

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА И СТИЛЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Т.Н. Искандарова

Южно-Уральский Государственный Университет

wikka62@mail.ru

Для современного этапа развития общества характерно понимание общественной и личной ценности феномена физической культуры – важнейшей составляющей общей культуры общества и личности в целом. Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности не связанной с физической культурой и спортом. Социальное, политическое, культурное и воспитательное значение физической культуры и спорта, возрастает по мере роста современных производительных сил. Усиливается их роль в борьбе за сохранение и укрепление мира, за расширение сотрудничества между народами. Физическая культура и спорт, представляют собой объективный и субъективный аспект жизни людей, играют огромную роль в формировании условий труда и жизни людей. Помогают сохранению и укреплению здоровья и работоспособности, росту творческого потенциала, являются одним из факторов формирования образа жизни каждого человека и общества в целом.

Образ жизни – совокупность существенных черт, характеризующих способ жизнедеятельности людей в конкретном обществе (образ жизни, те нормы и ценности, которые определяют образец жизни данного конкретного общества) – собирательное понятие.

Стиль жизни – способ жизнедеятельности отдельного индивида».

За последние годы в России обострились проблемы связанные с состоянием здоровья населения, увеличилось количество людей, употребляющих наркотики, одной из составляющих образа жизни людей является потребление табака и алкоголя. Сейчас Россия вышла в «мировые лидеры» по употреблению алкоголя: 18 литров на душу населения. Образ жизни россиян характеризуется высокой криминогенностью. Возросло количество тяжких преступлений, убийств. Все это приводит к сокращению продолжительности жизни. Сегодня она достигла критической отметки: мужчины – 50–56 лет, женщины 65–67 лет. К основным причинам, негативно влияющим на состояние здоровья населения, следует отнести снижение уровня жизни, ухудшение условий учебы, труда, отдыха и состояния окружающей среды, качества и структуры питания, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, в том числе снижение уровня физической подготовленности и физического развития населения.

Роль двигательной активности в укреплении здоровья человека известна давно. Еще древнегреческий философ Платон говорил о движении, как, «целительной части медицины», а М.В. Ломоносов обращал внимание на необходимость серьезного развития физической культуры.

Социологические исследования последних лет неоднократно доказывали, что социальная активность (в том числе и физкультурно-спортивная) во многом определяются структурой духовных интересов и потребностей личности, ее мотивов и ценностных ориентаций, предпочтений и установок.

В настоящее время физической культурой и спортом занимается лишь 10% населения страны.

Наиболее активной категорией общества всегда является молодежь.

Проведенные анкетные опросы, беседы и наблюдения среди студентов спортивного факультета ЮУрГУ, позволили представить объективное положение, существующее в настоящее время. Важная роль в данном исследовании отводится оценке значимости влияния различных объективных и субъективных факторов на уровень физкультурно-спортивной активности студентов, в зависимости от возраста, пола, курса обучения.

Физкультурно-спортивная активность, ее количественная и качественная характеристики могут быть представлены показателями затраченного времени, регулярностью занятий, мотивацией студентов в сфере физкультурно-спортивной деятельности.

Всех принявших в исследовании студентов мы разделили в зависимости от их отношения к занятиям физическими упражнениями и активностью. В результате получилось три группы:

- студенты с низкой физкультурно-спортивной активностью, затраты времени не более 3-х часов в неделю – около 27%;
- студенты занимающиеся эпизодически, т.е. от случая к случаю – около 61%;
- студенты не проявляющие физкультурно-спортивной активности, не имеющие затрат на занятия физическими упражнениями – около 12%.

При этом следует отметить, что отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности во многом зависит от интересов и мотивов. Более того, уровень сформированности интересов и мотивов выступает как один из ведущих показателей активности студентов. Проявление интереса вызывает желание действовать, формирует мотивы поведения и потребность реализации их на практике.

Анализ проведенного исследования указывает на необходимость улучшения качества проводимых занятий: около 50% респондентов считают, что этот фактор существенно влияет на повышение интереса к физкультурно-спортивной деятельности. Улучшения материально-спортивной базы, использование нетрадиционных методик занятий будут способствовать реализации физических возможностей для желающих заниматься спортом.

Одним из ведущих факторов влияющих на интерес к занятиям физическими упражнениями выступает возможность выбора вида спорта или вида физической активности, который наиболее приемлем для занимающихся: 39% опрошенных говорят о необходимости развития разных видов и форм занятий физическими упражнениями и их доступности.

Полученные данные свидетельствуют о значительном интересе студентов к секционным занятиям по видам спорта: около 76% опрошенных выбрали бы эту форму занятий, если бы были созданы условия для физкультурно-спортивной деятельности, 24% студентов привлекают лишь прогулки и игры.

Большое значение для занятий имеет возможность заниматься в хорошо оборудованных залах, т. е. материальная база.

Большинство опрошенных студентов выражают желание использовать для организации своего досуга платные услуги.

Наиболее популярными видами оздоровления у студентов считаются – сауна, бассейн, массажные процедуры. Такие виды платных услуг уже длительное время используются населением, благоприятно воздействуя на самочувствие и здоровье людей, конечно, их развитие требует особых финансовых затрат. Поэтому большинство опрошенных (92%) готовы оплачивать данные услуги и регулярно их использовать в качестве оздоровительных форм и активного проведения досуга.

Исследование выявило ряд причин препятствующих занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.

Наиболее значимым фактором, как считают студенты, является недостаток свободного времени, особенно это актуально для студентов старших курсов и выпускников. Около 49% опрошенных указывают этот фактор в качестве главной причины своей низкой физкультурно-спортивной активности. В то же время результаты нашего исследования, свидетельствуют о наличии значительного количества времени, которое студенты отводят на досуговые формы занятий от 1,5 до 3,5 часов в учебный день.

Еще один интересный вывод был сделан, по результатам исследования.

Опрошенные студенты не придают большого значения агитационно-пропагандистской деятельности и рекламе занятий физическими упражнениями: лишь 1,8

% респондентов считает, что хорошая реклама способствует повышению интереса к физкультурно-спортивной деятельности. Та реклама, которая существует на сегодняшний день, ее низкий уровень, информативность и явная недостаточность не отвечают требованиям настоящего времени.

Рассмотрев комплекс объективных (внешних) и субъективных (внутренних) факторов, препятствующих реализации физкультурно-спортивной деятельности, удовлетворению имеющихся потребностей личности, можно утверждать, что от своевременного устранения объективных причин и усиления образовательного, воспитательного и пропагандистского аспектов, во многом зависит уровень физкультурно-спортивной активности студентов.

Литература

1. Афанасьев, В.Г. Человек в управлении обществом / В.Г. Афанасьев. – М., 2007.
2. Бальсевич, В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры К проблеме развития физкультурного знания / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – М., 2001.
3. Кон, И.С. Социология личности / И.С. Кон. – М., 1997.
4. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева. – М.: РГАФК, 2000.