

УДК 37.018.8

**Д.А. ЗАХАРЧЕНКО**  
(Волгоград)

**ВАЖНОСТЬ ИДЕЙ К.Д. УШИНСКОГО В РАЗВИТИИ  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ  
В ПЕДАГОГИКЕ**

*Освещается вопрос развития спортивно-оздоровительных средств в педагогике. Разработана программа развития спортивно-оздоровительных средств на занятиях физической культурой.*

Ключевые слова: спортивно-оздоровительные средства, студенты, программа, физическая культура, идея, развитие.

---

**DMITRIY ZAKHARCHENKO**  
(Volgograd)

**THE IMPORTANCE OF K.D. USHINSKY'S IDEAS IN THE DEVELOPMENT  
OF SPORTS AND RECREATION FACILITIES IN PEDAGOGY**

*The article deals with the issue of the development of the sports and recreation facilities in Pedagogy. The program of the development of the sports and recreation facilities at the classes of Physical Culture is developed.*

Key words: sports and recreation facilities, students, program, physical culture, idea, development.

По словам выдающегося педагога К.Д. Ушинского, физическое состояние оказывает существенное влияние на интеллектуальные способности, о чем говорится в его работе «Человек как предмет воспитания» [9]. Он предложил, чтобы процесс умственного роста и воспитания сочетался с физической деятельностью или чередовался с ней для повышения умственной работоспособности. К.Д. Ушинский основными средствами физического и умственного развития считал труд и игры, которые отражают жизнь и активизируют творчество обучающихся, а физическая активность способствует повышению устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, таким как стресс, высокие и низкие температуры, гипоксия, простудные заболевания, а также способствует развитию физических и волевых качеств, помогает приобрести прикладные знания, умения и навыки.

Особое значение для нашего исследования имеет идея из педагогического наследия К.Д. Ушинского о важности сочетания и чередования умственного и физического труда в становлении и развитии личности обучающегося, его индивидуального образа жизни [7].

**Целью исследования** является изучение идей К.Д. Ушинского, разработка и практическое применение программы развития спортивно-оздоровительных средств на занятиях физической культуры.

**Результаты исследования.**

Базируясь на положениях К.Д. Ушинского о важности физического воспитания для интеллектуального развития и представителей интеллектуального труда, в частности, для будущих педагогов, нами были добавлены элементы авторства в существующую Программу «Физическая культура» по развитию спортивно-оздоровительных средств для студентов-бакалавров Института иностранных языков: Направление: 44.03.01 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки), профили «Английский язык», «Немецкий язык»; «Английский язык», «Испанский язык»; «Китайский язык», «Английский язык» и др. ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

В ходе занятий «Физическая культура» (2 раза в неделю) и проведенного опроса с помощью анкетирования, а также педагогического наблюдения, нами было выявлено личностное отношение сту-

дентов к спортивно-оздоровительной деятельности, полученные данные потребовали деления студентов на 4 группы:

- 1 группа – студенты, имеющие освобождение от занятий физической культуры;
- 2 группа – студенты, имеющие представление о занятиях спортом и физической культурой, но не имеющие желания уделять этому время;
- 3 группа – студенты, которые выполняют утреннюю зарядку и занимаются физической культурой;
- 4 группа – студенты, посещающие спортивные секции, участвуют в соревнованиях за университет.

Нами была разработана программа развития спортивно-оздоровительных средств на занятиях физической культурой. Для каждой группы были выделены перечни заданий, которые выполнялись на занятиях по физическому воспитанию или студенты выполняли в свободное от учебы время.

Для 1 группы студентов был показан и расписан курс дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой [10]. Группа занималась дыхательной гимнастикой по А.Н. Стрельниковой на занятиях по физическому воспитанию. В этой системе используется уникальный метод дыхания через нос, наряду с движениями, создающими давление на грудную клетку и посылающими воздух на предельную глубину лёгких. Программа состояла из таких упражнений, как «большой маятник», «насос», «обними плечи», «повороты головы», «погончики», «шаги», «ладошки», «ушки», «кошка», «маятник головой», «перекаты». Рассмотрено на первом занятии было – 4 упражнения из 11. На следующих занятиях прибавились оставшиеся упражнения.

Увеличение количества выполнения каждого упражнения производилось постепенно:

- по 5 раз 8 вдохов-движений (первый месяц);
- по 8 раз по 8 вдохов-движений (второй месяц);
- по 4 раза по 16 вдохов-движений выполнения (третий месяц);
- по 4 раза по 24 вдоха-движений выполнения (четвертый месяц).

Участники выполняли дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой два раза в день, один раз утром и один раз вечером, либо до, либо через полтора часа после еды в домашних условиях [4]. В течение семестра проводились две оценки, одна в начале сентября и одна в конце декабря, чтобы определить, были ли какие-либо изменения в физическом и функциональном состоянии студентов. Для сбора объективной информации использовались тест Руфье [11] и индекс Скибинского [5]. Эти тесты оценивают состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, анализируя реакцию организма на физическую нагрузку и выявляя их функциональные резервы [6].

Для студентов 2 группы на теоретических занятиях по физическому воспитанию была прочтена лекция на тему «К.Д. Ушинский о физическом воспитании». Главная цель лекции была донести до студентов идеи К.Д. Ушинского, что регулярные занятия физическим воспитанием оказывают положительное влияние на различные аспекты интеллектуальных способностей, такие как внимание (требующее от человека концентрации на выполняемых движениях, связанных с ними физических ощущениях и ситуациях, сопровождающих движения), наблюдение (использование органов чувств), находчивость и сообразительность (необходимы для адекватной двигательной реакции в изменяющейся ситуации) и мышление (требующие от человека поиска причин как удачных, так и неудачных движений, осмысления их цели, структуры и результата) [2].

Теоретические занятия по физической культуре необходимы и важны в высшем учебном заведении, т. к. способствуют практической деятельности в сфере физической культуры, дают возможность формированию потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. При переходе от теоретических знаний к практическим, проявляющиеся в практических действиях, образуются умения и знания [3].

Студенты 3 группы – привлекались к внутривузовским соревнованиям, а также были приглашены на мастер-классы профессиональных тренеров из различных спортивных клубов города Волгограда, где наблюдали за тренировочным процессом, а также принимали участие в ней.

Для студентов 4 группы – был подготовлен просмотр мотивационных видеофильмов, документальных фильмов, о выдающихся спортсменах и спортивных командах. На обозрении были такие фильмы:

– «Олимпиада» (1980) – документальный фильм, рассказывающий об успешной заявке Советского Союза на проведение летних Олимпийских игр 1980 г. в Москве. Фильм демонстрирует тяжелую работу и самоотверженность спортсменов, участвовавших в играх, а также то влияние, которое Олимпиада оказала на жителей Советской России.

– «Рокки» – классическая история о боксере-аутсайдере, который получает единственный в жизни шанс стать чемпионом в супертяжелом весе.

– «Огненные колесницы» – история двух британских спортсменов, соревнующихся на Олимпийских играх 1924 г., и препятствий, которые они преодолевают на пути к своим целям.

– «Поддубный» – биографический драматический фильм, повествующий о легендарном русском борце Иване Поддубном. В фильме показан путь Поддубного от бедного крестьянина до всемирно известного борца и его патриотическая борьба в беспокойные времена Советского Союза. Фильм наполнен эмоциональными сценами, передающими сущность характера Поддубного и его непоколебимую решимость добиться успеха.

– «Легенда № 17» – российский биографический спортивный фильм режиссёра Николая Лебедева. Фильм рассказывает историю Валерия Харламова, легендарного хоккеиста, выступавшего за сборную Советского Союза в 1970-е годы.

– «Тренер Картер» – это история о человеке по имени Кен Картер, который занимает должность школьного тренера по баскетболу в Ричмонде, штат Калифорния. Он строгий и дисциплинированный тренер, который ставит науку выше спорта. Он устанавливает строгие правила для членов своей команды, включая поддержание минимального среднего балла 2,3, ношение галстуков и курток на играх и пунктуальность на тренировках и играх.

В конце года мы провели повторный опрос. В результате опроса было выявлено следующее:

Студенты 1 группы проявили интерес к изучению других дыхательных гимнастик, т. к. ощутили, что упражнения способствуют повышению иммунитета и общего самочувствия. Рассмотрение результатов эксперимента показывает, что в группе студентов, обучающихся по методике А.Н. Стрельниковой [10], отмечалось прогрессирующее улучшение здоровья. По индексу Скибинского [5] у участников наблюдалось заметное улучшение состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, что свидетельствует о целесообразности включения этой системы в занятия по физическому воспитанию. Результаты исследования подтверждают этот вывод (см. табл).

*Таблица*

**Изменения функционального состояния и уровня физической подготовленности студентов**

Группа	Индекс Скибинского (усл.ед.)		Проба Руфье (усл.ед.)	
	до	после	до	после
1	12,07±0,45	11,82±0,65	13,15±1,05	20,95±0,94

Студенты 2 группы стали чаще посещать практические занятия по физической культуре. После приобретения небольшого объема знаний на теоретических занятиях студенты становятся мотивированными, сознательными и готовы регулярно участвовать в практических занятиях по физической культуре. Было признано, что при правильной организации, физическая культура станет важным инструментом предотвращения переутомления на экзаменах. Знание теории физической культуры повысило понимание студентами того, что эти курсы также влияют на уровень трудового воспитания. Решимость и настойчивость в достижении целей, воспитанные на занятиях физическими упражнениями, переносятся и на трудовую деятельность.

3 группа студентов после участия в спортивных соревнованиях и мастер-классах сделали несколько выводов о своих интересах в различных видах спорта. Многие студенты поняли, что у них есть страсть к спорту, которой они никогда раньше не интересовались. Некоторые учащиеся обнаружили, что проявляют большой интерес к таким видам спорта на открытом воздухе, как футбол, баскетбол и волейбол, в то время как другие предпочли занятия спортом в помещении, такие как настольный теннис, бадминтон и шахматы. Студенты, в свободное время от учебы, решили посещать спортивные секции.

Студенты 4 группы – посмотрев различные спортивные фильмы, студенты смогли сделать некоторые ценные выводы. Во-первых, они оценили важность тяжелой работы и самоотверженности в достижении своих целей. В каждом фильме были изображены спортсмены, которые должны были пройти суровые тренировки, столкнувшись с различными препятствиями на пути, но они никогда не сдавались. Это дало студентам понять, что путь к успеху не всегда прост, но при настойчивости он достижим. Во-вторых, фильмы продемонстрировали влияние командной работы и командного духа на достижение успеха. Все спортсмены в фильмах были частью команды, и их коллективные усилия принесли им успех. Студенты убедились, что важно сотрудничать, поддерживать и мотивировать друг друга для достижения своих целей.

Таким образом, идеи К.Д. Ушинского, авторитетнейшего педагога, основателя отечественной педагогики в России явились для нас вдохновляющими и основополагающими в понимании важности физического воспитания для развития личности обучающихся в целом и их интеллектуального развития и послужили основанием для развития современных спортивно-оздоровительных средств на занятиях «Физическая культура» с учетом потребностей студентов и их совершенствование по индивидуальной траектории развития.

### Литература

1. Апанасенко Г.Л. Биологическая деградация вида Homo Sapiens: двигательная активность как основной путь противодействия // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: сб. материалов V Всерос. с междунар. участием конф. (г. Ростов-на-Дону, 8–11 фев. 2016 г.). Ростов н/Д.: Изд-во ЮФУ, 2016. С. 23–29.
2. Арканов А.К. Идеи Ушинского. М.: Просвещение, 2002.
3. Вагнер Р.Е., Борисова М.В., Мусохранов А.Ю. Современные физкультурно-оздоровительные технологии и их применение в физическом воспитании студентов высших учебных заведений // Научное обозрение. Педагогические науки. 2020. № 5. С. 41–45.
4. Горелов А.А., Румба О.Г., Копейкина Е.Н. Дыхательные упражнения как фактор улучшения состояния здоровья студентов с заболеваниями органов дыхания // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 11(45). С. 21–25.
5. Определение индекса Скибинской. [Электронный ресурс]. URL: <https://clck.ru/34naw4> (дата обращения: 25.05.2023).
6. Токарева А.В. Мониторинг функционального состояния студентов как средство контроля в физической культуре // Психология, социология и педагогика. 2013. № 9. [Электронный ресурс]. URL: <https://psychology.snauka.ru/2013/09/2416> (дата обращения: 25.05.2023).
7. Ушинский К.Д. Воспитание человека: статьи, произведения для детей / сост., вступ. статья С.Ф. Егорова. М.: Карапуз, 2000.
8. Ушинский К.Д. Избранные педагогические сочинения. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии (1861). М.: Изд-во Академии наук РСФСР, 1945.
9. Ушинский К.Д. Избранные педагогические сочинения: в 2 т. / под общ. ред. А.И. Пискунова. М.: Педагогика, 1974. Т. 1.
10. Центр дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой: [сайт]. URL: <https://strelnikova.ru/>.
11. Фитнес и бодибилдинг от профессионалов. Фитнес-портал: Bodymaster: [сайт]. URL: <https://bodymaster.ru/>.