КОНЦЕПТ
научно-методический электронный журнал
ART 13250 УДК 796.011.2

Гнездилов М. А. Роль занятий физической культурой и спортом в условиях сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи, ее социальной адаптации, личностного и профессионального становления // Концепт. – 2013. – № 12 (декабрь). – ART 13250. – 0,6 п. л. – URL: http://e-koncept.ru/2013/13250.htm. – Гос. рег. Эл № ФС 77-49965. – ISSN 2304-120X.

Гнездилов Михаил Анатольевич,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВПО «Кузбасский государственный технический университет им Т. Ф. Горбачева», г. Кемерово
g1m1a1@yandex.ru

Роль занятий физической культурой и спортом в условиях сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи, ее социальной адаптации, личностного и профессионального становления

Аннотация. *Одной из наиболее актуальных социальных проблем является профессиональное становление будущих специалистов, готовых, с одной стороны, к исследовательской, творческой работе и реализации собственного профессионально-личностного потенциала, с другой стороны, работоспособных, здоровых и физически крепких. Автор проводит исследование и выделяет ряд организационно-педагогических условий построения занятий физической культурой, реализация которых положительно влияет на дальнейшее личностное, социальное и профессиональное становление обучающихся.*
Ключевые слова: *учебно-тренировочный процесс, организационно-педагогические условия построения занятий, физическая подготовленность, социальная и профессиональная адаптация, личностное и профессиональное становление.*

На современном этапе развития общества одной из наиболее актуальных проблем образования является личностное и профессиональное становление будущих специалистов. При этом стоит отметить, что требования, предъявляемые работодателями, растут. Так, будущим специалистам необходимо одновременно ориентироваться в информационных потоках, решать вопросы, связанные с делопроизводством, устанавливать межличностные контакты и др. На современном предприятии нужен, с одной стороны, эрудированный, свободно и критически мыслящий специалист, готовый к исследовательской, творческой работе и реализации собственного профессионально-личностного потенциала, социально и профессионально адаптированный, с другой стороны, работоспособный, здоровый и физически крепкий.

Социальная и профессиональная адаптация – это интегративные показатели состояния человека, отражающие его возможности выполнять определенные социальные и профессиональные функции; адекватное восприятие окружающей действительности; адекватная система отношений и общения с окружающими; способность к труду, к самообслуживанию и взаимообслуживанию в семье и коллективе, изменчивость (адаптивность) поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями других [1].

Социальным символом взросления и возмужания является физическое созревание подростков. Изменение структуры социальных ролей и уровня притязаний молодежи на данном этапе приводят, зачастую, к так называемому синдрому страха физического недостатка, что, по мнению ряда авторов, может привести к повышенной тревожности, понижению уровня притязаний, трудности в общении, застенчивости и другим психологическим проблемам. Как правило, эти проблемы приводят к понижению общей самооценки и самоуважения [2, 3]. Продолжается интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы: в условнорефлекторных процессах значительно вырастает роль второй сигнальной системы, тем самым, интенсивно развивается способность к абстрактному мышлению. Наблюдается повышенная возбуди-

Гнездилов М. А. Роль занятий физической культурой и спортом в условиях сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи, ее социальной адаптации, личностного и профессионального становления // Концепт. – 2013. – № 12 (декабрь). – ART 13250. – 0,6 п. л. – URL: http://e-koncept.ru/2013/13250.htm. – Гос. рег. Эл № ФС 77-49965. – ISSN 2304-120X.

мость мозга, неуравновешенность нервных процессов, быстрая утомляемость нервных клеток и, как следствие, часто кажущаяся немотивированной быстрая смена настроений и поведения [4].

Подростковый возраст характерен развитием ряда психических состояний, которые могут неблагоприятно проявляться как в поведении, так и в деятельности. Одним из типичных для подростков состояний является состояние тревожности или, как его иногда называют, ситуативной тревожности. Многократно повторяясь, оно закрепляется и становится устойчивой личностной чертой – личностной тревожностью [5].

Из исследований, связанных с возрастным развитием, представляют особый интерес те, в которых показаны особенности самосознания подростков и самооценки собственного «Я». Физический компонент самооценки, образ физического «Я» имеют кардинальное значение как один из факторов воспитания и дальнейшего личностного, социального и профессионального становления. В этом отношении интересные результаты получены Н. И. Александровой и Т. Ф. Дубовой [6], которые оценивали различия самооценки физического образа или физического «Я» у подростков. В работе выявлено, что в младшем школьном возрасте самооценка только еще формируется и полностью зависит от внушенной оценки окружающих взрослых, родителей, учителей. Самооценка физического «Я» у младших школьников невысока. По некоторым параметрам физических качеств она выше у девочек (шкала красоты, веса, ловкости), по некоторым – у мальчиков (отношение к спорту). Самая высокая самооценка физических качеств наблюдалась в старшем подростковом возрасте и у девушек, и у юношей относительно всех переменных физического «Я».

В дальнейшем авторы сформулировали концепцию, в структуре которой выделяются следующие составляющие: «Я» реальное (каким я сам себя вижу), «Я» социальное (каким, как мне кажется, я предстаю в глазах окружающих), «Я» идеальное (каким я бы хотел быть). Необходимо отметить, что перечисленные понятия являются рабочими, так как реальное «Я» вовсе не выступает синонимом «Я» объективного. Автор вскрывает психологические механизмы, обуславливающие расхождение в оценках «Я» реального, «Я» социального с групповой оценкой индивида. Показано, что наибольшее расхождение между «Я» реальным и «Я» социальным наблюдается в старшем подростковом возрасте. Эти положения лишний раз показывают своего рода антагонистические функции подросткового возраста: с одной стороны, это классический трудный возраст, когда наблюдаются наибольшие расхождения между поведением подростка и его самооценкой; с другой стороны, этот возраст особенно «пластичен» и поэтому является благоприятным для различных корригирующих психолого-педагогических воздействий.

Еще одним из основных психических новообразований личности подростка является его стремление занять определенное место в коллективе. Подростки во многом начинают опираться на мнение своих сверстников, поэтому у них зачастую отмечается высокая напряженность и тревога в отношениях с окружающими. Взаимоотношения подростков друг с другом важны, во-первых, потому, что постоянное нарушение таких взаимоотношений является точным показателем каких-то отклонений в процессе психического развития, во-вторых, что по мере взросления группа сверстников оказывает возрастающее влияние на поведение и установки друг друга [7].

К центральным психологическим изменениям можно отнести появление самосознания как некой новой возможности понимания себя, связанной с открытием мира собственных переживаний, систематизация, познание и упорядочение которых становится

возможным только с появлением мышления в понятиях [8]. Неудовлетворение потребности в определенной самооценке часто приводит к возникновению «смыслового барьера» между окружающими и подростками, а при определенных условиях – и к «эффекту неадекватности», устранение которого требует уже специально организованной коррекционной работы [9]. Пониженное самоуважение и коммуникативные трудности снижают социальную активность. Такие подростки, как правило, значительно реже занимают выборные должности, меньше участвуют в общественной жизни [10].

Итак, определено, что общая работоспособность находится в зависимости от ряда биологических, психологических и социальных факторов. Согласно Н. М. Рудному, работоспособность рассматривается и как свойство человека, отражающее его способность выполнять определенную работу, и как нечто тождественное функциональному состоянию организма, и как способность обеспечивать определенный заданный уровень деятельности, эффективность работы, и как предельные возможности организма [11]. При этом можно утверждать, что уровень физического развития и физической подготовленности учащейся молодежи во многом предопределяют дальнейшее развитие личностных и профессиональных качеств, формирование позитивного отношения к будущей трудовой деятельности, осознания собственного благополучия. Занятия физической культурой позволяют не только укрепить собственное здоровье, физическое состояние и раскрыть функциональные возможности организма обучающихся, но и способствуют формированию личностных качеств человека, положительных черт характера, таких как волевая стойкость, целеустремленность, выдержка и самообладание, решительность, смелость и др., а также коррекции таких психофизических личностных характеристик, как повышенный уровень тревожности, агрессивность, заниженная самооценка личности, зачастую свойственные учащейся молодежи.

На протяжении многих столетий ученые (Ж. Ж. Руссо, П. Ф. Лесгафт и др.) уделяли большое внимание вопросу взаимосвязи физического воспитания с такими процессами как нравственное воспитание, социальная адаптация, процессами личностного и профессионального становления.

Так, Ж. Ж. Руссо [12] считал, что «немощное тело ослабляет душу» и поэтому необходимо, чтобы тело было достаточно сильным для души. Все чувственные страсти, по мнению Ж. Ж. Руссо, встречаются в изнеможенном теле, он считал, что по своей природе молодым людям необходимо прыгать, бегать, плавать и все движения подчинять стремлению к своему физическому укреплению. Ж. Ж. Руссо отмечал, что физическое воспитание создает и развивает характер.

П. Ф. Лесгафт [13], изучая проблему нравственного воспитания в процессе физического воспитания, пришел к выводу об их тесной взаимосвязи, о возможности формирования морально-волевых и нравственных качеств в процессе занятий физическими упражнениями.

По Р. Берне, важным содержанием самосознания учащейся молодежи является образ физического «Я» – представление о своем телесном облике, сравнение и оценка с точки зрения эталонов «мужественности» и «женственности». Особенности физического развития могут быть причиной снижения самооценки и самоуважения, а также приводить к страху плохой оценки со стороны окружающих. Недостатки внешности (реальные или мнимые) могут переживаться очень болезненно, вплоть до полного неприятия себя, устойчивого чувства неполноценности и приводить к полной дезадаптации [14].

В. Е. Крыловым, В. Е. Шовским и др. [15, 16] также изучались особенности воспитательно-корректирующего воздействия занятий физической культурой на учащуюся мо-

Гнездилов М. А. Роль занятий физической культурой и спортом в условиях сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи, ее социальной адаптации, личностного и профессионального становления // Концепт. – 2013. – № 12 (декабрь). – ART 13250. – 0,6 п. л. – URL: http://e-koncept.ru/2013/13250.htm. – Гос. рег. Эл № ФС 77-49965. – ISSN 2304-120X.

лодежь. Исследования подтверждают, что особая ценность дидактического аспекта занятий физической культурой кроется в педагогическом подходе, известном как «закрытое» воспитание, при котором обучающийся не догадывается, что становится объектом направленной коррекционной работы. При этом двигательные задания различной степени трудности позволяют развивать волевые качества личности, а регулярные занятия физическими упражнениями формируют опыт положительной деятельности.

Тем самым, физическое воспитание становится неотъемлемым механизмом коррекции личности, формирования личностных и профессиональных качеств, формирования позитивного отношения к будущей трудовой деятельности. В связи с этим необходимо выделить ряд организационно-педагогических условий построения учебно-тренировочного процесса, реализация которых положительно повлияет на дальнейшее личностное, социальное и профессиональное становление обучающихся.

1. Учет интересов обучающихся в процессе физического воспитания.

Важным фактором является вовлечение обучающихся в социальнозначимые виды деятельности, неотъемлемой частью которых выступает спортивная деятельность, при этом необходимо учитывать мотивы занятия спортом, положительные и отрицательные качества характера обучающихся и др.

Так, в работе Ю. И. Зотова [17], посвященной вопросу мотивации спортивной деятельности, отмечается, что именно мотивы деятельности, являются психическим механизмом, формируя и изменяя которые, можно направленно управлять развитием, действиями, поступками, поведением отдельных личностей и целых коллективов в любых сферах и условиях жизни.

Основными методами вовлечения являются индивидуальный, групповой и соревновательный метод. К средствам вовлечения обучающихся в спортивную деятельность можно отнести ознакомление с новыми видами физических упражнений, подготовку к соревнованиям, участие в судействе соревнований, проведение показательных уроков и др.

2. Создание благоприятного эмоционального климата на занятиях.

Благоприятный эмоциональный климат крайне важен на занятиях физической культурой. Помимо развития двигательных навыков, формирования интереса к физкультурно-спортивной деятельности, в процессе занятий осуществляется также воздействие на психоэмоциональную сферу, формирование адекватной самооценки личности, позитивных мотивационных установок, коррекция негативных психических процессов. Создание положительного климата внутри группы занимающихся может осуществляться за счет внедрения в учебно-тренировочный процесс упражнений психофизического тренинга, которые направлены на создание предпосылок для личностного роста обучающихся, установления межличностных отношений и проявления положительных качеств личности.

Стоит отметить, что тренинговые упражнения являются хорошим стимулом включения неиспользованных психических резервов обучающихся. Они дают дополнительный толчок к личностному развитию, позволяют по-новому взглянуть на многие вопросы, помогают увидеть свою деятельность в более широком, культурном контексте. В процессе учебно-тренировочного процесса могут применяться тренинговые упражнения, направленные на развитие внимания и самоконтроля («Пальцы», «Муха», «Фокусировка» и др.); тренинговые упражнения, направленные на развитие воображения и саморегуляцию («Лабиринт», «Акробат», «Волшебный карандаш» и др.); тренинговые упражнения, направленные на развитие способностей к общению («Монета», «Гомеостат», «Шеренга» и др.); тренинговые упражнения, направленные на релаксацию, и др.

Гнездилов М. А. Роль занятий физической культурой и спортом в условиях сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи, ее социальной адаптации, личностного и профессионального становления // Концепт. – 2013. – № 12 (декабрь). – ART 13250. – 0,6 п. л. – URL: http://e-koncept.ru/2013/13250.htm. – Гос. рег. Эл № ФС 77-49965. – ISSN 2304-120X.

3. Подбор адекватных педагогических приемов, методов и форм организации занятий.

Одним из важнейших условий формирования среды, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащейся молодежи, является подбор педагогических методов, приемов и форм организации занятий физической культурой, которые будут направлены не только на физическое развитие обучающихся, но и будут оказывать положительное воздействие на психоэмоциональную сферу личности и создавать предпосылки для положительной социализации. В процессе развития двигательных качеств, общего физического состояния обучающихся, как уже было отмечено, одновременно происходит и формирование адекватной самооценки личности, создание позитивных мотивационных установок, коррекция негативных психических процессов и др.

При этом учебно-тренировочный процесс должен характеризоваться систематичностью (3–4 раза в неделю) и непрерывностью (круглогодично). На начальном этапе в качестве основной формы организации занятий разумно применять круговой метод в сочетании с повторно-серийным. Физиологическая нагрузка должна находиться в пределах 130–160 уд/мин. На формирующем этапе – круговой, повторно-серийный. По мере формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом использовать соревновательный метод. На специализированном этапе – повторно-серийный, соревновательный, самостоятельные занятия с физиологической нагрузкой ЧСС до 170 уд/мин.

Так, если говорить об организации учебно-тренировочного процесса, то годичный цикл может быть разделен на три основных этапа: оздоровительно-побуждающий, оздоровительно-поддерживающий и специализированный. На каждом этапе обозначены задачи и осуществляется отбор соответствующих методов и приемов.

Задачи оздоровительно-побуждающего этапа могут быть следующими.

1. Формирование интереса учащейся молодежи к систематическим занятиям физическими упражнениями.

2. Изучение личностно-психологических особенностей учащейся молодежи с целью выявления возможных негативных показателей, влияющих на их дальнейшее личностное, социальное и профессиональное становление.

3. Осуществление подбора средств и методов физического воспитания, направленных на возможную коррекцию физического и психоэмоционального состояния.

Итак, на данном этапе основное внимание должно обращаться на повышение общей физической подготовки обучающихся, укрепление костно-мышечного аппарата, мышечной системы, а также развитие основных двигательных качеств, общей выносливости, быстроты, силы, ловкости. Формирование общей выносливости обеспечивается длительным выполнением тренировочной нагрузки в режиме, который соответствует умеренной и большой мощности. Общая выносливость развивается посредством разнообразных физических упражнений, вовлекающих в работу более 2/3 мышц тела. Кроме этого, на данном этапе осуществляется формирование интереса к спорту, а также коррекция отрицательных качеств личности с последующим воспитанием трудолюбия, честности, настойчивости и инициативности. Так, обращается внимание на решение задач воспитания дисциплины: построение, рапорт, четкое выполнение различных команд, внимательное отношение к объяснению преподавателя являются хорошим средством дисциплинирующего характера.

Задачи оздоровительно-поддерживающего этапа могут быть следующими.

1. Формирование и укрепление навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Гнездилов М. А. Роль занятий физической культурой и спортом в условиях сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи, ее социальной адаптации, личностного и профессионального становления // Концепт. – 2013. – № 12 (декабрь). – ART 13250. – 0,6 п. л. – URL: http://e-koncept.ru/2013/13250.htm. – Гос. рег. Эл № ФС 77-49965. – ISSN 2304-120X.

2. Воспитание нравственно-волевых качеств, мотивационных установок, умения выполнять требования тренера.

3. Формирование положительных качеств личности, формирование адекватной самооценки, понижение уровня тревожности и агрессивности.

Данный этап также направлен на развитие двигательных качеств, ловкости, гибкости, силы воли и выносливости. На данном этапе преобладающим стимулом обучающихся к занятиям физической культурой и спортом становится их увлеченность. Средства физического воспитания направлены не только на совершенствование общей и специальной физической подготовленности, но и на воспитание таких нравственно-волевых качеств, как самообладание, выдержка, смелость и умение контролировать свои поступки. На данном этапе применяются педагогические приемы, нормализующие повышенный уровень агрессивности, тревожности, нейротизма. Коррекция личностных качеств, активность и психологическая раскрепощенность обучающихся достигается путем внедрения в учебно-тренировочный процесс тренинговых упражнений, целью которых является психологическая разминка, выработка навыков сплоченных действий, доверия к партнеру, организация положительного психологического климата, повышение навыков общения, самооценки, концентрации внимания и др.

Задачи специализированного этапа могут быть такими.

1. Закрепление устоявшейся привычки заниматься физической культурой и спортом.

2. Коррекция физических качеств, психоэмоционального состояния.

3. Укрепление морально-волевых, нравственных качеств личности.

На данном этапе продолжается совершенствование двигательных качеств обучающихся, работа над психоэмоциональным состоянием и социальной адаптацией. Упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, включаются в следующей последовательности: скоростные, силовые и упражнения, требующие проявления общей выносливости. Для данного этапа характерно специфическое развитие и проявление специальных физических качеств: например, силы, быстроты, ловкости в баскетболе. Соответственно, предлагаются упражнения для развития быстроты передвижений и прыгучести, упражнения для развития ловкости, осуществляется техническая и тактическая подготовка обучающихся: например, отрабатывается техника перемещений, техника игры, нападения и защиты. Осуществляется развитие и совершенствование навыков самовоспитания в основных видах деятельности: учебной, спортивной, общественно-значимой; совершенствование двигательных качеств и улучшение психоэмоционального состояния и социальной адаптации, умения управлять своим поведением и эмоциями.

Следует отметить, что основной формой проведения занятий физической культурой являлся урок, состоящий из трех взаимосвязанных частей – подготовительной, основной и заключительной. Обязательным условием занятий является активное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие учащейся молодежи. На общую физическую подготовку отводится 40–50% времени. Упражнения из раздела гимнастики, спортивных и подвижных игр включаются в каждое тренировочное занятие. На специальную физическую и технико-тактическую подготовку отводится 50–60% времени от продолжительности занятия, которое используется для развития и совершенствования качеств, необходимых для успешной специализации в определенном виде спорта, например, в баскетболе. Коррекция физического и пси-

Гнездилов М. А. Роль занятий физической культурой и спортом в условиях сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи, ее социальной адаптации, личностного и профессионального становления // Концепт. – 2013. – № 12 (декабрь). – ART 13250. – 0,6 п. л. – URL: http://e-koncept.ru/2013/13250.htm. – Гос. рег. Эл № ФС 77-49965. – ISSN 2304-120X.

хического состояния осуществляется в течение всего учебного года путем использования комплекса педагогических приемов, средств физического воспитания и методов психологической коррекции.

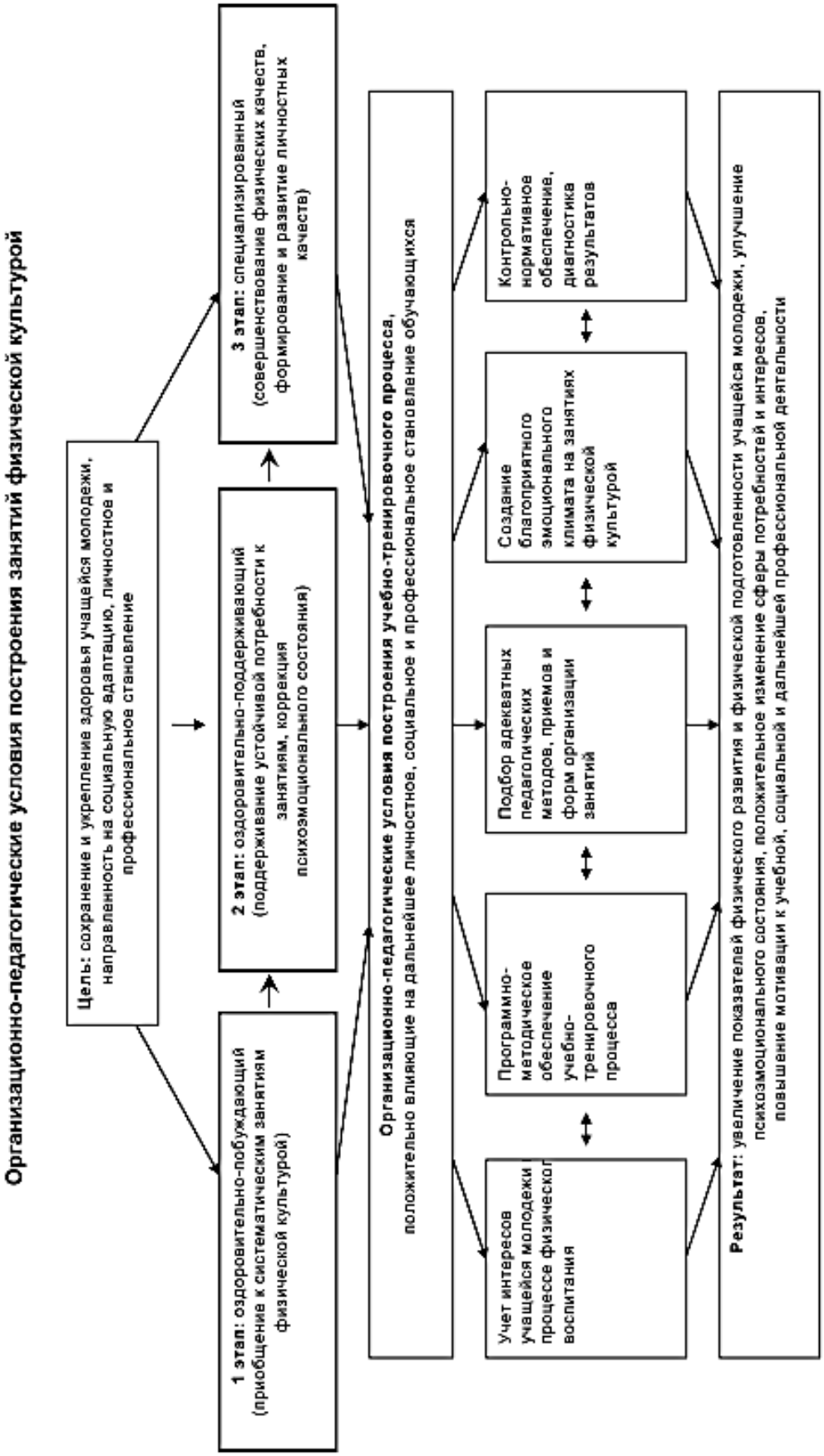
Центральное место в подготовительной части урока занимает функциональная подготовка организма к предстоящей основной части. Это достигается за счет использования упражнений, легко дозируемых и не требующих длительного времени на изучение. Обращается внимание на решение задач воспитания дисциплины у занимающихся. Построение, рапорт, четкое выполнение различных команд, внимательное отношение к объяснению преподавателя является хорошим средством дисциплинирующего характера. Активность и психологическая раскрепощенность занимающихся достигается за счет внедрения тренинговых упражнений, таких как «Прорвись в круг» и «Молекулы», целью которых является психологическая разминка (выработка навыков сплоченных действий, доверие к партнеру, организация положительного психологического климата).

В основной части урока решаются задачи общей и специальной физической подготовки. Как правило, наиболее сложные задачи, связанные с овладением нового материала, предлагаются занимающимся в начале основной части. Упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, включаются в такой последовательности: скоростные, силовые и упражнения, требующие проявления общей выносливости. В основную часть занятия в зависимости от задач занятия включаются тренинговые упражнения, направленные на концентрацию внимания, сплоченности группы, повышение самооценки («Переправа», «Преследователи», «Защита укрепления»). Основным методом является метод строго регламентируемого упражнения, предусматривающий четкое определение упражнения, интенсивность выполнения, интервалы отдыха между попытками, число повторений, число серий и интервалы отдыха между ними. Для повышения эмоционального состояния обучающихся применяется игровой и соревновательный методы.

В заключительной части учебных занятий подбираются упражнения для постепенного снижения функциональной активности организма: легкий бег, ходьба, упражнения на расслабление, релаксационные упражнения, аутогенная тренировка. Важной стороной этой части урока является подведение итогов занятий и задания для самостоятельного выполнения на дому.

Итак, отмечено, что успешное и эффективное проведение занятий физической культурой в условиях сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи, ее социальной адаптации, личностного и профессионального становления невозможно без учета ряда организационно-педагогических условий. Правильное педагогическое управление спортивной деятельностью способствует тому, что в процессе учебно-тренировочных занятий формируются, развиваются и совершенствуются не только физические качества, но и морально-волевые черты характера, мотивационные потребности, приобретаются определенные социальные качества, способствующие адаптации учащейся молодежи и ее подготовке к будущей успешной профессиональной деятельности.

КОНЦЕПТ
научно-методический электронный журнал
ART 13250 УДК 796.011.2
Гнездилов М. А. Роль занятий физической культурой и спортом в условиях сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи, ее социальной адаптации, личностного и профессионального становления // Концепт. – 2013. – № 12 (декабрь). – ART 13250. – 0,6 п. л. – URL: http://e-koncept.ru/2013/13250.htm. – Гос. рег. Эл № ФС 77-49965. – ISSN 2304-120X.



КОНЦЕПТ
научно-методический электронный журнал
ART 13250 УДК 796.011.2
Гнездилов М. А. Роль занятий физической культурой и спортом в условиях сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи, ее социальной адаптации, личностного и профессионального становления // Концепт. – 2013. – № 12 (декабрь). – ART 13250. – 0,6 п. л. – URL: http://e-koncept.ru/2013/13250.htm. – Гос. рег. Эл № ФС 77-49965. – ISSN 2304-120X.

Ссылки на источники

1. Большой энциклопедический словарь / Под ред. А. М. Прохорова. – М.: Норинт, 2004. – 1600 с.
2. Геллер М. Е. Формы организации и методы внедрения физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства: автореф. дисс. … канд. пед. наук. – Минск, 1983. – 29 с.
3. Новикова Е. В. Диагностика и коррекция школьной дезадаптации у младших школьников и младших подростков // Проблемы психодиагностики, обучения и развития школьников. – М., 1985. – С. 152–160.
4. Кон И. С. Социологическая психология. – Воронеж: Ин-т практической психологии, 1999. – 560 с.
5. Ханин Ю. Л., Буланова Г. В. Управление эмоциональным состоянием студентов средствами физического воспитания // Стресс и тревога в спорте. – М., 1983. – С. 261–267.
6. Александрова Н. И., Дубова Т. Ф., Жоров П. А., Кадыров Д. Р. Развитие самосознания как основа физического воспитания // Формирование образа «Я» и проблемы физвоспитания: сборник научных трудов / Под ред. П. А. Жорова. – М., 1990. – С. 9–12.
7. Слуцкий В. М. Социальная изоляция и психическое развитие старших школьников: анализ когнитивного, эмоционального и личностного развития // Психологический журнал. – 1996. – № 1. – С. 86–94.
8. Кле М. Психология подростка. Психосексуальное развитие. – М.: Педагогика, 1991. – 176 с.
9. Славина Л. С. Индивидуальный подход к неуспевающим и недисциплинированным ученикам: сборник материалов научно-практической конференции. – М.: ВНИИ МВД, 1990. – 123 с.
10. Прихожан А. М. Школьная тревожность и самооценка в старшем подростковом возрасте // Психологические проблемы повышения качества обучения и воспитания. – М., 1984. – С. 76–88.
11. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. – М.: ИП РАН, 1995. – 136 с.
12. Руссо Ж. Ж. Эмиль, или о Воспитании. – М., 1987.
13. Лесгафт П. Ф. Избранные труды. – М.: ФиС, 1987. – 358 с.
14. Берне Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание. – М., 1986.
15. Крылов В. Е. Основные направления методики воспитательной коррекции и тренирующих занятий // Сборник материалов региональной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону, 1999. – С. 120–121.
16. Шовский Е. В., Сивков Е. П. Средняя школа как центр профилактики правонарушений микрорайона // Сборник материалов региональной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону, 1999. – С. 124–126.
17. Зотов Ю. И. Воспитание подростка в спортивном коллективе. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
18. Кабачков В. А., Куренцов В. А. и др. Особенности организации учебно-коррекционного процесса по физическому воспитанию педагогически запущенных учащихся // Научные труды ВНИИФК. – М., 1999. – С. 85–90.

Gnezdilov Mikhail,
Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor at the chair of physical training, Kuzbass State Technical University named after T.F. Gorbachev, Kemerovo
g1m1a1@yandex.ru

The role of physical training and sport in conditions of the youth's health preservation and promotion, its social adaptation, personal and professional becoming

Abstract. One of the actual social problems is professional becoming of future specialists, who are ready, on the one hand, to research, creative work and realization of their own professional and personal potential, on the other hand, who are efficient, healthy and physically strong. The author carries out the research and allocates a number of organizational and pedagogical conditions of preparing lessons of physical training, the realization of which positively influences the further personal, social and professional becoming of students.

Keywords: the process of studying and training, organizational and pedagogical conditions of preparing lessons, physical fitness, social and professional adaptation, personal and professional becoming.

ISSN 2304-120X
12
9 772304 120135

Рекомендовано к публикации:
Горевым П. М., кандидатом педагогических наук, главным редактором журнала «Концепт»