

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ КАК ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ

Прохоров А.Ю.

Новополоцкая городская организация Общественного объединения  
«Белорусский республиканский союз молодежи»

Государственная молодежная политика – одно из наиболее важных направлений внутренней политики Республики Беларусь. Она предполагает систему мер, направленную на социальное взросление подрастающих поколений, формирование деятельного субъекта социальной среды, специалиста, способного к конструктивным изменениям окружающего мира. Значимость данного направления неоспорима, так как молодежь – это будущий интеллект, трудовой ресурс, инновационный потенциал перспективного развития и благополучия нации, общества, государства.

Социализация понимается нами как процесс и результат социально зрелого поведения молодого человека, его профессиональной компетенции, которые находят свое отражение в правильно принятых решениях, в выборе способа деятельности, в воспитанном поведении, умелых действиях и позитивных результатах. Социализация в системе государственной молодежной политики, в первую очередь - это организация педагогически целесообразных воздействий на молодое растущее сознание, с одной стороны, а, с другой - это способность личности к самоорганизации и самоопределению, самовоспитанию и самореализации. Об успешности процесса социализации личности молодого человека можно говорить только при его готовности к эффективному выполнению возложенных на него обязанностей, его способности добиться успеха в конкурентной борьбе.

Известный теоретик спорта Н. И. Пономарев считает физическую культуру одним из социальных институтов воспитания [1]. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016-2020 годы направлена на приобщение различных слоев населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, создание условий для развития детско-юношеского спорта. Это приобретает особое значение исходя из данных, приведенных в Национальном докладе «О положении молодежи в Республике Беларусь в 2016 году», в котором указано, что только 13,8 % от численности возрастной группы 16—29 лет ведут активный здоровый образ жизни [2, 3].

В этих условиях возрастает роль психофизической готовности специалиста, его здоровья. Человек со слабым здоровьем неспособен своевременно и качественно выполнять свои профессиональные обязанности и не может относиться к категории хорошего специалиста. Соответственно физическая культура и спорт как средство профилактики заболеваний и здорового образа жизни является составляющим компонентом жизненных достижений.

В процессе учебно-тренировочных занятий физической культурой решаются следующие задачи:

- *оздоровительные.* У молодежи должно воспитываться ответственное отношение к своему здоровью, осознанное понимание необходимости достаточной двигательной активности в режиме каждого дня. При решении любых задач физического воспитания (спортивная тренировка, производственная гимнастика, профессионально-прикладная физическая подготовка, активный отдых и др.) обязательным условием их проведения должно оставаться достижение оздоровительного эффекта на каждом занятии. Однако исследования показывают, что большинство молодежи небрежно относятся к своему здоровью, не задумываются о его укреплении, об увеличении физиче-

ских потенциалов, вспоминая о его важности только при заболевании. В большинстве своем, студенты дополнительно, кроме учебных занятий физическими упражнениями и спортом в спортивных секциях, не занимаются, спортивно-оздоровительных комплексов не посещают, ведут малоподвижный образ жизни. Главной мотивацией посещения занятий по физической культуре является необходимость получения зачета. Хотя сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической, подготовленности и трудоспособности, продление творческой активности – важнейшая социальная задача, в равной степени ее можно отнести и к группе важных задач социализации [4];

- *воспитательные*. Физическая культура и спорт – важное воспитательное средство. Это специфический вид деятельности и он связан с физическим трудом. Здесь мало думать, необходимы волевые усилия – надо пойти и сделать, терпеть физическую нагрузку, выполнять определенный объем, поддерживать интенсивность. Мало этого, необходимо делать это регулярно, так как одноразовое использование упражнения не эффективно, необходима система, то есть регулярность и комплексность упражнений. В процессе участия в соревнованиях, которые проходят в публичной обстановке воспитываются профессионально значимые качества: дисциплинированность и ответственность, инициативность и выдержка, смелость и находчивость, патриотизм, гордость и гражданское достоинство;

- *образовательные*. Они связаны с приобретением теоретических и методических знаний по физической культуре. Каждый человек должен знать возможности своего организма, целевую направленность физических упражнений, правильность их выполнения. Знания молодежь получает при работе с учебно-методической, научной и художественной литературой, на факультете общественных профессий, из средств массовой коммуникации, на лекционных и практических занятиях. В процессе проведения учебно-тренировочных занятий формируются практические умения и навыки. Важную роль в популяризации физической культуры и спорта играют спортивные и подвижные игры, соревнования, физкультурно-спортивные праздники и другие мероприятия. Знаниями студенты овладевают на лекциях и беседах, проводимых в рамках учебных занятий, семинарах и практикумах, на консультациях, спецкурсах и других формах общения и взаимодействия студент – преподаватель – группа. Важно также, чтобы в процессе обучения студенты овладели и совершенствовали общие и специальные двигательные (практические) умения и навыки, в этом и состоит процесс развития физической, и не только, культуры личности;

- *развивающие*. Физическая культура личности не есть, что-то заданное. Физические качества личности тренируемы. Они развиваются и совершенствуются в процессе специально организованных занятий и находят свое отражение в образе и стиле жизни, которые имеют объективно субъективные проявления в общении, поведении, деятельности индивида. Процесс социализации личности также имеет сугубо индивидуальную природу и результаты, которые в соответствии с критериями определяются: недостаточный, достаточный, высокий и творческий уровни социализации. В том и другом случае мы имеем культурологические основания, характеризующие человека как индивида, как личность, где его конкретные действия представлены как необходимые факторы развития и совершенства.

*Физические упражнения* — это двигательные действия, по форме и содержанию соответствующие задачам физического воспитания. Возникнув на основе трудовых действий, видоизменяясь, упражнения стали основным средством физкультурно-спортивной практики. Число разработанных и используемых физических упражнений чрезвычайно велико. Они существенно отличаются друг от друга по форме, по содержанию и по целевой направленности. Физические упражнения оказывают влияние не только на мышцы человека, но и на ряд физиологических, психических, биохимических и др. процессов, вызывающих соответствующие изменения.

Если физические упражнения применяются без учета закономерностей физического воспитания, они могут дать отрицательный результат, принести вред. Наиболее распространенная классификация физических упражнений включает: *гимнастику, спорт, игры, туризм, гигиенические и природные факторы*. В совокупности средств физического воспитания особая, далеко еще не осознаваемая роль принадлежит *естественным силам природы: солнце, воздух, вода* – наши лучшие друзья! Выступая в едином комплексе с физическими упражнениями, они усиливают оздоровительное воздействие на организм занимающегося студента. *Солнечные лучи, воздух, вода* должны быть по возможности неотъемлемым компонентом всех видов двигательной деятельности и уж, конечно, источником специально организованных *процедур закаливания* —солнечных и воздушных ванн, обтираний, обливаний.

Таким образом, обобщая результаты проведенного нами исследования, можно утверждать, что физические упражнения и спортивная тренировка существенно влияют на подготовку молодежи к высокопроизводительному труду и защите Родины, на повышение умственной работоспособности и воспитание нравственных качеств личности, развивают эстетические вкусы, чувства, идеалы, потребности, формируя физические потенции организма,

Студенту необходимо овладеть методикой воспитания и совершенствования физических качеств (силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости) с целью повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья и достижения жизненных успехов. Важно воспитывать естественную потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, в организации здорового образа жизни, что тесно связано с решением образовательных, воспитательных, оздоровительных, развивающих задач не только в области физической культуры, но и социализации личности в целом. Физическое здоровье является базовым основанием для развития нравственного и психологического здоровья.

Таким образом, физическая культура определяется нами как базовый элемент социализации личности молодого человека. Однако, следует понимать, что воздействие физической культуры и спорта на личность специфично, и оно не может быть заменено или компенсировано какими-либо другими видами деятельности.

**Литература.** 1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016-2020 годы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.mst.by/ru/razvitie-sporta-ru/> – Дата доступа: 21.02.2018. 2. О положении молодежи в Республике Беларусь в 2016 году. Национальный доклад [Электронный ресурс] / С. А. Кулеш, Е. С. Игнатович, Е. И. Дмитриев. – Минск : РИВШ, 2017. – Режим доступа: <http://elib.bsu.by/handle/123456789/185060>. – Дата доступа: 14.03.2018. 3. Сизанов, А. Н. Здоровье и семья: психологический аспект / А. Н. Сизанов. – Минск : Беларусь, 2008. – 463 с. 4. Фурманов, А. Г. Теория и методика физического воспитания : пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск : БГПУ, 2014. – 416 с.