от его физического здоровья, но и от психического. По этой причине система высшего образования должна иметь какие-либо возможности для поддержания психического здоровья будущих специалистов на высоком уровне. В современном мире данный вопрос представляется не менее актуальным, чем проблема физического развития личности.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, двигательная активность, здоровый образ жизни, политика государства и спорт, физическая активность, здоровое функционирование организма, профессиональная деятельность и спорт.

## THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IS AN IMPORTANT SOCIAL SIGNIFICANT TASK OF THE STATE

© 2019

**Cheldiev Zaurbek Ruslanovich**, associate professor of the department  
of physical education  
**Dzaparov Vyacheslav Khamatkanovich**, associate professor of the department  
of physical education

*North Caucasus Mining and Metallurgical Institute (State Technological University)*  
(362021, Russia, Vladikavkaz, Nikolayev st., 44, e-mail: albegova.dianka@mail.ru)

**Abstract.** One of the priority directions of preparing students for professional activities, the formation of their competitiveness and professional mobility is the development of their physical, mental and personal qualities. Today, special attention is paid to the issue of the formation of a moral and value attitude to a healthy lifestyle, to active fitness and recreation activities, as necessary conditions for the success of professional activities. Modern society requires future specialists to be able to think logically, to find alternative, optimal solutions in unusual situations, to take responsibility for the consequences of their activities. It is a high level of physical health that can contribute to this. The need for the development of physical culture and sports is also actualized by the fact that for several decades now there has been a problem of a significant deterioration in the physical fitness of students, and as a result - the weakening of their health and the "rejuvenation" of many age-related diseases. Therefore, physical education in higher education institutions today is recognized by the state as an important socio-political problem. It is designed to provide a high level of knowledge and practical skills with which students - future specialists will be able to replenish the resources in the form of physical activity necessary for healthy functioning of the body and for successful professional activity. However, it cannot be denied that the success of a person in any business depends not only on his physical health, but also on his mental health. For this reason, the higher education system should have any capacity to maintain the mental health of future professionals at a high level. In the modern world, this issue is no less relevant than the problem of the physical development of the individual.

**Keywords:** physical culture, physical education, physical activity, healthy lifestyle, state policy and sport, physical activity, healthy functioning of the body, professional activity and sport.

*Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.* Никогда государство не уделяло столь пристальное внимание всестороннему развитию нового поколения строителей благополучного будущего государства, как сегодня. Никогда ранее не направлялось такое колоссальное количество финансовых и людских ресурсов на сооружение спортивных комплексов и отдельных площадок для удовлетворения гражданами своих потребностей в занятиях физической культурой. Молодым людям предоставлены широкие возможности для посещения бассейнов, теннисных кортов, ледовых катков и тренажерных залов. Каждая сознательно организованная человеческая деятельность, нацеленная на достижение желаемых

результатов, должна сопровождаться и даже «подталкиваться» разумно сформированной мотивацией. Что касается занятий физической культурой, то высокообразованному студенту не приходится разыскивать мотивационные составляющие, чтобы заставить себя сходить в спортивный зал или совершить заплыв в бассейне. Они формируются автоматически в сознании молодого поколения, поскольку каждый студент понимает, что от презентабельности его внешнего вида и состояния здоровья зависит успешность в трудоустройстве и будущая карьера в целом.

*Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешен-*

ных раньше частей общей проблемы. Анализ многочисленных исследований (Е.Ю. Акимов, Е.А. Бобровский, Г.Т. Годжиев, И.Н. Воробьева, К.Э. Кетоев, Д.М. Калугин, Е.Г. Пухаева, В.Ф. Усманов, и др.) позволяет утверждать, что у студентов часто встречаются заболевания опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения, нарушения зрения, преждевременная гипертония, сахарный диабет и другие заболевания [1-6]. Нездоровый образ жизни – основная причина распространения заболеваний среди российской молодежи. Состояние здоровья человека, как доказано давно медиками и диетологами, на 75% зависит от того, как он живет, чем питается и занимается ли спортом. Отмечая высокую значимость физкультурно-оздоровительной деятельности, как важнейшей социально-политической задачи государства, В. Путин на одном из заседаний Совета по развитию физической культуры и спорта в России отметил, что «...Запрос на здоровый образ жизни, на спорт – одна из позитивных тенденций развития современного российского общества. Вместе с тем по-прежнему остро стоит вопрос вовлечения в спорт экономически активного населения. Существующей на сегодня организационной структуры недостаточно. В этой связи предложение рабочей группы нашего Совета воссоздать физкультурно-спортивные общества обоснованно и перспективно. Нужно определить цели и задачи их деятельности, установить полномочия и механизм взаимодействия, в том числе с ведомствами, крупными корпорациями, общественными объединениями» [7]. «За последние годы, пишет в своем исследовании С.Н. Демянчук, государственные инвестиции в развитие физической культуры и спорта на территории Российской Федерации имеют устойчивый рост и тесно взаимосвязаны с подготовкой к крупным международным спортивным мероприятиям. Основным приоритетом направления государственных средств, в спорт и физическую культуру по всей стране, и Волгоградской области в частности, являются капитальные вложения в возведение новых и реконструкцию старых спортивных сооружений. Государственные инвестиции в физическую культуру и спорт направлены на улучшение уровня жизни населения в стране» [8].

*Формирование целей статьи (постановка задания).* Целенаправленное воздействие спорта на молодежь, как основного вида спортивно-оздоровительной деятельности, растет, но еще имеется большой потенциал для вовлечения в спортивную жизнь студентов старших курсов. Но стоит помнить, что здоровый образ для каждого человека является индивидуальным. Каждый человек руководствуется не только определенными законами общества, но и индивидуальными особенностями организма. Поэтому важнейшей задачей общества является сохранить здоровье молодого поколения. Ведь к настоящему моменту данная возрастная категория испытывает определенные трудности, которые связаны и с социальными факторами, и с негативным воздействием окружающей среды. Все это происходит по причине вынужденной адаптации под быстро меняющиеся условия жизни, обучения и т.д. Особую остроту приобретает данный вопрос в условиях социально-демографического кризиса, т.к. значимость приобретают задачи, которые непосредственно связаны с устранением негативных тенденций в молодежной среде. Сюда входит и курение, и алкоголизм, и преступность, и многое другое. А значит необходимо прививать молодежи необходимость ведения здорового образа жизни.

*Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов.* Основной жизнедеятельности человека, его трудовой активности и успехов, долголетия является его здоровье. Оно, в свою очередь, зависит от социально-экономических, санитарно-гигиенических, материально-технических, экологических условий, а также от образа жизни самого человека, его питания, от системы здравоохранения в стране, от образованности человека, и главное – от

уровня его двигательной активности. В настоящее время приобретает особую значимость для развития государства здоровый, активный, социально адаптированный человек (А.М. Дауров, Р.Р. Магомедов, Н.Б. Ромаева) [9]. Чтобы быть таковым, как отмечают Ю.С. Жемчуг, Д.С. Курятников и А.В. Стафеева, необходимо заниматься физической культурой и спортом, потому что движение это биологическая потребность организма, которая регулирует и стимулирует его жизнедеятельность [10]. В связи с этим, одним из основных социально-значимых вопросов для государства (Д.А. Наумочкина, Е.Ю. Перькова) [11; 12], является проблема вовлечения молодого поколения в физическую культуру и спорт, как необходимого условия сохранения и укрепления их здоровья для более успешной реализации своих знаний, умений и навыков в будущей профессиональной деятельности.

Однако развитие физической культуры и спорта, по мнению некоторых ученых (М.Ю. Абасова, Т.И. Меньшикова, А.В. Перепелкина) [13], формирование здорового образа жизни у студентов зависит не только от государственной политики, проводимой в этом отношении, но включает в себя и несколько простых, но вместе с тем очень важных компонентов: правильный режим труда и отдыха [4], отсутствие вредных привычек [6], достаточную двигательную активность [3], личную гигиену [2], закаливание [7], рациональное питание [1], психоэмоциональное состояние и многие другие.

Оздоровительное значение физической культуры очень важно на всех этапах жизни человека, тем более что в настоящий момент возрастает гиподинамия. Поэтому увеличивается роль различных видов и форм оздоровительной физической активности. Оздоровительный эффект различных физических упражнений заключается в том, что работающие мышцы тесно взаимосвязаны с нервной системой человека, его обменом веществ и работой внутренних органов. В результате выполнения регулярных физических упражнений у человека улучшается обмен веществ, кислород поступает ко всем органам и тканям, эффективнее выводятся из организма человека продукты распада, в результате лучше функционируют дыхательная, сердечнососудистая, теплообменная и другие функции организма [14].

Стоит отметить, что в основе формирования любых личностно-важных качеств лежат биологические (он должен быть возрастным, укрепляющим, ритмичным и т.д.) и социальные (должен быть волевым, моральным и т.д.) принципы. Именно соблюдение обоих групп принципов приводит к необходимому для человека результату, в данном случае поддержанию здорового образа жизни.

Еще одним важным моментом является соблюдение распорядка дня. Если говорить о студентах – будущих специалистов, то психологи считают необходимым устанавливать для них строгий распорядок дня, чтобы вырабатывать и укрепить динамический стереотип. Его физиологическая суть в том, что в коре больших полушарий формируется последовательность действий (в частности возбуждения и торможения), которые необходимы для производительной деятельности. Нужно адаптировать свой распорядок дня под расписание образовательной организации и свои индивидуальные особенности организма.

*Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий данного направления.* Подводя итог, хочется отметить, что формирование здорового образа жизни у студентов является важнейшей социально-значимой задачей для общества и государства в целом. Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность [15-22]. Для того чтобы цель

сделать реально достижимой в физическом воспитании, решается комплекс конкретных задач, которые отражают многогранность процессов воспитания. Решение задач по оптимизации физического развития человека должно обеспечить: оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку; укрепление и сохранения здоровья, а также закаливания организма; совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций; многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности [23, 24, 25].

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Акимов Е.Ю. Развитие мотивации к двигательной активности через формирование интереса к избранным видам спорта // Карельский научный журнал. 2018. Т. 7. №1 (22). С. 9-11.
2. Бобровский Е.А. О развитии массового спорта в России // Карельский научный журнал. 2019. Т. 8. №1 (26). С. 60-62.
3. Годжиев Г.Т., Воробьева И.Н. Актуальные проблемы современного школьного физического воспитания //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. №2 (23). С. 73-75.
4. Кетоев К.Э. Элективный курс по физической культуре и спорту как средство формирования спортивного стиля жизни студентов //Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. №3 (24). С. 235-238.
5. Усманов В.Ф., Калугин Д.М. Занятия в учреждениях дополнительного образования спортивного направления и формирование самореализации подростков //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. №2 (19). С. 168-171.
6. Пухачева Е.Г. Физическая культура как основа успешной профессионализации студентов в будущей сфере трудовой деятельности //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. №3 (24). С. 201-203.
7. Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта в России <http://novosti-rossii.ru-an.info> (дата обращения 30.05.2019)
8. Демьянчук С.Н. Роль государственных инвестиций в физическую культуру и спорт //Экономика и управление: анализ тенденций и перспектив развития. 2014. №11. С. 199-203.
9. Масомедов Р.Р., Дауров А.М., Ромаева Н.Б. Адаптивная физическая культура в обеспечении здорового образа жизни человека //В сборнике: Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма /Сб. материалов XXI Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 229-232.
10. Курятников Д.С., Стафеева А.В., Жемчуг Ю.С. Повышение профессиональной компетентности студентов в процессе освоения дисциплины «физическая культура» в вузе //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. №1 (26). С. 186-188.
11. Наумочкина Д.А. Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом как компонент развития физической культуры личности //В сборнике: Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях материалы IV Международной научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2019. С. 11-14.
12. Перькова Е.Ю. Оценка развития массового спорта в регионах ЦФО //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. №3 (20). С. 365-368.
13. Меньшикова Т.И., Перепелкина А.В., Абасова М.Ю. Мотивация к здоровому образу жизни как компонент социальной компетентности студентов. Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. №2 (23). С. 165-168.
14. Пинская М.Р., Зиганишина Л.А. Концептуальные подходы к оценке экономической эффективности расходов на физическую культуру и спорт //Вестник ИЭАУ. 2018. №21. С. 22.
15. Кочиева Э.Р. Учет возрастных особенностей при выборе методов, методик и технологий физического воспитания. Балтийский гуманитарный журнал. 2016. Т. 5. № 3 (16). С. 129-131.
16. Голобоков А.С., Наумова М.С. Роль физического и спортивного воспитания в социализации личности и общества. Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 2 (19). С. 323-325.
17. Бакулина Я.С., Ведерников А.В., Гусев А.А. Социально-экономические проблемы в области спорта и физической культуры системы вуза, пути решения и развития. Вестник НГИЭИ. 2015. № 9 (52). С. 18-22.
18. Науменко О.А., Кабышева М.И., Киселева Ж.И. Экологический аспект укрепления здоровья школьников методами физической культуры. Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 133-136.
19. Воробьева И.Н., Годжиев Г.Т. Влияние физической культуры на активность учебно-познавательной деятельности студентов. Балтийский гуманитарный журнал. 2017. Т. 6. № 4 (21). С. 273-276.
20. Иванова Т.Н. Социоэкологический потенциал физической культуры и спорта в жизни современного человека. Карельский научный журнал. 2017. Т. 6. № 2 (19). С. 149-151.
21. Соломахина Т.Р. К проблеме познавательной самостоятельности студентов в образовательном процессе по физической культуре. Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 1 (14). С. 110-111.
22. Мельник А.А. Определение критериев готовности будущего учителя физической культуры к внеклассной работе. Карельский научный журнал. 2015. № 1 (10). С. 53-56.
23. Мухамедьяров Н.Н. Формирование личности обучающегося средствами физической культуры. Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 169-171.
24. Ортабаев З.С. Управление физической культурой студентов нефизкультурных направлений подготовки. Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 277-280.
25. Воробьева И.Н., Годжиев Г.Т. Влияние физической культуры на умственное развитие школьников. Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 4 (25). С. 65-67.