

партнера, б) психологических – излишняя разговорчивость, депрессивное состояние, в) физиологических – несовместимость по росту, весу, по напряжению усилий. и.т.д.

6. Ограниченность контингента группы и сложный порой отсутствующий выбор партнера, позволяет утверждать о необходимости проведения занятий с помощью данных тренажеров. В спортивных группах наблюдается не постоянное посещение занятий, связанных с болезнью, дополнительными занятиями, переводом обучающихся на другую смену.

7. В условиях жесткой конкуренции зачастую равные соперники на тренировке не ведут работу между собой. Не раскрывают свои возможности, не показывают домашних заготовок для того, чтобы продемонстрировать арсенал непосредственно в схватке. В этом случае самостоятельная работа демонстрирует эффективность взаимодействия с данным оборудованием. Дает возможность спортсмену более сконцентрировано подойти к уникальному технико тактическому рисунку исполнения.

8. Не лишены любопытства и творческого потенциала спортсмены, по-новому смотрят на формирование, построение и техническое совершенствование броска. В данном случае простого механического запоминания недостаточно чтобы прием повлиял на характер спортивной деятельности.

9. Число вовлеченных спортсменов благодаря инновационному творческому подходу позволяет увеличить число тренирующихся.

10. Тренер спортсмена увеличивает диапазон применяемых методик и задач, расширяет творческие возможности воспитанников. За счет активация познавательной деятельности занимающихся, тренеры, видят главный путь повышения эффективности процесса обучения и тренировки.

С учетом этого И.П. Ратовым сформулирована концепция создания с помощью тренажерных устройств «искусственно управляемой среды» [1].

Утверждается, что максимальное раскрытие способностей возможно лишь в специфически созданных для этого искусственных условиях [2]. Таким образом, можно с уверенностью утверждать, что поиск и внедрение передовых современных решений может благотворно повлиять на развитие многолетнего тренировочного процесса.

Библиографический список:

1. *Ратов, И.П.* Перспективы преобразования системы подготовки спортсмена на основе использования технических средств и тренажеров / И.П. Ратов. Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. 1976. № 10. С. 60-65.

2. *Большая советская энциклопедия* / Глав. ред. А. М. Прохоров. 3-е изд. Москва: Сов. энциклопедия, 1977. 182 с. Текст: непосредственный.

УДК 796.035

Агишева Е.В.

Agisheva K.V.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»,*

г. Донецк

State Educational Establishment of Higher Professional Education

«Donetsk Academy of Management and Public Administration

under the Head of Donetsk People's Republic»,

Donetsk

borisfen.72@mail.ru

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
И СОЦИАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Аннотация. В данной статье рассмотрен потенциал физической культуры прямо и опосредованно влияющей на формирование социально-активной личности студента, обеспечивает ему социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь, создает психический комфорт. Проведенное исследование позволяет утверждать, что именно физическая культура обеспечивает всестороннее развитие студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, социализация обучающихся, здоровье.

PHYSICAL CULTURE AS A WAY TO STRENGTHEN HEALTH AND SOCIALIZATION OF STUDENTS

Abstract. This article examines the potential of physical culture directly and indirectly influencing the formation of a student's socially active personality, provides him with social stability, productive involvement in life, and creates mental comfort. The conducted research allows us to assert that it is physical culture that ensures the comprehensive development of student youth.

Key words: physical culture, socialization students, health.

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых образовательными организациями и учреждениями, а также ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки и последующим снижением работоспособности. Ведь здоровая молодежь — это основа нашего общества. Физическая культура является универсальным средством физического совершенствования, оздоровления, воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи [1].

В век научных технологий студенческая молодежь не обращает внимания на свое физическое здоровье, но и на окружающие его процессы. Занятия физической культурой укрепляют внутренний дух молодежи, положительно влияет на развития качеств личности и характера. Занятия физкультурой воспитывают и учат стойкости и способностям преодоления трудностей.

Физическая культура – это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности [4]. Физическая нагрузка помогает контролировать социализацию студента в обществе.

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Нужно отметить, что физическая культура направлена не только на работу с внешностью человека, с воздействием на его телесность, но и на «работу с его душой», с его внутренним миром, следовательно, на его социализацию [1].

В настоящее время проблема социализации молодого поколения и состояния их здоровья является весьма актуальной. Это можно объяснить тем, что будущее нашего государства в большей степени зависит от молодежи. Поэтому молодое поколение должно быть сильной, здоровой, готовой защищать Отечество. Кроме того, здоровое и развитое поколение способно дать здоровое потомство. Безусловно, большая часть нынешнего молодого поколения – это студенты. Именно студенческие годы являются для молодого человека важнейшим этапом социализации, выбором своего жизненного ориентира и своего места в обществе, и человек становится дееспособным участником социального взаимодействия. И именно в этом возрасте наблюдается укрепление здоровья и формирование физического потенциала, которое

необходимо для дальнейшей жизни. После этого человек переходит во взрослую жизнь, в новую стадию социализации [3].

Учебные занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорта» являются обязательными для всех специальностей и направлений в образовательном учреждении (организации), готовят обучающихся к дальнейшей жизни и служат средством формирования всесторонне развитой гармоничной личности. Воспитывают у молодежи такие ценные черты характера, как решительность, нравственность, дисциплинированность и трудолюбие, а также развивают интеллект. Также важно отметить, что систематические физические нагрузки резко снижают заболеваемость. Кроме своей основной функции – оздоровительной и спортивной – физическая культура также играет очень важную роль в социализации студента.

Известно, что социализация – это процесс, при котором происходит включения личности в социальную жизнь, усвоение опыта общественной жизни, образов поведения, социальных норм и ролей, вхождения в социальную среду и группы [3]. Основные позиции в определении социальной значимости физической культуры:

1. Занятие физической культуры помогает обучающимся справляться с требованиями социального устройства, так как физическая культура – средство полноценного отдыха, регулирует различные функции организма, оказывает влияние на профилактику его заболеваний.

2. Физическая культура функционирует на крайне низком уровне в сферах жизнедеятельности человека и для большинства из них не является ценностью. Таким образом, у людей нет прочности в здоровье, эмоциональной удовлетворенности, психической устойчивости, что позволило бы ему быть социально стойким и активным. В связи с этим необходимо повысить роль личностных характеристик индивидов, участвующих в процессе освоения двигательного действия. Это позволит подойти к формированию физической культуры у молодых людей с учетом понимания его сущности, социокультурного единства.

Безусловно, исследовательский интерес представляет студенческая молодёжь, ориентированная на формирование образовательного и профессионального капитала с восходящими социальными ориентациями [3]. Здоровый образ жизни студентов, как способ вовлечения молодых людей в активную общественную и экономическую деятельность, как форма самоорганизации в целях реализации государственных и идеологических интересов. Для подтверждения вышесказанного, нами был проведен социологический опрос у обучающихся ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», которые занимаются физической культурой.

В опросе приняли участие 200 студентов первых и вторых курсов очной формы обучения. Было задано два вопроса: значимость занятий по физической культуре и роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, в формировании здорового образа жизни. По результатам исследования социологического опроса были получены следующие ответы студентов, 35% ответило, что занятия по физической культуре посещают не систематически. Около 5 % студентов ответили, что не занимаются физической культурой вообще и только 60% посещают занятия регулярно.

На второй вопрос наблюдались различные ответы студентов, однако подавляющее большинство 65% студентов подтвердили, что с помощью физической культуры поддерживают свое здоровье, 35% пассивно относятся к занятиям физкультурой. Стали уверенными в себе 62 процентов респондентов, и что именно физическая культура сделала их дисциплинированными, 38% не задумывались над этим. 70% респондентов отметили, что благодаря занятиям по физической культуре и спортивным соревнованиям нашли много новых друзей, 55% стали более общительными и смелыми. Так же важно отметить, что физическая культура помогает бороться с вредными привычками.

Таким образом, изучая данную проблему, мы убедились в том, что социализация человека осуществляется посредством физической культуры. Чем сильнее личность вовлечена в физическую активность, тем интенсивнее идет процесс его социализации. Занятия физической культурой не просто улучшают физические навыки и способности человека, но и воспитывают моральные качества. За период обучения в образовательных организациях и учреждениях, где происходит становление личности будущего специалиста, у студентов должна сформироваться убежденность в необходимости постоянной работы над собой, изучения особенностей организма, рационального питания, оптимального использования своего физического потенциала, ведения здорового образа жизни. Система организации физического воспитания и физкультурно-массовой работы в образовательных организациях и учреждениях должна способствовать оздоровлению студентов и активному формированию положительного отношения к занятиям физической культурой, как средству самосохранения, саморазвития и самореализации личности. Помимо глубоких профессиональных знаний по избранной специальности такой специалист должен обладать: высокими физическими кондициями и работоспособностью, личной физической культурой, духовностью, неформальными лидерскими качествами [3]. Он должен не бояться конкуренции, уметь принимать самостоятельные решения, т.е. быть творчески мыслящей, активной и высоконравственной личностью. Намечившаяся сегодня стратегия развития физической культуры студентов, выражаемая в тенденции отхода от унитарной концепции, либерализации и последовательной гуманизации педагогического процесса является гарантом формирования специалиста новой формации.

Следовательно, физическая культура проявляет себя в жизни современного человека и общества неотъемлемым компонентом образа жизни – общества в целом, социальной общности, группы и личности. Более того, в прогрессирующем цивилизованном обществе все более актуализируется и выдвигается на передний план именно физическая культура личности. Она как сознательная и целеустремленная, рационально организованная, оптимально нормированная и научно управляемая деятельность обеспечивает развитие телесно-двигательной основы человека [2].

В целом физические упражнения способствуют совершенствованию социальных навыков и качеств человека.

Библиографический список:

1. Агишева, Е.В. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья студенческой молодежи. Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы V межд. науч.-практ. конф. (г. Донецк, 21 февраля, 2020 г.) Текст: непосредственный / под ред. Ю.А. Доценко; ИФКС. Донецк, 2020. С. 190-194.

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

3. Кадиров, А.А., Низамиев, Р.Р., Титова, Е.Б. Физическая культура и спорт как способ социализации и укрепления здоровья студентов Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы VI Международной научно-практической конференции. Казань, 13-14 ноября 2020 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2020. – 728 с. Текст: непосредственный.

4. Коломникова, Т. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Т. Коломникова, А. Воронин, Л.Н. Слепова, Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова Текст: непосредственный // Успехи современного естествознания. 2013. № 10. С. 206 – 207.