

УДК 378.016:796

DOI: 10.26795/2307-1281-2018-6-3-6

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

С. Е. Воложанин^{1}*

¹Бурятский государственный университет, Улан-Удэ, Российская Федерация

**e-mail: volozhanin_se@mail.ru*

АННОТАЦИЯ

Введение: физическое здоровье человека – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Оно является бесценным достоянием для всего общества.

Учебные занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в вузе подготавливают студента к жизни и оказывают содействие его гармоничному физическому развитию. Тренируют тело, делают более крепким здоровье, совершенствуют физические качества, умения и навыки, тем самым улучшают физическую подготовленность и спортивные достижения, создают благоприятные условия для долгой и активной жизни.

Кроме того, способствуют воспитанию таких необходимых моральных черт личности, как нравственность, эстетика, трудолюбие, а также формирует интеллектуальное развитие.

Все это необходимо будущим специалистам в их профессиональной трудовой деятельности в области образования, медицины, юриспруденции, сельского хозяйства, военного дела и т.д. Поэтому физическая культура и спорт представляется особым комплексным общественным явлением, которое не ограничивается решением вопросов физического развития, а реализует разного рода социальную деятельность общества, проявляет свое оздоровительное, общекультурное значение как в социальной жизни, так и в системе воспитания, образования и отдыха.

Цель научной статьи – определить проблемы физического воспитания в высших учебных заведениях, а также на основе результатов социологического опроса студентов ведущих вузов г. Улан-Удэ определить отношение к дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в вузе и к физической культуре и спорту в целом.

Материалы и методы: в работе использованы основные методы, применяемые в педагогических и социально-гуманитарных науках, прежде всего, аналитический и системный подходы, проводится анализ данных эмпирических исследований. Исследование происходит на основе анализа литературы по интересующим нас вопросам и социологического опроса студенческой молодежи.

Результаты исследования: в статье отражен ряд проблем, которые существуют в системе физического воспитания, причины возникновения отрицательных аспектов – гиподинамия, гипокинезия, стрессы профессионального и бытового характера, нервные и физические перегрузки. Сделаны выводы о том, что занятия физической культурой и спортом благоприятно влияют на физическую подготовленность, физическую и умственную работоспособность, психологическую устойчивость и на здоровье. Кроме того, являются

General education issues

профилактикой так называемых «сидячих болезней» и компьютерной зависимости. Выявлено отношение студентов вузов г. Улан-Удэ к занятиям физической культурой и спортом.

Обсуждение и заключения: сегодняшнее общество глубоко заинтересовано в том, чтобы подрастающее поколение было физически развитым и здоровым. Большое влияние физической культуры и спорта на здоровье, морально-волевые качества и духовный мир человека неоспоримо. Многочисленные исследования и опыт использования средств и методов физической культуры и спорта в процессе физического воспитания в вузах доказывают свою эффективность в формировании у студентов необходимой физической подготовленности, духовного и нравственного воспитания, способствуют успешной социализации и профессиональному самоопределению, укреплению здоровья, личностной безопасности, что в конечном счете способствует укреплению в студенческой среде гражданской позиции, патриотизма и позиции ответственного гражданина, а также повышению уровня объединения общества для решения вопросов обеспечения национальной безопасности и дальнейшего стабильного развития государства.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, физические упражнения, физическая подготовленность.

Для цитирования: Воложанин С.Е. Значение физической культуры в воспитании студенческой молодежи // Вестник Мининского университета. 2018. Т. 6, №3. С.6. DOI: 10.26795/2307-1281-2018-6-3-6

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE IN EDUCATION OF STUDENTS

S. E. Volozhanin^{1}*

¹Buryat state University, Ulan-Ude, Russian Federation

**e-mail: volozhanin_se@mail.ru*

ABSTRACT

Introduction: physical health of a person is a natural state of an organism caused by normal functioning of all its organs and systems. It is an invaluable asset for the entire community.

Training sessions in the discipline "Elective courses in physical culture and sports" in high school prepare students for life and contribute to his harmonious physical development. They train the body, make health stronger, improve physical qualities, abilities and skills, thereby, improve physical fitness and sports achievements; create favorable conditions for a long and active life.

In addition, they contribute to the education of such necessary moral personality traits as morality, aesthetics, hard work, and also forms intellectual development.

All this is necessary for future specialists in their professional work in the field of education, medicine, law, agriculture, military Affairs, etc. Therefore, physical culture and sports is a special complex social phenomenon, which is not limited to the solution of physical development, and implements all kinds of social activities of society, shows its health, cultural importance both in social life and in the system of education, education and recreation.

The purpose of the scientific article is to determine the problems of physical education in higher educational institutions, as well as, on the basis of the results of the sociological survey of students

of leading universities of Ulan-Ude to determine the attitude to the discipline "Elective courses in physical culture and sports" in high school and to physical culture in general.

Materials and methods: the paper uses the main methods used in the pedagogical and social sciences and humanities, first of all, analytical and systematic approaches, a secondary analysis of empirical research data. The study is based on the analysis of literature on the issues of interest to us and sociological survey of students.

Results: the article reflects a number of problems that exist in the system of physical education, the causes of negative aspects – hypodynamia, hypokinesia, professional and domestic stress, nervous and physical overload. It is concluded that the influence of physical training and sports have a positive impact on physical fitness, performance, psychological stability and health in General. In addition, it is the prevention of so-called "sedentary diseases" and computer addiction. The attitude of students of higher educational institutions of Ulan-Ude to physical training and sports.

Discussion and conclusions: today's society is deeply interested in ensuring that the younger generation is physically developed and healthy. The great influence of physical culture and sports on health, moral and volitional qualities and spiritual world of man is undeniable. Numerous studies and experience of the use of means and methods of physical culture and sports in the process of physical education in universities prove their effectiveness in the formation of students' physical fitness, spiritual and moral education, contribute to successful socialization and professional self-determination, health, personal safety, which, in the end, contributes to the strengthening of the student, to increase the level of unification of the society to address issues of national security and further stable development of the state.

Keywords: physical culture, health, physical exercise, physical preparedness.

For citation: Volozhanin S.E. The importance of physical culture in education of students // Vestnik of Minin University. 2018. Vol. 6, no. 3. P.6. DOI: 10.26795/2307-1281-2018-6-3-6

Введение

Физическая культура действительно влияет на жизненно важные аспекты человеческого организма, полученные по наследству в виде генетического потенциала, который укрепляется и совершенствуется в процессе жизни под влиянием окружающей среды и физических нагрузок.

Своим базовым принципом физическая культура имеет соответствующую двигательную активность в виде средств физических упражнений, которые позволяют эффективно формировать нужные физические способности и содействовать улучшению состояния здоровья.

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность, которая демонстрирует уровень совершенства физических качеств и двигательных умений и навыков, направлена на развитие высокого жизненного энергетического потенциала, высоких спортивных показателей и на воспитание морально-духовных качеств, таких как нравственность, эстетика, а также на интеллектуальное развитие.

General education issues

Освоение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» позволяет последовательно решать задачи физического воспитания студентов на протяжении всех лет обучения в университете (институте), формирует у студентов целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное – воспитывает личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности [3, 12].

Известно, что здоровый и физически подготовленный человек, который обладает развитыми физическими качествами, владеющий всевозможными двигательными умениями и навыками, в более короткое время и более благополучно адаптируется к жизни и легко может освоить новый вид деятельности, при этом его работа будет результативней.

При этом нужно отметить, что значительное повышение процента интеллектуального труда в процессе современного производства не понижает актуальности к физической подготовленности рабочих и сотрудников различных предприятий, т.к. технический прогресс еще больше акцентирует вопросы подготовленности, ответственности, надежности и эффективности человека в системе производства.

Физическая культура тесно связана не только с врожденными физическими качествами человека, касающимися анатомии, двигательного и функционального потенциала, но и с его душевными, нравственными и психологическими качествами, интеллектуальными способностями.

В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и преумножению ценностей физической культуры [7, 12].

Гармоничное сочетание интеллекта, физических и духовных сил всегда высоко ценилось. Они всегда были связаны между собой и неотделимы от нормального физиологического состояния человека. Более того, психические и физические процессы в человеческом организме взаимосвязаны, что заслуженно отразилось в известном афоризме: «В здоровом теле – здоровый дух».

Здоровое тело – основа здоровой психики, а здоровая, устойчивая психика, в свою очередь, способствует оздоровлению тела и преодолению болезней. Такая взаимозависимость дает право говорить о культуре психической и культуре духа, в границах физической культуры, без которых в современном обществе человеку с трудом приходится сохранять и физическое, и душевное здоровье.

Обзор литературы

Изучение влияния физических упражнений на здоровье людей ведется на протяжении всего периода становления физической культуры. Как всем известно, физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область, направленная на оздоровление человека и развитие его физических способностей. Эту точку зрения, изложили в своих трудах ряд известных отечественных и зарубежных ученых (Н.И. Пономарев [28], Л. Кун [21], Б.А. Ашмарин [2], Л.П. Матвеев [23], В.И. Ильинич [19], Ю.И. Евсеев [16] и мн. др.).

Физическая культура является общественным социальным фактором, который близко связан с культурой, с общественно-политическим строем, с экономическим положением, с ситуацией здравоохранения, воспитанием детей и молодежи. Неустойчивая социально-экономическая ситуация современной России в 90-е годы прошлого столетия и начала 2000-х годов обусловили сложную обстановку в стране, которая привела к ослаблению жизненного уровня людей [7, 6, 12, 15, 20, 30]. Экологические проблемы окружающей среды, некачественное питание, упадок инфраструктуры здравоохранения и образования, их переход на платную основу значительно осложнили ситуацию детей школьного и молодежи студенческого возрастов, их объективную возможность на формирование жизнеобеспечения и социализации. Многие научные статьи ведущих специалистов в области физической культуры и спорта демонстрируют явные проблемы физической деградации детей и подростков с 1990 года по 2005-06 годы. В этот период нашей истории на смену акселерации пришла децелерация. Исторические аспекты физической культуры и спорта, а также прямая взаимосвязь социально-экономических проблем с вопросами физического воспитания и физической культуры отражаются в работах Б.Р. Голощапова [14], В.А. Бароненко [5], М.Я. Виленского [8], П.А. Виноградова и Ю.В. Окунькова [10], П.П. Мельников [25] и др.

Повышенная актуальность вопросов физического воспитания школьников и студенческой молодежи, у которых стремительно возросло число заболеваний в силу отрицательного отношения и отсутствия интереса к традиционно проводимым урокам физической культуры, к занятиям спортом, а также в связи с низкой степенью ценностных ориентаций в сфере физического воспитания, не теряет своей силы и по сегодняшний день.

Начиная с 2005 года, роль спорта становится все более заметным социальным и политическим явлением, фактором жизнеспособности и силы государства. О необходимости активного государственного регулирования в сфере физической культуры и спорта свидетельствует социально-демографическая, медицинская статистика и данные правоохранительных органов. За последнее десятилетие проделана значительная работа по формированию благоприятных условий с целью улучшения показателей здоровья детей младшего возраста, школьников и студентов посредством создания эффективной системы физического воспитания в общеобразовательных организациях. На уровне правительства был принят ряд кардинальных мер по развитию физической культуры, физического воспитания и спорта [3, 34, 26].

И тем не менее в течение последних лет опубликовано довольно большое количество работ, отражающих самые острые и требующие срочного решения проблемы:

- низкий уровень физической подготовленности, работоспособности и физического развития учащейся молодежи;
- реально сниженный объем двигательной активности школьников и студентов, который не в полной мере обеспечивает полноценное и гармоничное физическое развитие, и укрепление здоровья подрастающего поколения.

К сожалению, в настоящее время по-прежнему количество студентов-первокурсников, у которых проблемы со здоровьем, меньше не становится. В период 2000-2017 годов в исследованиях отмечается весьма плохая физическая подготовленность студентов-первокурсников. Указывается на неравномерное развитие их физических качеств и разного рода отклонения в состоянии здоровья [11].

Взаимосвязь физических упражнений с умственным воспитанием и здоровьем раскрывал в своих научных трудах еще в конце 19-го столетия великий русский ученый-физиолог,

General education issues

основоположник научной системы физического воспитания и врачебно-педагогического контроля в физической культуре Петр Францевич Лесгафт [22, 33], а в дальнейшем – другие советские, российские и зарубежные ученые: Н.А. Бернштейн, Л.П. Матвеев, В.М. Зацюрский, М.А. Годик, Ю.В. Верхошанский, В.Н. Селуянов и др. [17, 18].

Низким является уровень двигательной активности, физической подготовленности и работоспособности, что, в свою очередь, создает трудности в подготовке студентов к сдаче контрольных и зачетных нормативов, предусмотренных учебной программой. Естественно, это побуждает преподавателей кафедры физического воспитания искать пути повышения эффективности проводимых занятий с целью развития двигательных качеств, обеспечивающих достаточно высокую физическую подготовленность.

Ключевая проблема слабой физической подготовленности большого процента современных студентов российских вузов – низкая физическая подготовленность обучающихся в среднеобразовательных школах.

Причинами снижения физической подготовленности и повышения заболеваемости студентов считают:

1. Уменьшение физических нагрузок.
2. Снижение, а порой и полное исключение физических нагрузок во время экзаменационных сессий и летних каникул.
3. Недостаточность времени, отводимого на физическое воспитание.

Именно из-за этого отмечается ухудшение показателей физического развития молодежи [13, 9].

Кроме того, на наш взгляд, это явление объясняется тем, что в годы реформирования системы образования, в том числе и физического воспитания, были отменены четкие параметры контрольных тестов – комплекс ГТО.

Вместо них ввели примерные показатели физической подготовленности учащихся начальной, основной и средней школы, тем самым лишив стимула, который имел место при сдаче контрольных нормативов. Именно это выступает одной из причин недостаточной физической подготовленности выпускников школ за последние годы, что и показывают исследования многих специалистов в области физической подготовленности студентов, поступивших на первый курс.

В настоящее время физической культурой и спортом в стране регулярно занимаются 8-10% населения, тогда как в экономически развитых странах этот показатель достигает 40-60% [27].

Наша современная жизнь – это время серьезных, значимых социальных преобразований, технических реформ и биологических изменений. Научно-технический прогресс науки и техники, постоянный рост комплексной механизации и автоматизации производства, который исключает тяжелый физический труд, компьютеризация, расширение сферы бытовых услуг, развитие транспортной системы обуславливают постоянное уменьшение мышечных напряжений в жизни человека.

Теперь машины заменяют и в дальнейшем будут заменять мускульную силу людей, а это сказывается на их физической работоспособности. Все это привело человечество к низкой двигательной активности.

Исследования ученых за последние два десятилетия показывают, что, наряду с прогрессивными явлениями, научно-техническая революция внесла в жизненный уклад человека целый слой отрицательных аспектов – гиподинамию, гипокинезию, стрессы профессионального и бытового характера, нервные и физические перегрузки. Негативное влияние данных отрицательных аспектов на состояние здоровья молодого организма стало

насколько велико, что ведет за собой ослабление внутренних защитных функций организма, которые со временем перестают справляться с ними. Это приводит к нарушению обмена веществ в организме, предрасположению к сердечно-сосудистым заболеваниям, способствует росту избыточной массы тела и т.п., что отражается на двигательных качествах молодого организма, естественно снижается физическая подготовленность лиц, в режиме которых физическая культура и спорт либо отсутствуют, либо используются недостаточно [29, 36, 37].

Из социологических источников информации известно, что у студентов, активно занимающихся физической культурой и спортом, гораздо в меньшей степени выявляется психологическое и общее утомление. Это дает им возможность более эффективно адаптироваться к учебной нагрузке и на должном уровне изучать вузовскую программу, тем самым повышая благоприятное, инициативное и стимулированное отношение к учебе [1, 4, 31].

Уровень здоровья тесно связан с уровнем двигательной активности и физической подготовленности человека. Современный темп жизни предъявляет повышенные требования к организму человека, особенно молодого возраста. И это не случайно. Опыт десятков тысяч людей, испытавших на себе воздействие такого рода неблагоприятных факторов, показывает, что лучшим противодействием им являются регулярные занятия физическими упражнениями, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды [35, 38, 39]. Поэтому занятия физической культурой и спортом должны стать потребностью молодых людей, способствовать укреплению их здоровья и быть действенным средством всестороннего гармоничного развития личности.

Учебно-тренировочные занятия в вузе для основной массы студентов являются единственным средством увеличения двигательной активности и приобретают большую значимость для укрепления и сохранения здоровья молодого поколения.

Студенты с более высоким уровнем двигательной активности, физической подготовленности и работоспособности отличаются лучшей способностью к мобилизации памяти, эмоциональной устойчивостью, большей уверенностью в своих действиях [31].

В настоящее время, по статистике, в структуре заболеваемости школьного и студенческого населения к пяти первым рейтинговым местам, принадлежащим заболеваниям органов дыхания, пищеварительной системы, нарушениям слуха и зрения и последствиям травматизма, прибавились так называемые «сидячие болезни».

В мире появился еще один враг человеческому здоровью – компьютерная зависимость. Некоторые школьники и студенты часами могут сидеть за компьютерными играми, за общением в интернете или написанием рефератов и дипломных работ, что неблагоприятно отражается на их здоровье и может привести к таким последствиям как синдром сухого глаза, тромбоз, неophobia, геморрой, синдром запястного канала, чувствительность к электромагнитным полям, синдром хронической усталости, сколиоз и остеохондроз, компьютерный варикоз.

В процессе обучения студенты сталкиваются с большим количеством социальных, психологических, бытовых и иных проблем. Одной из таких социальных проблем для молодежи являются экстремальные ситуации, возникающие, как правило, неожиданно и заставляющие человека принимать экстренные решения.

Экстремальные ситуации, в которых могут оказаться молодые люди в условиях большого города, можно подразделить на три группы:

General education issues

1-я группа – преступления, социально выраженного характера (кражи, рэкет, нанесение моральных оскорблений в общественных местах, дорожно-транспортные происшествия).

2-я группа – преступления против жизни и здоровья человека (изнасилования, разбойные нападения, наркомания, мошенничество, венерические заболевания, сексуальные домогательства, теракты).

3-я группа – ситуации, лично выраженного характера (конфликты в быту, риск, связанный с обращением с техникой, употреблением лекарственных препаратов) [32].

Отношение студентов к своей физической подготовленности и личной безопасности определяет характер поведения студентов в экстремальных условиях. С одной стороны, студенты осознают, что в условиях мегаполиса их жизнь и здоровье подвергаются опасности, нестандартная ситуация может возникнуть, когда угодно и где угодно. Они понимают, что их безопасность зависит не только от общества близких им людей, но и от них самих. С другой стороны, молодежь беспечна и не проявляет особой активности в расширении знаний в области физической подготовленности, самозащиты и оказания первой медицинской помощи пострадавшему [32].

В наш век, век технического прогресса, бесконечного потока информации, нестабильной обстановки в мире, террористических актов, экологических катастроф, социальных проблем и конфликтных ситуаций на улице, к сожалению, не каждый молодой человек сможет правильно отреагировать и сориентироваться в сложившейся экстремальной ситуации [35].

Иногда из-за отсутствия необходимой физической подготовленности, знаний, умений и навыков в области физической культуры и элементарных приемов самозащиты (подтянуться на перекладине, сделать ускорение, пробежать длинную дистанцию, сделать прыжок, оказать сопротивление нападающему, сгруппироваться при падении и т.д.) многие молодые люди не только не способны спасти чью-либо жизнь или оказать помощь, но и сами становятся жертвами положения, порой со смертельным исходом.

Некоторые современные молодые люди, видя острую необходимость в помощи кому-либо, проявляют малодушие и остаются сторонними наблюдателями. Такое отношение по принципу «моя хата с краю» появляется в первую очередь из-за отсутствия определенной физической подготовленности, что приводит к слабости духа, неуверенности в своих силах и возможностях, чувству страха за самого себя (обычная трусость).

Материалы и методы

В работе использованы основные методы, применяемые в педагогических и социально-гуманитарных науках, прежде всего, аналитический и системный подходы, проводится анализ данных эмпирических исследований. Исследование происходит на основе анализа литературы по интересующим нас вопросам и социологического опроса студенческой молодежи.

Результаты исследования

Весной 2018 года мы провели социальный опрос студентов очной формы обучения трех вузов г. Улан-Удэ – БГУ (159 человек), БГСХА (140 человек), ВСГУТУ (146 человек). Общее число опрошиваемых составило 445 человек (240 юношей и 205 девушек).

Таблица 1 – Отношение студентов вузов г. Улан-Удэ к дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (%) / Table 1 – Attitude of students of universities in Ulan-Ude to the discipline "Elective courses in physical culture and sport" (%)

Вопросы / Questions	БГУ		БГСХА		ВСГУТУ	
	Юноши / Boys 86 чел.	Девушки / Girls 73 чел.	Юноши / Boys 72 чел.	Девушки / Girls 68 чел.	Юноши / Boys 82 чел.	Девушки / Girls 64 чел.
Нужна ли физическая культура и спорт в системе образования? / Do you need physical education and sports in the education system?	70,8	76,9	77,6	80,5	78,6	75,4
Физическая культура вообще не нужна / Physical culture is not needed at all	12,9	13,6	12,2	9,8	13,0	14,0
Не задумывались над вопросом / Didn't think about the question	7,3	9,5	10,2	9,7	8,4	10,6
Введение в учебную программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: спортивные приемы обороны, нападения, самозащиты и безопасности личности / Introduction to the curriculum for the discipline "Elective courses in physical culture and sport": sports techniques of defense, attack, self-defense and personal security	70,1	55,6	74,2	62,1	72,3	60,4
Введение в учебную программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: оказание первой медицинской помощи пострадавшим / Introduction to the curriculum for the discipline "Elective courses in physical culture and sport": first aid to victims	30,5	25,6	32,4	27,8	34,7	26,5
Введение в учебную программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: знания в области предупреждения экстремальной ситуации и правильного поведения при той или иной ситуации / Introduction to the curriculum for the discipline "Elective courses in physical culture and sport": knowledge in the field of prevention of an emergency situation and the correct behavior in a given situation	25,6	20,4	28,4	22,7	26,7	24,2

Результаты опроса:

General education issues

1. Радует тот момент, что все же больше половины опрошиваемых уверены, что дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» необходима в системе высшего образования – больше 70%.

2. К сожалению, некоторая часть опрошенных склоняется к тому, что физическая культура вообще не нужна. Категорично высказались против физической культуры и спорта в системе образования более 12%. Свое отрицательное отношение к дисциплинам «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и «Физическая культура и спорт» студенты обосновывают непривлекательными формами проведения учебных занятий (4%), сложностями при сдаче нормативов по физической подготовленности (4%), нежеланием посещать из-за высокой физической активности на занятии (3%), а также «ограничением свободы на занятиях» (1%).

3. Небольшая часть студентов вообще не думает об этом, т.е. «нужна» или «не нужна».

4. Наибольшее предпочтение студенты отдают введению в учебную программу обязательных курсов по спортивным приемам обороны, нападения, самозащиты и безопасности, причем не только на базе вуза, но и города в целом. Нужно отметить, что информационная (теоретическая) подготовка не особо востребована студентами.

5. Чуть больше процент опрошенных (30%), которые заинтересованы во введении в учебную программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» приемов оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

6. Не очень актуальна в студенческой среде тема о знаниях в области предупреждения экстремальной ситуации и правильного поведения при той или иной ситуации (более 25%).

Вызывает тревогу отношение студентов к данному вопросу. Из опрошенных студентов из трех вузов Улан-Удэ, почти каждый десятый никогда даже не задумывался о том, что может оказаться в какой-нибудь экстремальной ситуации.

Обсуждение и заключения.

Физическая культура и спорт являются наиболее действенными, приемлемыми и легкодоступными из всех типов профилактики социально опасных явлений – правонарушений, алкоголизма, наркомании и табакокурения.

Еще в начале XX века американский бизнесмен и физкультурник-энтузиаст Бернар Макфадден в своем журнале «Физическая культура» распространял идею, что **физическая слабость фактически безнравственна**.

В эпоху научно-технического прогресса все больше возрастает потребность в подготовке высококвалифицированных специалистов.

Уровень качества их подготовки определяется не только состоянием педагогического процесса по различным дисциплинам, состоянием здоровья и работоспособности студенческой молодежи, но и физической подготовленностью, что в конечном счете влияет на успешное развитие науки и техники, прогресс культурной и общественной жизни в России.

Таким образом, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности.

Список использованных источников

1. Анищенко В.С. Физическая культура – методико-практические занятия студентов. М.: Изд-во РУДН, 1999. 165 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1990. 256 с.
3. Баданов А.В., Воложанин С.Е. Формирование и потребности студентов в физкультурно-спортивной деятельности // Актуальные проблемы современной науки и образования. Физическая культура и спорт: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Уфа, февраль 2010 г.). Уфа: РИЦ Баш ГУ, 2010. Т. VIII. С. 71-75.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: ФиС, 1988. 212 с.
5. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. М.: Альфа-М; ИНФРА-М, 2012. 336 с.
6. Бауэр В.Г., Виленский М.Я. Взаимосвязь целей и форм участия студентов в физкультурно-спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 1988. №2. С. 14-16.
7. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. М.: Химия, 1993. 400 с.
8. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. М.: КноРус, 2013. 240 с.
9. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическое воспитание в процессе адаптации студентов к условиям обучения. Вопросы техники // Теория и практика физической культуры. 1985. №12. С. 38.
10. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы). М.: Советский спорт, 2013. 186 с.
11. Воложанин С.Е. Организация физического воспитания в Бурятском государственном университете // Здоровьесберегающее образование. 2013. №7(35). С. 54-58.
12. Воложанин С.Е. Совершенствование физической подготовленности студентов с использованием средств и методов атлетизма: дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2007. 149 с.
13. Воложанин С.Е., Хамуева М.А. Атлетизм как средство профилактики стресса // Система подготовки спортсменов высшего мастерства в спортивно-образовательных учреждениях: материалы Всероссийской научно-практической конференции (с. Чурапча, Республика Саха (Якутия) 15-16 декабря 2011 г.). Чурапча, 2011. С. 48-53.
14. Голощاپов Б.Р. История физической культуры и спорта. М.: Академия, 2013. 320 с.
15. Дианов Д. В., Радугина Е. А., Степанян Е. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью. М.: КноРус, 2012. 184 с.
16. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2012. 444 с.
17. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2001. 264 с.
18. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1966. 200 с.
19. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник. М.: Гардарики, 2005. 366 с.
20. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2012. 252 с.
21. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., 1982.
22. Лесгафт П.Ф. Основы теоретической анатомии. СПб, 1905. 350 с.

General education issues

23. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры: учебное пособие для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1991. 543с.
24. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Лань, 2003. 160 с.
25. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: КноРус, 2013. 240 с.
26. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богашенко Ю.А. Физическая культура: учебник для вузов. М.: Юрайт, 2013. 424 с.
27. Петрова В.И., Петров А.Ю., Сорокин А.Н. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. М.: КноРус, 2013. 304 с.
28. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. М.: ФиС, 1970.
29. Рыбалкина С.В., Фомин В.С, Семикаленных Н.Л. Компенсация дефицита двигательной активности у школьников на основе учета их функциональной подготовленности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировки. 1997. Вып. 3. С. 9.
30. Рыбинский Е.М. Положение детей в России // Педагогика. 1994. №6. С. 3-12.
31. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М.: Просвещение, 1987. 224 с.
32. Стегний В.Н., Курбатова Л.Н. Студенческая молодёжь в большом городе: поведение в экстремальной ситуации // Высшее образование в России. 2011. №12. С. 105-110.
33. Таймазов В.А., Курамшин Ю.Ф., Марьянович А.Т. Пётр Францевич Лесгафт. История жизни и деятельности. СПб.: Печатный двор им. Горького, 2006. 480 с.
34. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть [и др.]. М.: Советский спорт, 2013. 431 с.
35. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 3-е изд., стер. М.: Академия, 2004. 479 с.
36. Albonico R. The sociology of sports. New York: Mc Graw-Hill, 1966. 322 p.
37. Krawczyk Z. Sport and contemporary patterns of culture // Review, Int. Council of Sport and Physical Education. 1990. Heft 3. P. 22-27.
38. O'Neill. Five Bodies. L.: SAGE Publ., 1984. 97 p.
39. Parsons T. The structure of social action. New York: Pantheon, 1937. 248 p.
40. Young D.C. Professionalism in Archaic and Classical Greek Athletics // Ancient World. 1983. V. 7. P.45-51.

References

1. Anishchenko V.S. Physical culture – methodical and practical classes of students. Moscow, Publishing house of RUDN, 1999. 165 p.
2. Ashmarin B.A. Theory and methods of physical education. Moscow, Education, 1990. 256 p.
3. Badanov A.V., Volozhanin S.E. Formation and needs of students in physical culture and sports activities. *Aktual'nye problemy sovremennoj nauki i obrazovaniya. Fizicheskaya kul'tura i sport: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem (Ufa, fevral' 2010 g.)*. Ufa, 2010. Vol. VIII. Pp. 71-75.
4. Bal'sevich V.K. Physical education for everyone and for everyone. Moscow, 1988. 212 p.
5. Baronenko V.A. Student health and physical education: study guide. Moscow, Alpha-M;

- INFRA-M, 2012. 336 p.
6. Bauehr V.G., Vilenskij M.YA. Interrelation of goals and forms of participation of students in physical culture and sports activities. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 1988, no. 2, pp. 14-16.
 7. Belov V.I. Encyclopedia of health. Moscow, Chemistry, 1993. 400 p.
 8. Vilenskij M.YA., Gorshkov A.G. Physical culture and healthy lifestyle of a student: study guide. Moscow, KnoRus Publ., 2013. 240 p.
 9. Vilenskij M.YA., Gorshkov A.G. Physical education in the process of adaptation of students to the conditions of learning. Questions technology. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 1985, no. 12, pp. 38.
 10. Vinogradov P.A., Okun'kov YU.V. Physical culture and sport in the Russian Federation in numbers (2000-2012). Moscow, Soviet Sport Publ., 2013. 186 p.
 11. Volozhanin S.E. The organization of physical education in the Buryat State University. *Zdorov'esberegayushchee obrazovanie*, 2013, no. 7(35), pp. 54-58.
 12. Volozhanin S.E. Improving the physical fitness of students using the tools and methods of athleticism: the dissertation of the candidate of pedagogical sciences. Ulan-Ude, 2007. 149 p.
 13. Volozhanin S.E., Hamueva M.A. Athleticism as a means of stress prevention. *Sistema podgotovki sportsmenov vysshego masterstva v sportivno-obrazovatel'nyh uchrezhdeniyah: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii (s. CHurapcha, Respublika Saha (Yakutiya) 15-16 dekabrya 2011 g.)*. Churapcha, 2011. Pp. 48-53.
 14. Goloshchapov B.R. The history of physical culture and sports. Moscow, Academy Publ., 2013. 320 p.
 15. Dianov D. V., Radugina E. A., Stepanyan E. Physical culture. Pedagogical foundations of value attitude to health. Moscow, KnoRus Publ., 2012. 184 p.
 16. Evseev YU. I. Physical Culture: textbook. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2012. 444 p.
 17. ZHeleznyak YU.D., Petrov P.K. Fundamentals of scientific and methodological activities in physical culture and sports: a manual for students of higher pedagogical educational institutions. Moscow, Academy Publ., 2001. 264 p.
 18. Zaciorskij V.M. The physical qualities of an athlete. Moscow, 1966. 200 p.
 19. Il'inich V.I. Physical education student: a textbook. Moscow, Gardariki Publ., 2005. 366 p.
 20. Kobayakov YU.P. Physical education. Basics of a healthy lifestyle: study guide. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2012. 252 p.
 21. Kun L. Universal history of physical culture and sports. Moscow, 1982.
 22. Lesgaft P.F. Fundamentals of theoretical anatomy. St. Petersburg, 1905. 350 p.
 23. Matveev L.P. Introduction to the theory of physical culture: a textbook for the institutes of physical culture. Moscow, 1991. 543 p.
 24. Matveev L.P. Theory and methods of physical culture. Introduction to the subject: a textbook for higher specialized physical education schools. 3rd ed. St. Petersburg, Lan Publ., 2003. 160 p.
 25. Mel'nikov P.P. Physical culture and a healthy lifestyle student. Moscow, KnoRus Publ., 2013. 240 p.
 26. Muller A.B., Dyadichkina N.S., Bogashenko YU.A. Physical culture: a textbook for high schools. Moscow, Yurayt Publ., 2013. 424 p.
 27. Petrova V.I., Petrov A.YU., Sorokin A.N. Professional and recreational physical culture of the student. Moscow, KnoRus Publ., 2013. 304 p.

General education issues

28. Ponomarev N.I. The emergence and initial development of physical education. Moscow, FiS Publ., 1970.
29. Rybalkina S.V., Fomin V.S, Semikalennyh N.L. Compensation of the lack of physical activity in schoolchildren based on their functional preparedness. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovki*, 1997, vol. 3, p. 9.
30. Rybinskij E.M. The position of children in Russia. *Pedagogika*, 1994, no. 6, pp. 3-12.
31. Stankin M.I. Psychological and pedagogical foundations of physical education. Moscow, Enlightenment Publ., 1987. 224 p.
32. Stegnij V.N., Kurbatova L.N. Student youth in a big city: behavior in an extreme situation. *Vysshee obrazovanie v Rossii*, 2011, no. 12, pp. 105-110.
33. Tajmazov V.A., Kuramshin YU.F., Mar'yanovich A.T. Petr Frantsevich Lesgaft. The history of life and activities. St. Petersburg, 2006. 480 p.
34. Physical culture and physical training: textbook / I.S. Barchukov, YU.N. Nazarov, V.YA. Kikot' [i dr.]. Moscow, Soviet Sport Publ., 2013. 431 p.
35. Holodov ZH.K., Kuznecov V.S. Theory and methods of physical education and sport. 3rd ed. Moscow, Academy Publ., 2004. 479 p.
36. Albonico R. The sociology of sports. New York: Mc Graw-Hill, 1966. 322 p.
37. Krawczyk Z. Sport and contemporary patterns of culture. *Review, Int. Council of Sport and Physical Education*, 1990, no. 3, pp. 22-27.
38. O'Neill. Five Bodies. L.: SAGE Publ., 1984. 97 p.
39. Parsons T. The structure of social action. New York: Pantheon, 1937. 248 p.
40. Young D.C. Professionalism in Archaic and Classical Greek Athletics. *Ancient World* 1983, vol. 7, pp. 45-51.

© Воложанин С.Е., 2018

Информация об авторе

Воложанин Сергей Егорович – кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет», г. Улан-Удэ, Российская Федерация, ORCID iD 0000-0001-7755-3525, e-mail: volozhanin_se@mail.ru

Author Information

Volozhanin Sergey Egorovich – the candidate of pedagogical sciences, assistant professor, Buryat State University, Ulan-Ude, ORCID iD 0000-0001-7755-3525, e-mail: volozhanin_se@mail.ru

Поступила в редакцию: 29.05.2018

Принята к публикации: 22.09.2018

Опубликована: 30.09.2018