

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЭСТЕТИКИ

GENERAL PRINCIPLES OF TEACHING PHYSICAL CULTURE TO UNIVERSITY STUDENTS FROM THE POINT OF VIEW OF AESTHETICS

**O. Antipov
E. Sukhanova
N. Shtukin**

Summary: The purpose of teaching the discipline "Physical Culture and Sport" in higher educational institutions of the Russian Federation of an unsportsmanlike orientation, implementing basic general education programs, is to create conditions for ensuring a high quality of life for the population of the country and educating the principles of a healthy lifestyle, as well as increasing the wellness potential of the younger generation based on the modernization of the physical education teaching system in accordance with social demands society and the long-term tasks of the development of the state in the modern world. Physical education classes for students should take into account the aesthetic aspect of the final long-term training goals, which significantly increases students' motivation for regular sports training and forms health-saving skills, while ensuring the creation of conditions for the acquisition of skills and abilities that contribute to improving personal indicators of physical fitness, endurance, flexibility, strength and dexterity, thereby contributing to the development of a wide range of universal competencies required to perform various types of activities, beyond the scope of physical education. In addition, special attention should be paid to balanced nutrition of students, as it is not only the basis of a healthy lifestyle, but also a fundamental concept for creating a strong, hardy body and a stable immune system. All these aspects are interrelated with aesthetics, which in modern realities becomes a good motivation for students, stimulating them to play sports regularly.

Keywords: physical education, sports, healthy lifestyle, aesthetics, higher education institution, proper nutrition, nutritionology.

Антипов Олег Владимирович

к.б.н., доцент, ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА
имени К.И. Скрябина
antipov_ov@bk.ru

Суханова Елена Юрьевна

к.б.н., доцент, ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА
имени К.И. Скрябина
Lena.sukhanova@yandex.ru

Штукин Николай Николаевич

Преподаватель, ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА
имени К.И. Скрябина
domosed.avia@mail.ru

Аннотация: Целью преподавания учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в высших учебных заведениях Российской Федерации неспортивной направленности, реализующих основные общеобразовательные программы, является создание условий для обеспечения высокого качества жизни населения страны и воспитания принципов здорового образа жизни, а также повышения оздоровительного потенциала молодого поколения на основе модернизации системы преподавания физической культуры в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития государства в современном мире. Занятия по физической культуре студентов должны проходить с учетом эстетического аспекта конечных долгосрочных целей тренировок, что существенно повышает у обучающихся мотивацию к регулярным спортивным тренировкам и формирует навыки здоровьесбережения, обеспечивая при этом создание условий для приобретения умений и навыков, способствующих повышению личностных показателей физической подготовленности, выносливости, гибкости, силы и ловкости, тем самым, содействуя освоению широкого спектра универсальных компетенций, необходимых для выполнения различного рода деятельности, выходящей за рамки физкультурного образования. Кроме того, особое внимание следует уделять сбалансированному питанию обучающихся, так как оно является не только основой здорового образа жизни, но и фундаментальным концептом для создания крепкого выносливого организма и стойкой иммунной системы. Все обозначенные аспекты взаимосвязаны с эстетикой, которая становится в современных реалиях хорошей мотивацией для студентов, стимулирующей их заниматься спортом регулярно.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, эстетика, высшее учебное заведение, правильное питание, нутрициология.

Введение

Избыточный вес и ожирение стали одной из основных проблем здравоохранения во всем мире. С другой стороны, стал активно популяризоваться культ тела. В то время как неправильное питание, нездоровый образ жизни и снижение физической активности приводят к увеличению веса, что не только неэстетично, но и чревато различными проблемами со здоровьем, физическая культура способствует сохране-

нию молодости и долголетию.

Между тем студентов высших учебных заведений достаточно проблематично мотивировать к занятиям физической культурой, поэтому эффективнее проводить тренировки в контексте эстетического аспекта спорта. Например, согласно результатам социологического исследования А.Ю. Черкасова и Д.М. Мерзликина (2020), среди 90 человек испытуемых четверть (24,4%) эстетический мотив интерпретируют как положительный [8,

с. 48].

Соответственно, «в современном спорте проблема эстетики (красоты, художественности) приобретает особое воспитательное значение» [7, с. 99] для молодежи. По этой причине многие PR-компании (Nike, Tracksmith, Outdoor Voices и др.) уделяют такое большое внимание дизайну экипировки и ее рекламы на моделях спортивного телосложения, умаляя контент с «бодипозитивом» [10].

Более того, по мнению ряда ученых и исследователей, спорт доставляет эстетическое удовольствие, при этом зрелищность в нем определяется как красочность, именно поэтому его постоянно смотрят зрители [13; 7, с. 98]. Во многом это обусловлено привлекательностью тела спортсменов, не говоря об их навыках, силе, гибкости, скорости, реакции и ловкости.

Материалы и методы исследования

В данной статье использовались такие методы, как междисциплинарное теоретическое исследование научной литературы по исследуемой проблеме, описание,

обобщение, педагогическое наблюдение, математический метод.

Результаты и обсуждения

Эстетика – это инструмент мотивации к занятиям спортом, по этой причине человеческое тело, его красота запечатлены в истории многих культур на полотнах и в скульптурах именитых художников [12, р. 215; 11, р. 76-77], а в современную действительность еще и занимают большое количество контента на Интернет-площадках и в средствах массовой информации [5, с. 89].

Как демонстрируют исследования А.О. Губенкова и С.А. Николаева (2022), «к эффективным мотиваторам спорта и здорового образа жизни также можно отнести социальные сети» [5, с. 89]. Используя обучающие видео, спортивные блоги и информацию из социальных сетей профессиональных спортсменов, а также приверженцев здорового образа жизни, легче побудить аудиторию пересмотреть свои взгляды на дисциплину «Физическая культура и спорт».

С целью определения эффективности использования

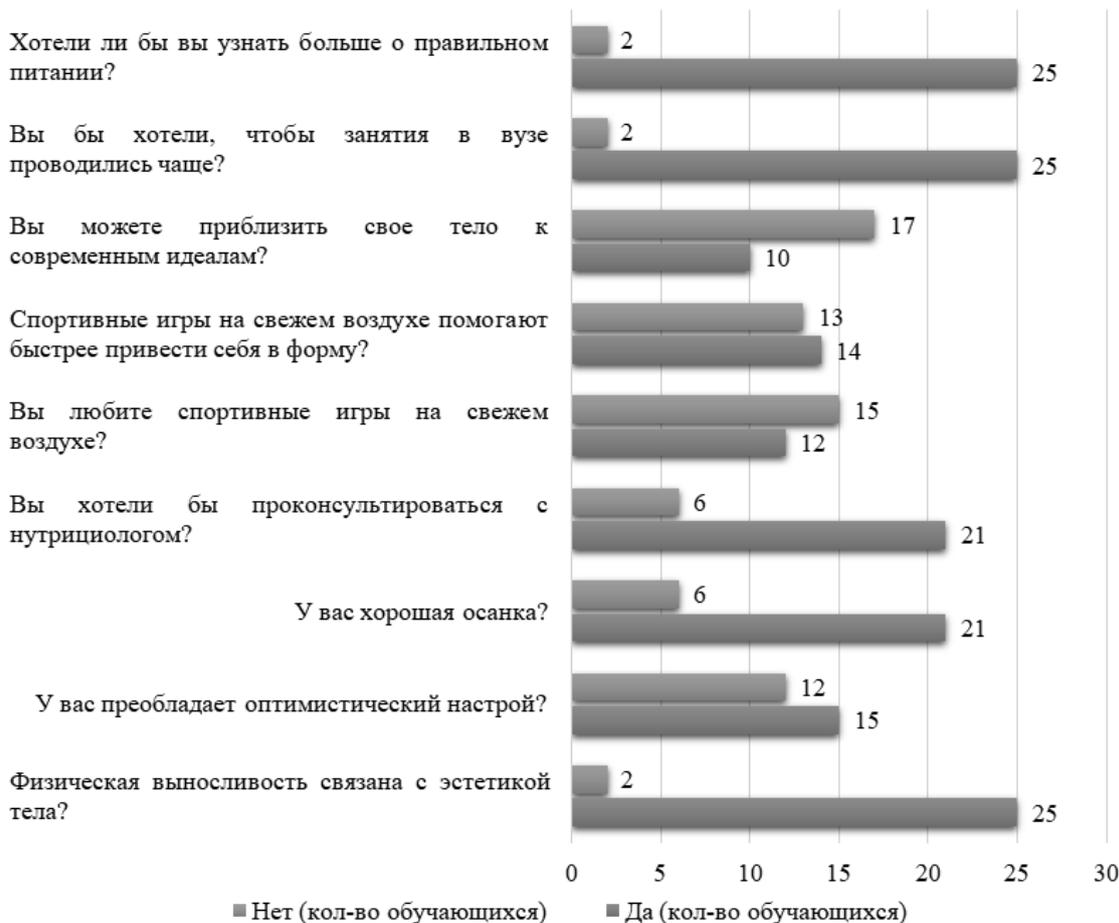


Рис. 1. Ответы обучающихся о проведении занятий физической культуры в высшей школе (начало эксперимента)

в качестве учебного материала контент виртуальных тематических площадок (Тик-Ток и видеоблоги), проведен эксперимент, в задачи которого входило повышение мотивации обучающихся высшей школы к занятиям физической культурой в контексте эстетического потенциала. Эксперимент проводился в течение одного учебного года среди студентов очно-заочного (вечернего) отделения МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина (27 человек второго курса).

До начала эксперимента было проведено анкетирование среди обучающихся, согласно которому получены следующие ответы: Рис. 1.

Важно подчеркнуть, что среди как профессионалов, так и спортсменов-любителей потребность в питательных веществах повышена по сравнению с другими группами населения. Поэтому важно применять грамотный подход к питанию, адаптированный к конкретному человеку и тренировочным сессиям. Кроме того, другие преимущества адекватного потребления пищи в спорте связаны с изменениями в составе тела, снижением трав-

матизма и увеличением продолжительности спортивной деятельности [9, p. 1].

Питание является одним из важнейших факторов улучшения физического здоровья. Рацион питания считается хорошими или удовлетворительным, если существует баланс между жизненными потребностями в питательных веществах и потребляемой пищей – это означает, что количество энергии и питательных веществ, потребляемых человеком, такое же, как ему требуется, и такое же, как энергия, выделяемая организмом [14, p. 225-226].

В процессе педагогического наблюдения и беседы с обучающимися было определено, что практически все студенты желают получить индивидуальную консультацию с нутрициологом, так как считают, что от питания зависит большая часть успеха в достижении спортивных эстетических целей – стройности и подтянутости тела. Было выдвинуто условие, что кто из обучающихся посещает занятия без пропусков по уважительной причине, раз в месяц сможет консультироваться с профессио-

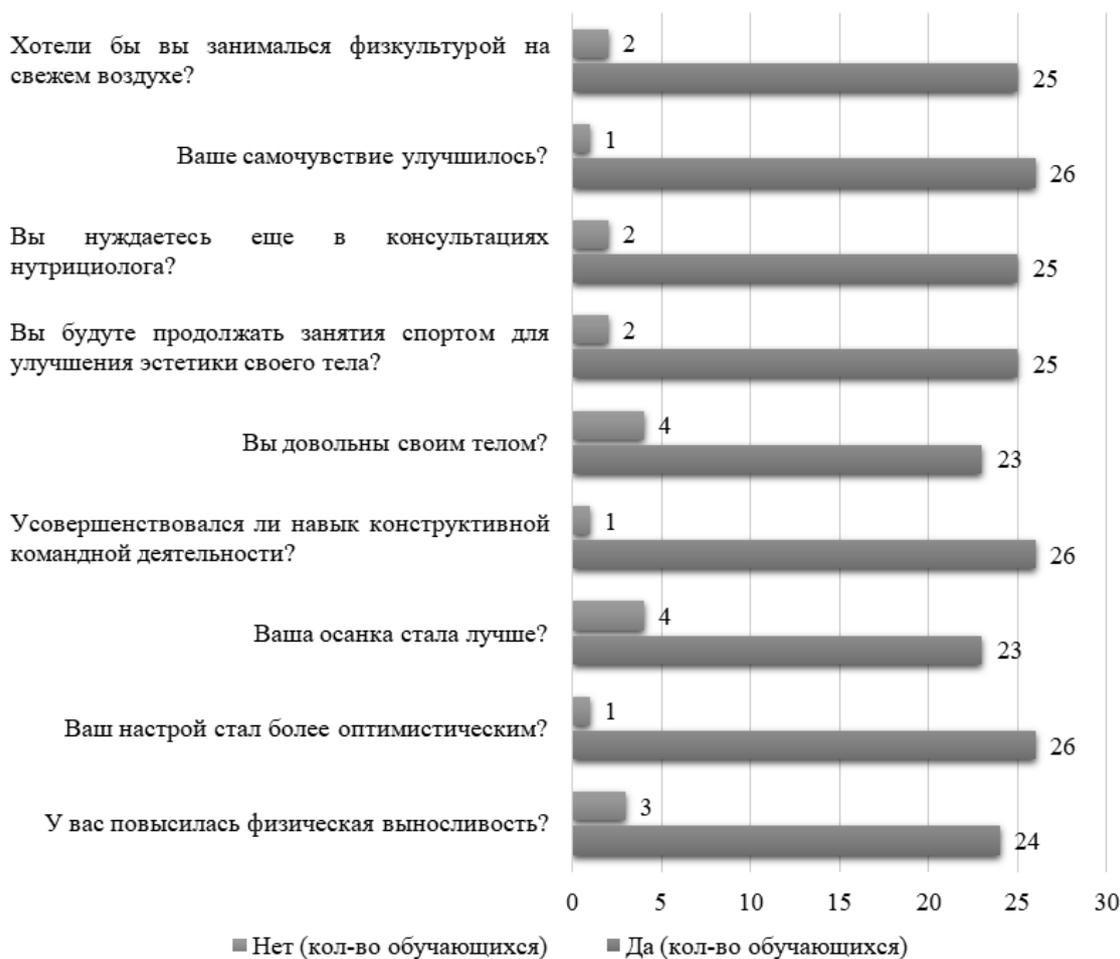


Рис. 2. Ответы обучающихся о проведении занятий физической культуры в высшей школе (окончание эксперимента)

нальным нутрициологом.

Важно подчеркнуть, что рацион студентов, которые занимаются физической культурой в эстетических целях, «должен обеспечивать восполнение затрачиваемой энергии и создание предпосылок для поддержания высокого уровня работоспособности, эффективного протекания восстановительных процессов» [6, с. 201]. Однако без дипломированного нутрициолога это сделать сложно, так как несбалансированное, неумеренное или неполноценное питание способно нанести человеку вред.

Как итог, при проведении дисциплины «Физическая культура и спорт» в учебный процесс были включены как теоретические лекции, так и практические занятия. Теоретические материалы базировались на научных исследованиях и видеоконтенте из социальных сетей. Помимо этого, среди испытуемых была создана группа в «Телеграме», где обучающиеся с преподавателем могли обсуждать свои тренировки, питание, режим сна и бодрствования.

Эксперимент длился полгода, в течение которого посещаемость на занятиях оказалась практически сто процентной. По окончании эксперимента, проведено повторное (контрольное) анкетирование обучающихся.

Выводы

Современная действительность дуальна: в мире существует проблема ожирения среди большого количества населения, в то же время насаждается культ тела с подчеркиванием всех его эстетически позитивных аспектов. Вторая тенденция взаимокоррелятивна со здоровым образом жизни и является важным инструментом для привлечения не только внимания общественности, но и стимулирования людей к занятиям физической культурой.

Вследствие того, что молодежь впитывает наиболее модные тренды, культ тела, рекламируемый и популяризуемый в социальных сетях и блогах, может использоваться преподавателями в качестве учебного материала на теоретических и практических занятиях по физкультуре. Более того, эстетика тела требует приверженности к здоровому питанию и соблюдению режима сна и бодрствования – данные аспекты мотивируют студентов в контексте эстетического потенциала отдавать предпочтение здоровьесберегающим принципам. Так как рацион и сбалансированность потребляемых продуктов занимает достаточно важную нишу в физическом воспитании, в вузы целесообразно привлекать для повышения грамотности в питании нутрициологов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гежа, Р.В. Физическое воспитание в аграрном вузе как важнейшее средство подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности / Р.В. Гежа, В.Е. Луцюк, Л.А. Нюрксне // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения : Сборник статей VI Международной научно-практической конференции, Пенза, 10–11 июля 2023 года / Под научной редакцией С.Д. Морозова, В.Б. Жиромской. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2023. – С. 53-55.
2. Сурков, А.М. Современный подход повышения уровня физической подготовленности студентов / А.М. Сурков, Л.С. Карсека // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Орел, 24–26 октября 2018 года. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 154-158.
3. Антипов, О.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту как мотивационно-ценностная составляющая на занятиях студентов в вузе / О.В. Антипов, Е.Ю. Суханова, Л.А. Нюрксне // Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии и биотехнологии : Сборник научных трудов Международной учебно-методической и научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня основания ФГБОУ ВО МГАВМиБ - МВА имени К.И. Скрябина, Москва, 20–22 ноября 2019 года / Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии - МВА имени К.И. Скрябина». – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии - МВА имени К.И. Скрябина», 2019. – С. 7-8.
4. Антипов, О.В. Формирование личности студента при помощи игровых видов спорта (на примере футбола) / О.В. Антипов, Е.Ю. Суханова, Р.В. Гежа // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2021. – № 3. – С. 32-37.
5. Губенков А.О., Николаев С.А. Роль и место социальных сетей и мобильных приложений в формировании мотивации занятия спортом // Наука-2020. 2022. №5 (59). С. 87-92.
6. Гунина Л.М., Кудина Л.В. Нутрициологическое и фармакологическое обеспечение подготовки спортсменов: проблемы науки, практики и образовательной сферы // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. №1. С. 198-206. <https://doi.org/10.14526/2070-4798-2019-14-1-198-206>.
7. Хадарцев А.А., Фудин Н.А. Диверсификация понятия – эстетика спорта (обзор литературы) // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2020. №4. С. 98-115. <https://doi.org/10.24411/2075-4094-2020-16717>.
8. Черкасов А.Ю., Мерзликин Д.М. Мотивация студенческой молодежи к занятиям физической культурой (по материалам социологического исследования) // Автономия личности. 2020. №3 (23). С. 44-53.

9. Arcusa R., Rentero Z., Marhuenda J. (2019) Sports Nutrition and Performance. In book: Nutrition in Health and Disease. <https://doi.org/10.5772/intechopen.84467>.
10. It is a shame for a man to grow old without seeing the beauty and strength of which his body is capable. Epochs. URL: <https://epochs.co/articles/aesthetics-for-the-athletic>. Date: 14.03.2024.
11. Kobiela F. (2016) The nature of sport and its relation to the aesthetic dimension of sport. AUC KINANTHROPOLOGICA 52(2):75-84. <https://doi.org/10.14712/23366052.2016.12>.
12. Lien S. (2002) The Aesthetics of Sports Photography. Nordicom Review 23(1-2). <https://doi.org/10.1515/nor-2017-0331>.
13. Sthoughtson R. (2012) Aesthetics in Sports. RACHELSTHOUGHTSONSPORTS. November 5, 2012. URL: <https://rachelstoughtsonsports.wordpress.com/2012/11/05/aesthetics-in-sports/>. Date: 14.03.2024.
14. Sukendro S., Karakauki M., Kamaruzaman S., Phytanza D.T. pinru (2021) The Relationship Between Nutritional Status and Physical Health Levels of Students at the Modern Islamic Boarding School, pp. 225-232.

© Антипов Олег Владимирович (antipov_ov@bk.ru), Суханова Елена Юрьевна (Lena.suxanova@yandex.ru),
Штукин Николай Николаевич (domosed.avia@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»