

1. Анисимов, О.С. Методология: функция, сущность, становление / О.С. Анисимов. – М., 1996. – 380 с.
2. Бальсевич, В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 3. – С. 2–4.
3. Громыко, Ю.В. Мыследеятельностная педагогика (теоретико-практическое руководство по освоению высших образцов педагогического искусства) / Ю.В. Громыко. – Минск: Технопринт, 2000. – 376 с.
4. Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь / В.Н. Кряж [и др.]. – Минск, 1999. – 35 с.
5. Кошман М.Г. Методологический анализ концепции учебного предмета «Физическая культура» // Фізичная культура і здароуе, 2004. – № 2. – С. 115–120.
6. Кошман, М.Г. Теоретико-методологические аспекты физкультурного развития учащейся молодежи / М.Г. Кошман, В.А. Коледа // Адукацыя і выхаванне. – № 12. – С. 34–36.
7. Кряж В.Н. Концепция учебного предмета «Физическая культура» в начальной и базовой школе / В.Н. Кряж. – Минск, 2003. – 16 с.
8. Кряж, В.Н. Основные направления совершенствования физического воспитания учащихся / В.Н. Кряж. – Минск, 1998. – 16 с.
9. Кряж, В.Н. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов / В.Н. Кряж, Е.Н. Ворсин, А.А. Гужаловский. – Минск, 1991. – 52 с.
10. Щедровицкий, Г.П. Избранные труды / Г.П. Щедровицкий. – М., 1996. – 760 с.
11. Щедровицкий, Г.П. Философия. Наука. Методология / Г.П. Щедровицкий; ред.-сост.: А.А. Пископел, В.Г. Рокитянский, Л.П. Щедровицкий. – М.: Школа культурной политики, 1997. – 656 с.
12. Kryazh, V.N. Physical Education in the Republic of Belarus / V.N. Kryazh. // International Comparison of Physical Education. Concepts, Problems, Prospects / ed.: U. Pushe, M. Gerber. – Oxford: Meyer&Meyer, 2005. – P. 83–103.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЕЖИ

Крапотин А.А., канд. пед. наук, доцент,

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

Молодежь должна регулярно заниматься физической культурой, спортом и туризмом. Это ставит перед государством важную задачу – целенаправленно формировать у молодого поколения здоровые интересы, настойчиво бороться с вредными привычками и наклонностями, последовательно прививать потребность физического и нравственного совершенствования, воспитывать высокие волевые качества, мужество и выносливость.

Физическое и духовное развитие молодежи органически дополняет друг друга и способствует повышению социальной активности личности. Молодежный возраст имеет особо важное значение как период наиболее активного овладения полным комплексом социальных функций взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые.

Физическое воспитание – это средство не только физического совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, существенно влияющей на развитие социальной структуры общества. В частности, от физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности будущих специалистов во многом зависит выполнение ими социально-профессиональных функций.

Потенциальные возможности в области двигательной деятельности, которыми человек наделен от природы и которые он в течение жизни использует недостаточно, физическое

воспитание позволяет раскрыть и развить в полной мере. При этом расширяются представления о возможных резервах и пределах развития физических качеств.

Постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения делают труд молодежи все более интенсивным и напряженным. Зачастую это приводит к уменьшению двигательной активности (гиподинамии), а одновременное увеличение нагрузки на психику отрицательно влияет на организм, затрудняет учебу и физическую подготовку к будущей производственной деятельности.

Недостаток движений способствует детренированности организма. Малоподвижный образ жизни является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов. При этом ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость.

Физическому воспитанию принадлежит большая роль в совершенствовании человеческих способностей, физической природы. Именно движения как проявления физической активности послужили первоосновой образования и развития систем адаптивного поведения живого на земле, формирования его морфологии и функций. В процессе физического воспитания осуществляется морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его жизненно важных физических качеств, двигательных навыков, умений и знаний. Диапазон возможностей в совершенствовании физической природы человека практически безграничен. Пример этого – деятельность человека в условиях невесомости и перегрузок при космических полетах.

В процессе обучения у молодежи следует постоянно вырабатывать навыки здорового образа жизни. Необходимо помнить, что систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой, правильная организация рабочего времени – необходимые условия здорового образа жизни. Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Применительно к молодежи образ жизни социологи рассматривают как систему основных видов деятельности, которая связана с подготовкой специалистов высококвалифицированного умственного труда с хорошей физической подготовленностью, посредством которой раскрываются характер и мера активности молодежи, степень реализации социальных функций.

Многофункциональный характер физической культуры ставит ее в число областей общественно полезной деятельности, в которых формируются и проявляются социальная активность и творчество молодежи. Данные исследования позволяют утверждать, что навыки общественной и профессиональной деятельности, приобретенные благодаря занятиям физической культурой, успешно переносятся на другие виды деятельности. Физическая культура позволяет представить в специфических формах и направлениях некоторые аспекты сущности человека (проявление характера, воли, решительности), создает условия общественной деятельности.

Комплексное решение задач физического воспитания обеспечивает готовность молодежи к более активной производственной деятельности, способность быстрее овладевать навыками, осваивать новые трудовые профессии.

Физическая культура способствует проявлению лучших свойств личности человека. При этом на высоком эмоциональном уровне реализуется одна из важнейших общественных потребностей – общение с людьми. Преимущества спорта как социального явления заключаются в его привлекательности для молодежи, его язык доступен и понятен каждому человеку, его польза для здоровья несомненна.

По силе воздействия на человека физическая культура выдвигается на одно из центральных мест в культурной жизни общества. Как одна из сфер социальной деятельности она является важным средством обогащения культуры.

Исключительная роль в формировании духовного облика молодежи принадлежит переносу положительных качеств из сферы занятий физической культурой на жизненную позицию в целом.

В процессе занятий физической культурой и спортом вырабатываются сознательное и активное отношение к общественной работе, определенные умения и навыки к этой важной форме деятельности, основывающейся на принципах демократии и гласности. Физическая культура развивает общественную активность студентов.

Участие молодежи в сложной общественной деятельности, важнейшими компонентами которой являются производительная и непроизводительная сферы, труд и свободное время, постоянно и динамично изменяет комплекс биологических, психофизиологических, социальных функций и состояний человека. В этих условиях возрастает роль целенаправленной физической подготовки, которая в большинстве случаев бывает важным действенным, а иногда и решающим средством приспособления человека к новым условиям.

Составными частями (аспектами) образа жизни условно считают производственную социально-культурную и общественно-политическую деятельность, деятельность в быту. Одной из сторон образа жизни является практическое отношение человека и общества к проблемам сохранения и укрепления физического, психического, нравственного и социального здоровья каждого и населения в целом. При этом все виды жизнедеятельности, характеризующие образ жизни (включая связанные со здравоохранением и здоровьем), между собой тесно взаимосвязаны и активно влияют друг на друга. Например, известно: чем выше социально-культурный уровень, тем больше заинтересованность в труде и более значима удовлетворенность трудом; высокий норматив отношения к труду детерминирует высокую общественно-политическую активность, и наоборот.

Условно все формы поведения отдельного человека, составляющие ЗОЖ, распределяют на две группы:

1. Личностное поведение, способствующее профилактике заболеваний и повышению защитных свойств организма: разумный режим труда (учебы) и отдыха, удовлетворительные личные жилищно-бытовые условия, рациональное питание, оптимальная двигательная активность, закаливание, культура межличностных отношений, соблюдение правил гигиены, должная медицинская активность.

2. Личностное поведение, направленное на борьбу с вредными пристрастиями: табакокурение, употребление алкогольных напитков и психоактивных веществ, хулиганство, нарушение режима сна и питания и др.

Каждый компонент ЗОЖ имеет значение как сам по себе, так и в совокупности с другими компонентами жизнедеятельности.

Таким образом, следует отметить, что структура ЗОЖ представляет собой динамическую систему, допускающую изменение и выборочное использование тех или иных ситуаций и компонентов в соответствии с состоянием человека. Кроме того, важно учитывать, что наряду с такими объективными и трудно поддающимися изменениям категориями образа жизни, как уклад, уровень и качество жизни, стиль жизни, как субъективная, социально-психологическая характеристика в значительной степени зависит от самого человека, т. е. в большей или меньшей степени вырабатывается сознательно. Следовательно, встает вопрос об обучении здоровью и формированию ЗОЖ. Этот процесс, безусловно, может быть эффективным, если будет осуществляться осмысленно в процессе воспитания как в семье, так и в учебных заведениях.