

**ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ ЛИЧНОСТИ ВЫПУСКНИКА ВУЗА**
**The Importance of Physical Education and Sports Activities for Socialization
of University Students**

Миронова Г. Л., канд. биол. наук, проф., кафедра физического воспитания и спорта,
Антонов С. В., канд. пед. наук, заведующий, кафедра физического воспитания и спорта,
Неверова О. П. канд. биол. наук, доц., декан технологического факультета,
Каримов Н. М., доц., кафедра физического воспитания и спорта,
Тушнолобова Н. Л., ст. преподаватель, кафедра физического воспитания и спорта,
Шинкарюк Л. А., ст. преподаватель, кафедра физического воспитания и спорта,
Уральский Государственный Аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: Вербицкая Н. О., д-р пед. наук, проф. Уральского государственного
лесотехнического Университета

Аннотация

В современном обществе происходят радикальные изменения в мировоззрении, идеологии, культуре и образовании людей. Это влияет на этапы социализации человека и расставляет другие акценты в шкале ценностей, ориентированных на востребованность выпускников вузов.

Физическая культура — часть общей культуры и обеспечивает социализацию личности студента в период обучения в вузе. Она является важнейшим средством управления глубинными биологическими процессами человеческого организма, совершенствования его природных особенностей в социальных целях. При этом необходимо обеспечение ситуационных условий тренировки, отвечающим основным потребностям человека.

Кроме развития двигательных качеств и физического совершенствования, систематические занятия физической культурой и спортом укрепляют здоровье, развивают важные психологические свойства личности, способствуют адаптации выпускника вуза к меняющимся условиям жизни общества, становлению его правильной самооценки.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, личность, занятия, выпускник, социализация, здоровье, адаптация, физическое развитие.

Summary

Studies often focus on academic learning of university students, who must master specific areas of knowledge in order to be successful in their careers. However, another critical area needed for future success comes from the physical well-being and socialization skills students learn from participation in physical education and sports activities.

Research shows that physical activity is linked to increased mental sharpness among students, so a regular pattern of physical activity through physical education or sports is important to development of cognitive skills. In addition to improving mental concentration, physical activities also result in improved health, stamina and coordination.

Another major benefit of physical education and sports activities is the development of teamwork and team-building skills. Successful sports teams must understand the contributions of each member of the team

as well as the importance of overall team coordination and strategy. These skills become very useful in the business world. Psychological personality traits such as leadership emerge from engagement in these sports activities, and thus should be considered an essential component of university education.

Keywords: physical education, sports, university, socialization, teamwork, psychological development, health.

Современные ритмы жизни характеризуются интенсивным темпом и многоаспектностью своего содержания, повышенной активизацией эмоциональной и интеллектуальной сфер человека. Темпы социальных, технологических, экологических и даже климатических изменений все возрастают, требуя от человека быстрой адаптации и переадаптации в жизни и деятельности, наличия крепкого здоровья.

Радикальные социальные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в мировоззрении, идеологии, культуре и образовании людей. Происходит коренная ломка представлений в сфере общественной жизни, в ценностных установках выпускников вузов. Этому способствуют изменения, происходящие на рынке труда, радикальные изменения политической системы общества, разрушения системы ценностных ориентаций личности и др. Данное положение не только влияет на этапы социализации человека, но и расставляет другие акценты в шкале ценностей, ориентированной на востребованность специалистов.

В настоящее время перегрузки студентов постоянно увеличиваются и роль занятий физическими упражнениями в становлении высококвалифицированного специалиста также возрастает. Физическая культура является частью общей культуры и обеспечивает внутренние гарантии продуктивности учебно-познавательной деятельности студентов. Она позволяет формировать индивидуальность человека, развивая необходимые ему физические и психические качества, способствует укреплению здоровья и социализации личности студента, оптимизации жизнедеятельности, привитию навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и направлена на физическое самосовершенствование и творческую самореализацию выпускников вузов.

Личностные качества человека являются определяющими по отношению к развитию двигательных качеств. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что правильный выбор методов и средств физической культуры при оптимальном их дозировании при подготовке специалистов с высшим образованием в конечном итоге облегчают и улучшают деятельность центральной нервной системы (ЦНС), сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Учитывая, что большинство мотивов, побуждающих людей заниматься физической культурой и спортом, – внутренние по своей сущности. При этом необходимо обеспечение ситуационных условий тренировки, отвечающих основным потребностям человека. Занятия физическими упражнениями из различных видов спорта, подвижные игры, двигательные методики служат своеобразной разрядкой, выходом накопившейся энергии, снятием усталости, выплеском негативных эмоций.

Кроме физической силы, ловкости и других физических качеств, занятия физической культурой, спортом и туризмом развивают и такие психологические качества личности, как воля, выдержка, организованность, коллективизм и др., способствуют становлению самооценки выпускника. В результате систематической тренировки в организме человека развивается совокупность изменений, способствующих разворачиванию механизма общей адаптации, направленной, в частности, на энергетическое и пластическое обеспечение

специфических гомеостатических реакций, перестройке различных органов и систем, расширение их функциональных возможностей, совершенствование в организме регуляторных механизмов. Это имеет важное значение для поддержания здоровья, повышения работоспособности, сопротивляемости организма выпускника воздействию неблагоприятных факторов [1].

Годы пребывания в вузе являются важным этапом в формировании личности будущего специалиста, гражданина и строителя современного общества. Поступающие на первый курс студенты зачастую имеют недостаточное физическое развитие и ослабленное здоровье. По данным НИИ педиатрии, только около 10 % выпускников школ можно назвать практически здоровыми. Около половины призывников отстают в физическом развитии. Отмечается многолетняя тенденция ухудшения уровня здоровья молодежи, что влечет за собой последующее снижение показателей работы основных функциональных систем и в дальнейшем сказывается на обороноспособности страны, качестве трудовых ресурсов, воспроизводстве поколений [2]. В ряде вузов Среднего Урала, например, количество студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, составляет от 28 до 32 % от числа занимающихся.

Полнота и интенсивность многообразных проявлений жизнедеятельности человека непосредственно зависит от уровня здоровья человека, его «качественных» характеристик. Они в значительной мере определяют образ и стиль жизни человека: уровень социальной, экономической и трудовой активности, степень миграционной подвижности людей, приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии, характер и способы проведения досуга и т.д..

Являясь одним из показателей общественного прогресса и своеобразным зеркалом социально-экономического благополучия страны, здоровье является мощным социальным, экономическим, трудовым, оборонным, демографическим, культурным и духовным потенциалом общества. Понимание здоровья иногда соотносится и с выполнением характерных для человека функций: «здоровье – это такое состояние организма, которое позволяет человеку в полной степени выполнять свои социальные и биологические функции» [4]. Поддержание здоровья – это огромный труд, который не только формирует устойчивую привычку в преодолении трудностей, но и дает правильные установки на соблюдение здорового образа жизни. Современному обществу здоровье выпускника необходимо для того, чтобы личность была конкурентоспособной и востребованной [5].

Физическая культура – важное средство управления глубинными биологическими процессами человеческого организма, совершенствования его природных особенностей в социальных целях. Управление биологической сферой человека основывается на его социальной сущности и подчинено задаче дальнейшего его социального развития. Среди функций, посредством которых физическая культура входит в образ жизни общества и каждого человека, всевозрастающее значение приобретают функции общения, физического совершенствования и личностного самовыражения, развития психических, физических и профессионально значимых качеств.

Труднее всего приходится молодым людям с отклонениями в состоянии здоровья и недостаточной физической подготовленностью. Помочь им в преодолении имеющихся отклонений и стать полноценными членами общества призвана лечебная (адаптивная) физическая культура. Эти студенты проходят подготовку на занятиях по физическому воспитанию в специальном учебном отделении, основными задачами которого являются: ликвидация остаточных явлений после заболеваний; устранение функциональных

отклонений и недостатков физического развития или стойкая их компенсация; приобретение навыков профессионально-прикладной физической подготовки; социальное становление личности каждого студента; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями (или системой физических упражнений) с учетом состояния здоровья; закаливание организма; поддержание высокой работоспособности с использованием современных средств восстановления [1].

П.Ф. Лесгафт говорил что «нередко приходится видеть сочетание развитой умственной деятельности с весьма слабым телом, но такое нарушение гармонии в постройке и отправлении организма не остается безнаказанным – оно влечет за собой бессилие внешних проявлений: мысль и понимание могут быть, но не будет надлежащей энергии для последовательной проверки идей и настойчивого проведения и применения их на практике» [3].

Для оздоровления и социализации студентов следует использовать:

- естественные силы природы (солнце, воздух, вода, закаливание);
- гигиенические факторы;
- утреннюю гигиеническую гимнастику;
- легкую атлетику, гимнастику, дозированную ходьбу, пеший туризм;
- различные игры (волейбол, баскетбол, подвижные игры, городки, настольный теннис, бадминтон);
- плавание, ходьбу на лыжах, катание на коньках, езду на велосипеде и др.;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Занятия физическими упражнениями из различных видов спорта, служат своеобразной разрядкой, выходом накопившейся энергии, снятием усталости, выплеском негативных эмоций. Кроме физической силы, ловкости и других физических качеств, занятия физической культурой развивают также такие психологические качества личности, как воля, интеллект, ответственность, выдержка, организованность, коллективизм, и способствуют адаптации личности к меняющимся условиям жизни общества, становлению правильной самооценки.

В результате систематических занятий физическими упражнениями в организме человека развивается совокупность изменений, способствующих развертыванию механизма общей адаптации, направленной, в частности, на энергетическое и пластическое обеспечение специфических гомеостатических реакций, перестройке различных органов и систем, расширение их функциональных возможностей, совершенствование регуляторных механизмов.

Использование физических упражнений способствует укреплению организма, оптимизации психофизиологического статуса лиц с отклонениями в состоянии здоровья, что проявляется в устойчивом росте показателей по шкалам самочувствия, активности и настроения, повышают сопротивляемость заболеваниям, положительно влияют на функции всех систем организма в их сложном взаимодействии [6].

Достижения анатомии, физиологии, теории и методики физического воспитания, биохимии мышечных сокращений и других наук дают возможность правильно оценить влияние физических упражнений на организм человека. В основе воспитательного и лечебно-восстановительного значения занятий физическими упражнениями лежит развитие временных связей и обогащение условно-рефлекторной деятельности человека.

От уровня протекающих в организме процессов зависят настроение и активность занимающихся, их работоспособность, успехи в учебе, конечный результат занятий. Под влиянием физических упражнений в ослабленном организме создаются компенсаторно-

приспособительные механизмы, устраняются функциональные отклонения, улучшается физическое развитие. Физические упражнения оказывают многогранное воздействие на организм и представляют собой как бы пусковой механизм, мобилизующий различные физиологические реакции специфического и неспецифического характера и способствуют социальному становлению личности выпускника вуза.

Профессиональное развитие выпускника вуза неотделимо от личностного – в основе того и другого лежит принцип саморазвития, детерминирующий способность личности превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования и приводящий к высшей форме жизнедеятельности личности – творческой самореализации.

Библиографический список

1. *Миринова Г.Л.* Здоровый образ жизни – залог реализации творческого потенциала специалиста // *Аграрный вестник Урала*. 2014. № 2 (120). С. 63–65.
2. *Сердюковская Г.Н., Кляйнпетер У.* Охрана здоровья детей и подростков – важнейшая социальная проблема. Здоровье, развитие, личность. М.: Медицина, 1990. С. 14-26.
3. *Лесгафт П.Ф.* Избранные труды. М., 1980.
4. *Брехман И.И.* Валеология – наука о здоровье. М., 1990. 97 с.
5. *Франц А.С.* Российские нравы: истоки и реальность (Азбука этического плюрализма): учеб. пособие. Екатеринбург: изд-во Урал. гос. ун-та, 1999, 336 с.
6. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; Изд. 2-е, испр. и доп. М.: Изд. Центр «Академия», 2002,480с.
7. *Миринова Г.Л., Тушинолובה Н.Л., Шинкарюк Л.А.* Специфические особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов аграрного университета // *Аграрное образование и наука*. 2016. № 5. С. 55.
8. *Миринова Г.Л., Антонов С.В., Неверова О.П., Каримов Н.М., Тушинолובה Н.Л., Шинкарюк Л.А.* Влияние средств физической культуры и спорта на социализацию личности выпускника вуза // *Аграрное образование и наука*. 2017. № 1. С. 38.
9. *Cohen A., Levine J.* "This class has opened up my eyes": Assessing outcomes of a sport-for-development curriculum on sport management graduate students // *Journal of Hospitality, Leisure Sport & Tourism Education*. 2016. Vol. 19. P. 97–103.