

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ИНСТИТУТА РОССГВАРДИИ

**СКАКОВЕЦ Игорь Савельевич**

начальник кафедры физической подготовки и спорта

**ПАНАЧЕВ Валерий Дмитриевич**

доктор социологических наук, профессор кафедры физической подготовки и спорта

ФГКВООУ ВО «Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ»

г. Пермь, Россия

*В данной работе освещены вопросы эффективной социализации средствами физической подготовки и спорта курсантов военного института. В статье анализируются проведенные экспериментальные данные с использованием средств физической подготовки и спорта в подразделениях курсантов для их социализации и развития двигательных качеств. Для эффективного освоения прикладных видов спорта разрабатываются индивидуальные программы, имеющие в своей основе несколько аспектов: медико-биологические, педагогические, социальные и психологические. В конечном итоге, все это вместе взятое дает положительные результаты в физической и двигательной подготовленности курсантов для успешной социализации в будущем. Кроме того, данные проблемы связаны с новым наставлением по физической подготовке и введением спортивного комплекса Россгвардии.*

**Ключевые слова:** курсанты, физическая подготовка, спорт, социализация личности.

К сожалению, при индивидуальной работе с курсантами мы пришли к выводу, что универсального метода обучения нет. Применение метода в каждом отдельном случае должно быть обосновано реальными возможностями, видом индивидуальности, познавательными потребностями, психологическими особенностями, интересами, наличием опыта и т. д. У курсантов двигательная активность существенно зависит от физической подготовленности. Это влечет за собой дополнительные индивидуальные занятия, а также недостаток знаний о своем организме и его возможностях. Еще в античные времена Аристотель отмечал: «Никто так не истощает, не разрушает, как физическое бездействие» [1]. На протяжении веков доказывалось, что именно определенные физические упражнения способствуют развитию функциональных систем организма, повышают общий уровень здоровья, иммунитет, способность к адаптации, стимулируют умственную деятельность. Также нельзя не отметить положительное влияние занятий физкультурой и спортом на развитие личности, ярко проявляется среди курсантов. Чтобы их физическая форма была на высоком

уровне, в течение всей жизни, необходимы систематические занятия в институте. Многолетние исследования показывают, что физический потенциал человека формируется, прежде всего, в первые два десятилетия. Именно в этот период нужно добиться, возможно, более высокого для каждого человека уровня развития физических качеств. Несомненно, что выявление новых оздоровительных эффектов использования средств физической культуры повысит качество внутреннего потенциала, заложенного природой у курсантов [2]. Главной целью работы является анализ влияния физической культуры и спорта на социализацию курсантов. В условиях неблагоприятных экологических воздействий Пермского края физическая подготовка и спорт может стать и важным средством повышения иммунологических возможностей организма курсантов. Так, например, систематическое применение нами статических упражнений на тренировочных занятиях по игровым видам спорта в группе курсантов, способствовало развитию статической выносливости, координации движения. Отмечался более выраженный прирост результатов, повышение адаптив-

ных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем, развитие волевых качеств, работоспособности, координации движений на основе тонких дифференцировок кинестезического чувства, расширение своих физических возможностей, что в целом создает благоприятный психологический климат у курсантов. Особую роль в реабилитационных воздействиях на таких курсантов оказывают комплексные методы социально-педагогической направленности с индивидуальным бережным подходом к каждому. При этом нужно учитывать, что данные о физической подготовленности явились результатом самооценки (а не объективной независимой оценки) респондентами своего здоровья. Однако самооценка достаточно

субъективна, поскольку лишь отчасти отражает реальное состояние здоровья. В большей степени она зависит от социального самочувствия, от конкретной жизненной ситуации, погоды и не всегда основывается на результатах медицинских обследований. В данном исследовании только 7% опрошенных опирались в своих ответах на результаты медицинских заключений, еще 34% ответивших – и на результаты медицинского обследования, и на самочувствие, в то время как большинство опрошенных (59%) дали оценку состояния собственного здоровья, опираясь не на врачебные заключения, а только на самочувствие в текущий момент, которое может быть весьма относительным (см. таблица 1).

Таблица 1

### ОСНОВАНИЯ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ РЕСПОНДЕНТАМИ

Вариант ответа	% ответивших
На основе медицинского обследования	7
На основе самочувствия	59
На основе медицинского обследования и самочувствия	34

Высокая степень субъективизма при ответе на данный вопрос подтверждается ответами на другие вопросы нашего исследования. Так, 17% респондентов, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, субъективно оценили состояние своего здоровья как хорошее или очень хорошее, а 15% респондентов, не имеющих, по их мнению, таких заболеваний, напротив, оценили его как плохое или очень плохое. Несмотря на указанные недостатки результатов метода самооценки, распределение отрицательных и положительных оценок здоровья в сочетании с данными о его реальном состоянии, а также анализом влияния на здоровье поведенческих факторов, является важным показателем отношения курсантов к здоровью и его профилактике. Итак, в нашем исследовании, судя по комплексу ответов, большинство респондентов относятся к своему здоровью

как к сравнительно легко «возобновляемому ресурсу», не заботятся о его состоянии, не приучены постоянно думать о нем, не противостоят вредным привычкам. С другой стороны, на улучшение здоровья и на формирование позитивных моделей поведения в различных группах респондентов в отношении своего здоровья также влияет целый комплекс факторов. Среди них, в первую очередь, выделяется положительное влияние такого фактора, как снижение уровня тревожности, что в свою очередь было связано со снижением опасности стрессов и благоприятно воздействовало на соматическое здоровье. Как показали результаты различных опросов, проведенных нами в Пермском крае, для позитивного изменения здоровья особую значимость имеют такие факторы, как активная позиция в сфере образовательных услуг по ее качественному улучшению, наличие разнообразных источников доходов в семье,

разнообразный, эмоционально положительный и полноценный досуг, помощь широкого круга родственников и близких, позитивные профилактические практики в быту и пр. [3]. При этом страдают самые важные функции организма: движение, речь, психика. Характерной особенностью является отставание моторного развития курсанта, обусловленное, прежде всего, аномальным распределением мышечного тонуса и нарушением координации движений. При слабой физической подготовленности страдает функциональная система движения, нарушена связь с окружающей средой. Это отрицательно влияет на деятельность курсанта, его психическое и физическое развитие. К сожалению, цивилизационное развитие российского общества с каждым годом увеличивает статистику молодежи с отклонениями в своем развитии.

Перед высшей школой стоит очень важная задача – реабилитация и социализация курсантов средствами образования. В решении этой задачи ведущее место занимает физическая подготовка и спорт. А они, кроме обязательного физического воспитания, позволяет расширить рамки образовательного пространства за счет физической реабилитации, двигательной рекреации и спорта. Актуальной проблемой является разработка эффективных методов и средств коррекции и адаптации недостатков физического развития опорно-двигательного аппарата и мышечной работоспособности курсантов с ограниченными возможностями физической подготовленности [1-3]. Занятия с такими курсантами проводились преподавателями кафедры физической подготовки и спорта, тренерами-педагогами дополнительного образования, методистами-инструкторами. Участники эксперимента находились под наблюдением врачей: невропатолога, психиатра, терапевта, ортопеда. Тренировочные нагрузки в «экспериментальной» группе давались с учетом физической подготовленности, индивидуальных особенностей занимающихся и поддержания их интереса к занятиям. В начале эксперимента уровень физического развития курсантов экспериментальной и контрольной групп был значительно ниже, чем у их сверстников из «ос-

новной» группы. Также надо отметить, что исходные данные курсантов свидетельствовали о неравномерности развития двигательных качеств. По ходу эксперимента за летние месяцы отдельные показатели во всех группах оставались прежними, а в некоторых случаях снижались. В результате проведенного эксперимента выявлено также, что режим со спортивной направленностью способствует повышению функциональных возможностей организма курсантов, улучшению их соматического здоровья. По данным учебного года курсанты ни разу не болели простудными заболеваниями и гриппом, у них не было обострения хронических заболеваний, улучшилось самочувствие и состояние здоровья. Они справлялись с тренировочными заданиями, что способствовало их успешному выступлению в соревнованиях, имеются резервные возможности организма и способность к спортивной деятельности. Это, по-видимому, объясняется тем, что физическое развитие курсантов зависит от особенностей моторики – «стойкие нарушения отдельных компонентов движения». Преобладание прироста показателей в экспериментальной группе наблюдалось на шестом месяце эксперимента, что свидетельствует о компенсаторных механизмах организма курсантов, которые проявились в результате тренировочных занятий. Итогом работы стали среднегрупповые показатели прироста динамики физической подготовленности. Преимущество экспериментальных курсантов в часы спортивно-массовой работы. Помимо этого прямого эффекта занятия спортом имеют большое социально-психологическое значение. Предложенный и используемый в настоящем исследовании рационально организованный режим двигательной активности, как естественного стимула жизнедеятельности, позволил получить всестороннюю объективную информацию о психофизических возможностях курсантов. Установлено, что у занимающихся курсантов имеются резервные возможности организма и способность к спортивной деятельности. Контрольные испытания показали, что наиболее эффективным в развитии двигательных качеств курсантов является режим со спортив-

ной направленностью. Еще один вопрос «Что, по Вашему мнению, необходимо делать, чтобы быть в хорошей физической форме?» дал следующие ответы (см. таблицы 2, 3).

Таблица 2

### РАНЖИРОВАНИЕ ВАЖНОСТИ РЕЗУЛЬТАТОВ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Варианты ответа	% ответивших положительно
Укрепление здоровья	79
Сохранение физической формы, фигуры	48
Поддержание работоспособности	32
Психологическая разрядка	29
Увеличение продолжительности жизни	28
Общение с друзьями	19
Приятное проведение досуга	15
Удовольствие от физической нагрузки	18
Другое	0,2
Затрудняюсь ответить	2,8

Таблица 3

### РАНЖИРОВАНИЕ ОТВЕТОВ НА ВОПРОС «ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ В ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЕ?»

Варианты ответа	% выбравших вариант
Уметь активно отдыхать, вести подвижный образ жизни	56
Соблюдать режим питания, не переедать и не голодать	48
Заниматься физкультурой, спортом, участвовать в соревнованиях	47
Достаточно спать	38
Соблюдать здоровый стиль жизни	26
Избавиться от вредных привычек	24
Другое	2,3
Затрудняюсь ответить	3,7

Как видно из таблицы 3, занятия физической культурой и спортом занимают третье место в ранге среди основных факторов обеспечения хорошей физической формы, не сильно отставая от необходимости соблюде-

ния режима питания и умения активно отдыхать, вести подвижный образ жизни (47%, 48% и 56% соответственно). При этом физическая подготовка и спорт, активный отдых с подвижным образом жизни предполагают

высокую физическую активность, что, по сути, является идентичным. Наконец, при ответе на вопрос «Как Вы считаете, занятия физической подготовкой и спортом способствуют укреплению здоровья?» 93% ответили положительно (из них 65% отметили безусловную важность, а еще 28% дали ответ «Скорее да»). Таким образом, можно сделать вывод, что занятия физической подготовкой и спортом имеют огромную важность для поддержания и укрепления здоровья курсантов, а, следовательно, и для качественного развития будущих специалистов войск национальной гвардии Российской Федерации. Полученные данные позволяют осуществить прогнозирование оптимального потенциала физических возможностей занимающихся курсантов для их дальнейшей самореализации. У курсантов существуют адаптационно-компенсаторные системы организма, которые включают повышение показателей физического развития под воздействием регулярных занятий прикладными видами спорта. С применением физической подготовки и спорта быстрее и эф-

фективнее происходит социализация и адаптация личности курсанта.

Результаты исследования могут послужить основой для разработок программ дополнительного образования по физической подготовке и спорту с целью социализации курсантов в современном образовательном процессе по новому госстандарту, согласно которого физическая подготовка и спорт разделяется на базовую и прикладную. В прикладной физической подготовке особую роль играют виды спорта по выбору курсанта. Это в свою очередь приводит кафедры физической подготовки и спорта к комплексному воздействию на личность курсанта, особенно самостоятельных занятий спортивно-массовой работой курсантов. Эти итоги показывают и доказывают возможность развития прикладного спорта, как одной из форм дополнительного образования в военном институте для курсантов, и через него завоевания своего социального пространства с помощью активных занятий физической подготовкой и спортом, как социальным лифтом.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Безруких М.М.* Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2014. – 240 с.
2. *Паначев В.Д.* Актуальные вопросы медико-социальной реабилитации и социализации детей с ограниченными жизненными возможностями // Актуальные вопросы медико-социальной реабилитации: материалы межрегион. науч.-практ. конф. с международным участием. – Пермь, 2016. – С. 138-141.
3. *Паначев В.Д.* Социализация личности с отклонениями в состоянии здоровья // Социальное благополучие человека в современной России: факторы риска и факторы защиты: материалы III краевой студ. науч.-практ. конф. – Пермь, 2018. – С. 195-197.

## **INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORT ON THE SOCIALIZATION OF PERSONALITY OF CADETS OF THE MILITARY INSTITUTE OF THE RUSSIAN GUARD**

**SKAKOVETS Igor Savelyevich**

Head of the Department of Physical Training and Sports

**PANACHEV Valery Dmitrievich**

Doctor of Sociology, Professor at the Department of Physical Training and Sports

Perm Military Institute of the National Guard of the Russian Federation

Perm, Russia

---

*This paper highlights the issues of effective socialization by means of physical training and sports of cadets of a military institute. The article analyzes the conducted experimental data using physical training and sports in the units of cadets for their socialization and development of motor qualities. For the effective development of applied sports, individual programs are being developed that are based on several aspects: biomedical, pedagogical, social and psychological. Ultimately, all this taken together gives positive results in the physical and motor preparedness of cadets for successful socialization in the future. In addition, these problems are associated with the new manual on physical training and the introduction of the sports complex of the Russian Guard.*

**Key words:** cadets, physical training, sport, socialization of personality.

---