Становление отечественной физкультуры как науки и спортивной деятельности и ее влияние на оздоровление работников вуза и студентов

Попованова Наталья Александровна – канд. пед. наук, доцент, зав. каф. физической культуры и здоровья, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева (Красноярск, Россия); fkreferat@mail.ru

Кравченко Вера Михайловна – канд. пед. наук, доцент, каф. физической культуры и здоровья, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева (Красноярск, Россия); ver1113@yandex.ru

Аннотация. *В статье представлены этапы становления отечественной физической культуры как науки и спортивной деятельности, охарактеризованы ее виды. Рассматривается влияние физкультуры на оздоровление работников вуза и студентов, на их общее состояние, успешность в профессиональной и учебной деятельности. Характеризуется профессионально-прикладная физкультура (ППФК), которая способствует укреплению здоровья, здоровому образу жизни, мобилизации внутренних ресурсов организма, повышению работоспособности, позволяет справляться с интеллектуальной нагрузкой. Описана авторская программа оздоровления работников вуза и ее реализация в Красноярском государственном педагогическом университете им. В.П.Астафьева.*

Ключевые слова. *Физическая культура, виды, этапы развития, физическое воспитание, здоровый образ жизни, психологические нагрузки, физические нагрузки, двигательная активность, профессионально-прикладная физкультура, педагоги и студенты, программа оздоровления работников вуза.*

Физическая культура является базовым компонентом общей культуры человека, его психофизического становления и профессионально-прикладной подготовки в течение всего периода жизни. На сегодняшний день в отечественной педагогической науке представлены многочисленные взгляды и подходы к пониманию ее сущности, охарактеризована специфика теории и методики физического воспитания детей и взрослых, немало исследований в области теории и практики физической культуры будущего специалиста.

Понятие «*физическая культура*» появилось в конце XIX в. Англии, оно обозначало направленность на «преобразование» человеком самого себя, оптимизацию своего физического состояния и развития [1]. В современной трактовке это совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, включая совершенствование его двигательной активности, формирование здорового образа жизни (ЗОЖ), социальную адаптацию путем физического воспитания и физической подготовки. [2]

Деятельность в сфере физической культуры имеет как материальные, так и духовные формы выражения: материально выражается результат воздействия на биологическую сторону человека – его физическое и функциональное состояние; духовно – результаты проектирующей и моделирующей деятельности, проявляющиеся в изменении системы ценностей со смещением акцентов в сторону красоты, здоровья, гармонии.

Физкультура, стимулируя развитие материальной и духовной культуры общества в целом, способствует возникновению новых теоретических и практических знаний, что проявляется в поиске методик и технических средств, научных открытиях, строительстве материально-технических сооружений, создании приборов, конструировании и совершенствовании инвентаря, оборудования.

Этапы становления отечественной физической культуры. Каждая наука начинает свое развитие с накопления фактического материала, формулирования терминологического аппарата, описания и классификации явлений. Когда накоплен достаточный материал, наука получает возможность открывать законы и формулировать обобщающие теории. Этот путь прошла и физическая культура [3]. Можно выделить несколько этапов ее развития в нашей стране.

I этап (середина XIX в. – начало XX в). – начало становления физической культуры в России. В этот период основное внимание уделялось военной подготовке и воспитанию молодежи. После отмены в 1861 г. крепостного права в Российской империи физическая культура стала распространяться среди населения, создавались первые физкультурно-спортивные сообщества. Деятельность в этой сфере носила исключительно практический, ситуационный характер, не была систематизирована, теоретически осмыслена и качественно описана.

II этап (начало XX века – 1920-е гг.) – научное осмысление физической культуры. В августе 1919 года в Петрограде появились первые специализированные высшие учебные заведения – институт физической культуры. В 1920 г. такой же вуз открылся в Москве. Здесь изучались вопросы физического воспитания, проводилась систематическая работа по научному обоснованию методики физической культуры, разрабатывались программы обучения и методические пособия для учителей. Задача формирующейся в эти годы теории физкультуры заключалась в интеграции разрозненных научных знаний и отдельных авторских изысканий в единую дисциплину. Теоретики физической культуры выделили три признака, определяющие физически культурного человека: физическое, психическое и социальное здоровье. Спустя 50 лет эта теория легла в основу определения, утвержденного Всемирной организацией здравоохранения, в котором «здоровье» понимается как состояние полного физического, душевного и социального благополучия при условии отсутствия физических дефектов.

III этап (1930–80-е гг.) – государственный контроль и развитие. На данном этапе создавались специальные государственные органы: Всесоюзный совет физической культуры при ЦИК СССР (1930), Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта при СНК СССР (1936), Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР (1968), союзно-республиканский Государственный комитет СССР по физической культуре и спорту (1986). Разрабатывались стандарты и нормативы физической подготовки, проводились массовые спортивные игры и соревнования. Важную роль в популяризации и масштабировании физкультурных практик занимали физические испытания и массовые спартакиады. Приобщение к ценностям физической культуры людей различных возрастных групп способствовало возникновению ее новых видов: рекреационная, реабилитационная, адаптивная, производственная и др.

На формирование общей теории физической культуры повлияло активное развитие во второй половине XX в. других отраслей научных знаний – социологии, антропологии, социальной психологии, общей теории воспитания. Здоровым образом жизни, двигательной активностью начали заниматься ученые-медики,

что способствовало появлению новой науки – валеологии[1] [4].

IV этап (с 1990-х гг. по настоящее время) – индивидуализация и разнообразие. Поскольку данный исторический период связан с переходом страны к рыночной экономике и политическими переменами, произошли значительные изменения и в тенденциях развития теории и методики физической культуры. Она стала более гибкой и разнообразной, появились различные направления тренировок и новые виды физической активности (гимнастика, акробатика, плавание, тяжелая атлетика); развивались новые зарубежные виды двигательной активности (фитнес, йога, пилатес, шейпинг, степ-аэробика, слайд-аэробика и др). Интеграция упражнений разных видов способствовала возникновению аквааэробики, велокинетики (езда на велосипеде в естественных условиях), появлению нетрадиционных упражнений с использованием специализированных современных тренажеров, которые получили большую популярность и разнообразили популярные физкультурные практики населения.

Активно открывались новые фитнес-центры, спортивные клубы, секции, где люди тренировались под руководством профессионалов. Занятия физическими упражнениями перестали быть скучными и обязательными, в определенных слоях общества они перешли в разряд модных, элитарных.

В 1990-е гг. возрос интерес к спортивной индустрии и коммерциализации физической культуры. Важный аспект ее развития – использование современных технологий. В медицинской диагностике и тренировочном процессе все чаще применялись компьютерные программы и специализированное оборудование, что позволило более точно контролировать физическую подготовку и эффективно оценивать результаты тренировок.

Значительное внимание уделялось массовой физкультуре и здоровому образу жизни, проводились масштабные мероприятия (День здоровья, Спортлото, Марафон здоровья и др.), направленные на их пропаганду и популяризацию среди населения. Открытие физкультурно-оздоровительных групп на коммерческой основе вызывало естественную конкуренцию и желание предложить что-то новое. У населения возник спрос на рекреационные развлечения и оздоровление посредством двигательной активности, стали интенсивно развиваться ее новые виды, например, широкое распространение получили восточные боевые искусства (каратэ-до, айкидо, ушу, тхэквондо и т.п.).

В 1993 г. впервые были утверждены «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте», устанавливающие общие принципы их правового регулирования. В октябре этого же года при активном участии Министерства образования России, Госкомспорта России и Олимпийского комитета России создана единая студенческая спортивная организация и образован Российский студенческий спортивный союз. Студенческие спортивные состязания, Универсиады стали активно проходить в Казани, на базе спортивного общества «Буревестник».

С 1994 г. в России начали проводить массовые студенческие соревнования и чемпионаты, летние и зимние универсиады[2],

[1] *Валеология* (от лат. valeo – (здравствовать, быть здоровым) – направление в медицине и педагогике, сформировавшееся в 1990-х гг. в России. Основная цель — комплексное изучение индивидуального здоровья человека (социально-экономического, медицинского, экологического и других его аспектов). Принципы: сохранение здоровья, увеличение его резервов (укрепление), формирование (обучение здоровью).

[2] *Универсиада* – международные и национальные спортивные соревнования среди студентов, проводимые Международной федерацией университетского спорта (FISU).

это способствовало привлечению большего количества студентов к занятиям физической культурой и спортом, значительным успехам и достижению новых побед на международных соревнованиях. Так, если в 1993 г. молодежная сборная России на универсиаде занимала 27-ю строчку, то с 1995 г. она достойно представляет страну на международных турнирах, занимая верхние строчки в общекомандном медальном зачете [5].

Большое влияние на развитие физического воспитания и спорта оказал ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007), и по сей день он является ориентиром для национальной спортивной политики страны [6]. Важная роль отводится массовым мероприятиям и программам, которые традиционно проводятся в стране: «Кросс наций», «Лыжня России», «Оранжевый мяч», «Российский азимут» и др. Так, например, В 2019 г. в рамках национального проекта «Демография» был реализован проект «Спорт – норма жизни», целью которого являлось развитие массового спорта, а также подготовка спортивного резерва.

Таким образом, развитие физкультуры в нашей стране с 1990 г. по настоящее время было связано с индивидуализацией и разнообразием занятий, применением новых технологий, активной пропагандой здорового образа жизни и коммерциализацией физкультуры. Эти изменения повлияли на формирование ее основных видов.

Виды физической культуры. К основным видам физкультуры сегодня относятся физическое воспитание, спорт, оздоровительная физическая культура (ОФК), адаптивная физическая культура (АФК), профессионально-прикладная физическая культура (ППФК).

Физическое воспитание – педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека физическими упражнениями, естественными силами природы и гигиеническими факторами в целях укрепления его здоровья, развития физических качеств, формирования и улучшения основных двигательных умений и навыков, а также связанных с ними знаний.

Спорт – специфическая форма культурной деятельности человека и общества, ориентирующей на раскрытие возможностей человека в условиях соперничества. В данном контексте спорт рассматривается как отдельное социальное явление, поскольку его ценность заключается в том, что он является средством этического, эстетического и нравственного воспитания личности.

Оздоровительная физическая культура (ОФК) предполагает целенаправленное использование физических упражнений для укрепления, сохранения, восстановления здоровья людей и включает два направления:

1) *физическая рекреация* – восстановление сил, отдых с помощью средств физического воспитания; занятия проходят со средней физической нагрузкой и способствуют хорошему настроению, восстановлению, умственной и физической работоспособности;

2) *двигательная реабилитация* – используется для восстановления функций организма после заболеваний, травм, переутомления и др.; основные средства – лечебная гимнастика, дозированные бег и ходьба, трудотерапия.

Адаптивная физическая культура (АФК) – направлена на адаптацию инвалидов и лиц с ОВЗ к физическим и социальным условиям окружающей среды путем использования комплекса эффективных средств двигательной реабилитации. Отличается от двигательной реабилитации целевой установкой на привлечение к занятиям физической культурой большего количества участников, значительным объемом спортивных игр и рекреативных мероприятий [7].

Профессионально-прикладная физическая культура – способствует развитию физических качеств, формированию двигательных умений, навыков и специальных знаний, необходимых людям в их профессиональной деятельности.

На наш взгляд, вопросы профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) не получили должного внимания в современном педагогическом дискурсе преподавателей высшей школы. Вместе с тем, уровень физической подготовленности и развития двигательных качеств оказывает прямое влияние на общее состояние педагога, успешность его профессиональной деятельности, т.к. способствует укреплению здоровья, мобилизации внутренних ресурсов организма, повышению работоспособности, позволяет справляться с интеллектуальной нагрузкой.

ППФК в Красноярском государственном педагогическом университете им. В.П.Астафьева. Регулярная оптимальная двигательная активность и здоровый образ жизни (ЗОЖ) положительно влияют на любую профессиональную деятельность, особенно – на связанную с высокими психологическими нагрузками[3]. Поэтому преподавателям, в том числе работающим в вузе, нужно систематически выполнять физические нагрузки, соответствующие их возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности.

Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физкультурой и спортом, объединенных термином «*двигательная активность*». Поскольку педагоги в большей степени занимаются умственной деятельностью, у них наблюдается недостаточность двигательной активности. Поэтому ППФК – важный (а зачастую единственный) инструмент поддержания здорового образа жизни.

Эффективность ППФК существенно повысится, если будет разработан алгоритм привлечения педагогов к регулярным занятиям физической культурой и спортом в вузе. Такой алгоритм заложен в разработанную нами *программу оздоровления*[4] *работников вуза*, содержащую различные виды физической активности, направленные на улучшение общего физического состояния, повышение работоспособности и снижение стресса. Ключевым компонентом являются занятия физическими упражнениями под руководством опытного тренера. В первый блок программы входят комплексы общей физической подготовки, включающие разнообразные упражнения: общеразвивающие, на развитие координации движений тела, развитие подвижности суставов, растягивание мышц тела. Во второй блок – комплексы, содержащие упражнения, рекомендованные: при заболеваниях сердечно-сосудистых, опорно-двигательного аппарата; для снятия боли в коленном суставе, снижения артериального давления, восстановления дыхательной системы после COVID-19. ППФК использует индивидуальные и дифференцированные подходы к работникам с различными нозологиями, метод круговой тренировки, элементы фитнеса и музыкального сопровождения для поддержания эмоционального фона и интереса в процессе занятий физкультурой.

В ППФК должна содержать не только непосредственно тренировочную актив-

[3] *Психологические нагрузки* – интенсивное воздействие на психику человека, которое идет извне, от других людей, от сложившейся ситуации и вызывает нервную напряженность и сильные эмоциональные переживания.

[4] *Оздоровление* – комплекс мероприятий для улучшения физического и психического самочувствия, нацеленный на .укрепление здоровья, иммунитета, повышение работоспособности, улучшение качества и повышение продолжительности жизни.

ность, но и спортивно-массовые мероприятия и соревнования. Кафедра физической культуры и здоровья традиционно организовывает и проводит для сотрудников вуза, не имеющих медицинских противопоказаний, спортивно-массовые праздники «Осенний кросс» и «Проводы зимы», которые включают: парад участников, лыжные гонки, спортивные забавы, преодоление дистанции (женщины – 1 км, мужчины – 2 км.). Победителями становятся участники, показавшие лучшее время в своей возрастной группе. Совместные мероприятия создают атмосферу сотрудничества, взаимоуважения и взаимопонимания с коллегами, формируют положительный эмоциональный настрой [8].

Такие спортивные праздники с удовольствием посещают и студенты. Также для них в целях укрепления здоровья, приобщения к ЗОЖ, а также подготовки к будущей профессиональной деятельности спортивным клубом университета организуются спартакиада первокурсников, студенческая спартакиада, внутривузовский этап чемпионата ассоциации студенческих спортивных клубов России и другие. Так, 1 октября 2022 г. был проведен межвузовский осенний кросс «Спорт вне зависимостей», посвященный 90-летию КГПУ им. В.П.Астафьева. В нем, кроме студентов КГПУ, приняли участие обучающиеся еще шести вузов города: Красноярского государственного медицинского университета им. В.Ф.Войно-Ясенецкого, Сибирского государственного университета науки и технологии им. М.Ф.Решетнева, Сибирского института бизнеса, управления и психологии, Сибирского федерального университета, Красноярского государственного аграрного университета, Красноярского института железнодорожного транспорта. Это мероприятие способствовало популяризации массовых видов спорта в Красноярском крае, привлечению молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

В заключение отметим, что, несмотря на длительность процесса становления отечественной физической культуры, в ходе которого решалась также проблема оздоровления, сегодня этот процесс не завершен, и, судя по всему, будет находиться в состоянии постоянного развития. Это объясняется в первую очередь тем, что, даже по сравнению с прошлым десятилетием, физическая активность людей резко сократилась. Из-за «прикованности» к компьютерам уже в детстве, а затем во время учебы и работы, современный человек обездвижен, что негативно влияет на нервную систему, опорно-двигательный аппарат, работу сердца и сосудов, органов дыхания, – организм преждевременно разрушается. И наоборот: физически активные люди более здоровы, жизнерадостны, позитивны, их умственная деятельность активизируется, и это значительно влияет на успехи и в обучении, и в профессиональном труде.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Круглик И.И.* Краткий словарь терминов по теории и методике физического воспитания и спорта для студентов физкультурных вузов [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://psychology.snauka.ru/2012/06/829.

2. *Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткин З.Н.* Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Под ред. Б.А.Ашмарина. М., 1990. 287 с.

3. *Пельменев В.К., Конеева Е.В.*История физической культуры: учебное пособие для вузов 2-е изд., перераб. и доп. М., 2023. 184 с.

4. *Палтиевич Р.Л., Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. 2-е изд., перераб. и доп. М., 2000. 152 с.

5. *Устинов А.Л.* Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в России: история и современность // Системная интеграция в здравоохранении. 2021. № 3. С. 14–20.

6. *Соловьева И.В., Прудникова Л.П., Казакова О.А., Иванова Л.А.* В дополнение к истории развития физической культуры и спорта в России и других странах // OlymPlus (Гуманитарная версия). 2023. № 1. С. 9–13.

7. *Горелов А. А., Румба О.Г., Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н.* Теоретические основы физической культуры: учебное пособие для вузов. 2-е изд., перераб. и доп. М., 2023. 194 с. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://urait.ru/bcode/519864.

8. Значимость профессионально-прикладной физической подготовки // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы Междунар. электронной научно-практической конф. Красноярск, 2012. С. 281–285.

Дата поступления – 11.03.24

Formation of Russian physical education as a science and sports activity and its impact on the health of university staff and students

Natalia A. Popovanova – Cand. Sci. (Pedagogics), Docent, Head of the Department of Physical Culture and Health of the Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P.Astafiev (Krasnoyarsk, Russia); fkreferat@mail.ru

Vera M. Kravchenko – Cand. Sci. (Pedagogics), Docent of the Department of Physical Culture and Health, V.P.Astafiev Krasnoyarsk State Pedagogical University (Krasnoyarsk, Russia); ver1113@yandex.ru

Abstract. *The article presents the stages of the formation of national physical culture as a science and sports activity, characterizes its types. The influence of physical education on the improvement of university staff and students, on their general condition, success in professional and educational activities is considered. It is characterized by professionally applied physical education (PFC), which promotes health promotion, a healthy lifestyle, mobilization of internal resources of the body, increased efficiency, and allows you to cope with intellectual stress. The author's program of rehabilitation of university employees and its implementation at the Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P.Astafiev is described.*

Key words. *Budaya jasmani, jenis, tahapan perkembangan, pendidikan jasmani, pola hidup sehat, tekanan psikologis, aktivitas jasmani, aktivitas motorik, pendidikan jasmani yang diterapkan secara profesional, guru dan siswa, program peningkatan kesehatan pegawai universitas.*

REFERENCES

1. *Kruglik I.I.* Kratkij slovar` terminov po teorii i metodike fizicheskogo vospitaniya i sporta dlya studentov fizkul`turny`x vuzov [A short dictionary of terms on the theory and methodology of physical education and sports for students of physical education universities]. Available at: https:// psychology.snauka.ru/2012/06/829.

2. A*shmarin B.A., Vinogradov Yu.A., Vyatkin 3.N.* Teoriya i metodiki fizicheskogo vospitaniya: Ucheb. dlya studentov fak. fiz. kul`tury` ped. in-tov po specz. 03.03 «Fiz. kul`tura» / Pod red. B.A.Ashmarina [Theory and methods of physical education: Textbook for students of the Faculty of physics. culture of pedagogical institutes according to spec. 03.03 "Physics. culture" / Ed. by B.A.Ashmarin]. Moscow, 1990. 287 p.

3. *Pel`menev V.K., Koneeva E. V.* Istoriya fizicheskoj kul`tury`: uchebnoe posobie dlya vuzov 2-e izd., pererab. i dop. [The history of physical culture: a textbook for universities 2nd ed., reprint. and additional]. Moscow, 2023. 184 p.

4. *Paltievich R.L., Reshetnikov N.V., Kislicyn Yu.L.* Fizicheskaya kul`tura: ucheb. posobie dlya stud. sred. prof. ucheb. zavedenij. 2-e izd., pererab. i dop. [Physical culture: studies. student's handbook. sred. Prof. studies. establishments. 2nd ed., reprint. and additiona]. Moscow, 2000. 152 p.

5. *Ustinov A.L.* Aktual`ny`e problemy` razvitiya fizicheskoj kul`tury` i sporta v Rossii: istoriya i sovremennost` [Actual problems of the development of physical culture and sports in Russia: history and modernity]. *Sistemnaya integraciya v zdravooxranenii* [System integration in healthcare]. 2021. No. 3. P. 14–20.

6. *Solov`eva I.V., Prudnikova L.P., Kazakova O.A., Ivanova L.A.* V dopolnenie k istorii razvitiya fizicheskoj kul`tury` i sporta v Rossii i drugix stranax [In addition to the history of the development of physical culture and sports in Russia and other countries]. *OlymPlus (Gumanitarnaya versiya)* [OlymPlus (Humanitarian version)]. 2023. No.1. P. 9–13.

7. *Gorelov A. A., Rumba O.G., Kondakov V.L., Kopejkina E.N.* Teoreticheskie osnovy` fizicheskoj kul`tury`: uchebnoe posobie dlya vuzov. 2-e izd., pererab. i dop. [Theoretical foundations of physical culture: a textbook for universities. 2nd ed., reprint. and additiona]. Moscow, 2023. 194 p

8. Znachimost` professional`no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki [The importance of professionally applied physical training]. Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya reabilitaciya i rekreaciya: problemy` i perspektivy` razvitiya: materialy` Mezhdunar. e`lektronnoj nauchno-prakticheskoj konf. [Physical education, sport, physical rehabilitation and recreation: problems and prospects of development: materials of the International Electronic Scientific and Practical Conference]. Krasnoyarsk, 2012. P. 281–285.

Submitted – March 11, 2024