

## ОТНОШЕНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (НА ПРИМЕРЕ г. ОРЕНБУРГА)

**В статье рассматривается проблема отношения взрослого населения к занятиям физической культурой взрослого населения на самостоятельной основе и выяснение уровня знаний, а также компетентностью в вопросах физической культуры. В результате проведенного исследования выявлена определенная связь между занятиями физической культурой и активным участием в общественной жизни.**

**Ключевые слова:** социологический опрос, физическая культура и спорт, уровень знаний, система профессионального образования.

Современная система профессионального образования предполагает развитие и становление личности человека как профессионала в течение всей жизни. Глубочайший смысл формирования нового человека заключается в том, что его следствием является новое поколение, отличающееся более глубоким пониманием личностных и социальных ценностей. Устойчивые мотивации физического совершенствования, каждого человека, должны стать системой общепринятых представлений, норм поведения, определяющие общественную престижность высокого уровня здоровья и физического совершенства человека, важный критерий оценки «качества» его личности.

Поэтому решающим аспектом образовательной системы физического воспитания является целенаправленное формирование и закрепление осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации физической закалки, устойчивой привычки постоянно заботиться о своем физическом здоровье, работоспособности; привитие навыков организации режима повседневной физической активности (П.Ф. Лесгафт, 1951). Культура отношения к своему здоровью и уровню физических кондиций как составная часть общей культуры личности определяет очень многое в ее социальном и нравственном статусе. Подлинная физическая культура упорядочивает поведение человека, воспитывает чувство ответственности, организует и дисциплинирует личность [9].

Между тем в большинстве своём взрослые не связывают физическую культуру с профессиональной деятельностью, т. е. доминирует прагматическая установка, в которой

физическая культура ещё не стала личной ценностью, и не находит отражения в их образе жизни. Имеются свидетельства того, что состояние здоровья не позволяет людям трудоспособного возраста реализовать свой творческий потенциал. Многие из них слабо устойчивы к простудным заболеваниям, страдают неврозами, сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями. Это приводит к снижению устойчивости и дееспособности кадров, сокращению их творческого долголетия. Низкой эффективностью использования физкультурно-спортивной деятельности в воспитательном процессе и в пропаганде здоровья, лишена, фундаментального основания – личной убежденности [10].

Степень внедрения физической культуры в повседневную жизнь населения определяет реализацию оздоровительного и культурологического потенциала физической культуры. Поданным, которые почему-то не публиковались в отечественной печати, отношение к физической культуре у населения нашей страны такое, какое было в странах Запада примерно 50 лет назад: там, около  $\frac{2}{3}$  населения занимается массовым спортом, в то время как в странах бывшего социалистического пространства – от 8 до 12% [6]. В результате остается низким уровень физической подготовленности специалистов работающих на производстве. Физическая подготовленность работающей молодежи не улучшается в течение последних 10 – 15 лет [1]. Все эти факты убедительно показывают, что физическая культура и спорт не стали факторами здорового образа жизни большей части рабочей молодежи.

Данное обстоятельство свидетельствует о том, что население все еще не осознает важности и безальтернативности оптимального двигательного режима в укреплении функциональных и регулирующих систем организма. Специалист должен владеть технологией не только обучения и тренировки, но и, что не менее важно, формирования менталитета различных слоев населения в плане осознания пользы и формирования потребности в регулярных занятиях физической культурой. Пропаганда ценностей физической культуры должна быть в ряду приоритетов государства. Но очевидно, что в стране отсутствует государственная концепция на этот счет. В средствах массовой информации недостаточно рубрик, в которых бы специалисты квалифицированно, просто, наглядно и убедительно доводили до сознания населения понимание того, что здоровьем следует заниматься, пока еще здоров, что уровень здоровья обусловлен функциональным состоянием основных систем жизнеобеспечения, и в первую очередь иммунной, что медицина занимается больными людьми. В пропаганде массовой физической культуры государственной политикой декларированной ГКФКСиТ, где в ряду государственных приоритетов должно быть заявлено формирование потребностей населения в здоровом образе жизни [6].

Все это обуславливает необходимость целенаправленной подготовки взрослого населения не специалистов в области физической культуры к выполнению функциональных обязанностей в связи со спецификой профессиональной деятельности и предусматривает овладение специфическим набором ценностей физической культуры, которые в итоге обеспечат ее успешное выполнение.

Научные исследования по формированию физической культуры взрослого населения малочисленны, фрагментарны, не отражают системного видения этой проблемы.

Поэтому мы, провели исследование, целью которого было выяснить отношение взрослого населения к занятиям физической культурой на самостоятельной основе и выяснение уровня знаний в сфере физической культуры, которое было сформировано в школе, вузе.

Задача исследования: выяснить отношение взрослого населения к занятиям физической культурой.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью выяснения отношения взрослого населения к занятиям физической культурой на самостоятельной основе и выяснение уровня знаний в сфере физической культуры, которое было сформировано в школе, вузе. В проведенном исследовании использовались методы: теоретического анализа и обобщение, педагогическое наблюдение, поисковый педагогический эксперимент с применением инструментальных методик, анкетный опрос, метод математического анализа.

Установка на повышение физической подготовленности и спортивно-технических результатов, не оставляет простора для реализации самостоятельно поставленных целей, в избранном виде спорта, физических упражнений, увлечений. При такой деформации цели физического воспитания личность остается вне поля зрения. Процесс физического воспитания не преобразуется в процесс самовоспитания и самосовершенствования личности, что негативно сказывается на формировании профессионально-ценностных ориентации. Недостаточная образованность в сфере физической культуры существенно снижает – оздоровительный эффект занятий, сужает перенос полученных знаний на формирование здорового образа жизни, культуры учебного труда, быта и отдыха студентов [2].

Таким образом, в настоящее время возникло противоречие между неуклонно растущими требованиями общества к здоровью и физической подготовленности взрослого населения и недостаточным уровнем его общей и профессиональной культуры, а также компетентностью в вопросах физической культуры.

В настоящее время физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением претерпевает ряд структурных и организационных преобразований. Существует несколько объективных предпосылок, в силу которых ученые и практики ведут поиск новых направлений, новых комбинированных форм и методов организации и проведения физкультурной работы с различными контингентами населения [4]. Среди таких предпосылок наиболее существенными, на наш взгляд, являются:

– изменение социально-экономической ситуации в стране;

- сокращение средней продолжительности жизни человека;
- отсутствие обратной связи между проводимыми физкультурными мероприятиями и их результатами.

Проведенный нами анализ имеющихся научных исследований показывает, что физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства взрослого населения в новых социально-экономических условиях пока еще не имеет глубоко продуманной и широко разработанной научной базы. А ведь нормы и привычки, образцы социально одобряемого поведения, бытующие среди взрослого населения, наконец, межличностные отношения и групповые процессы имеют огромное значение, как для научного осмысления происходящих процессов, так и для практической работы по месту жительства взрослого населения [5].

Борьба за оздоровление образа жизни не может не включать и средств его стимулирования. Действительно сегодня все чаще раздаются голоса в пользу «премий за здоровье». Ведь здоровое нынешнее поколение – это не только повышение эффективности производства и экономия средств на лечение. Это прежде всего надежное будущее страны, здоровье подрастающего поколения и полноценное «качество» населения в целом [3].

В формировании у молодежи потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями далеко не последнее место занимает позиция ближайшего окружения: в занятиях с родителями легче и полноценнее вырабатывается такая установка. Это уже понимают многие. Недаром в числе основных причин возобновления физкультурной активности практически каждый 4-й отметил либо пример близких и детей, либо желание привлечь их к занятиям физическими упражнениями. Таким образом, поощрение систематически занимающихся физическими упражнениями и потому не болеющих дает не только сиюминутный «производственный эффект» сегодняшней активности взрослого населения.

Сегодня мы имеем относительную доступность спортсооружений, спортивного инвентаря и довольно высокую обеспеченность спортивной формой – правда, каждый второй приобрел их не столько для занятий физкультурой, сколько для повседневного использования в быту.

Поэтому проблема формирования личной заинтересованности в физкультурно-оздоровительных занятиях встала как неотложная. Напомним, что еще В. И. Ленин подчеркивал, что здоровье граждан – это «казенное имущество». И важно выработать соответствующее отношение к нему у каждого, в том числе и путем определенного стимулирования [8].

При явном за последние годы увеличении количества занимающихся и улучшении условий для занятий физической культурой неудовлетворенный спрос на физкультурно-спортивные услуги, уже в течение 10 лет продолжает расти еще более быстрыми темпами. И сегодня подавляющее большинство опрошенных отмечают, что спрос на спортивно-оздоровительной занятиях выше предложений по его удовлетворению [7].

Следует особо подчеркнуть, что намечаемая сегодня к внедрению единая система физического воспитания населения ограничена, ее сторонники практически забывают о самой главной социальной роли, которую играет каждый человек: он должен быть готов не просто к работе, к условиям производства, но и к воспроизводству человека. Воспроизводству человека и просто в биологическом плане, т. е. производству существа, способного стать полноценным человеком, не имеющего отклонений в морфофункциональных показателях от так: называемого нормального развития, и к воспроизводству собственно человека, т. е. одухотворенной, нравственной, свободно действующей телесности. А потому все же точнее и целесообразнее ставить не проблему оздоровления образа жизни, а проблему формирования человека и человеческого образа жизни. Должен стоять знак равенства между образом жизни вообще и здоровым образом жизни. [5].

Педагогическое наблюдение проводилось с октября 2012 по май 2013 учебного года. В нем приняли участие 80 человек в возрасте от 23 до 52 лет, проживающих в г. Оренбурге.

Результаты исследования показали, что взрослое население, т. е. работающие в подавляющем большинстве отмечается адекватное представление о составляющих индивидуального здоровья:

- позитивном влиянии регулярной двигательной активности (90%);

– воздействию рационального питания (94%);

– соблюдении индивидуального режима дня (продолжительность сна, режима труда и отдыха и т. д.) (86,3%);

– отсутствию вредных привычек, например курения (98%).

Высокие значения всех перечисленных факторов показывают сформировавшуюся в общественном сознании иерархию системы ценностей, связанных с индивидуальным здоровьем.

При существующем соглашении о значимости факторов, определяющих сохранение и укрепление индивидуального здоровья, наблюдается существенная диссоциация результатов в вопросе их практической реализации.

При анкетировании был установлен достаточно высокий уровень вербального интереса к занятиям физической культурой, результаты опроса представлены в таблице 1.

Следует отметить, что достаточно высокий уровень интереса к физической культуре сопровождается высокой реальной активностью в занятиях ею, результаты опроса представлены в таблице 2.

Таким образом, противоречие между интересами и их реализацией действительно имеет место.

Для раскрытия существующего противоречия между уровнем и реализацией интересов важно сопоставить их не только между собой, но и с периодом проведенных в 1982 г. исследований. По данным Н.Н.Филиппова (1982), из числа опрошенных респондентов 30,5% мужчин и 25,8% женщин занимались физической культурой в республике регулярно, в настоящее время занимается 24,7% мужчин и 24,9% женщин. Снижение физкультурной активности взрослого населения связано с различными социально-экономическими причинами.

В исследованиях установлено, что взрослое население в занятиях физической культурой применяет различные средства, причем отношение к ним у мужчин и женщин неодинаково, результаты представлены в таблице 3.

Более высокий в нашем исследовании интерес взрослого населения к пешим прогулкам и утренней гимнастике обусловлен, по видимому, доступностью и жизненной необходимостью.

Следует отметить, что наибольшее количество взрослого населения, как мужчин, так и женщин, в настоящее время занимается физической культурой, результаты опроса представлены в таблице 4.

Выявлено, что занятия физической культурой оказывают влияние на состояние здоровья респондентов и значительно снижают пропуски на работе по причине заболеваемости. Отмечено, что 20% из числа занимающихся постоянно физической культурой никогда не

Таблица 1. Уровень вербального интереса к занятиям физической культурой

№	Уровень вербального интереса к занятиям физической культурой	Показатели в %	
		Мужчины	Женщины
1	Выразили желание заниматься	78,7	69,4
2	Нежелание заниматься	8,2	14,6
3	Безразличное отношение	13,1	16

Таблица 2. Отношение взрослого населения к физической культуре

№	Степень активности занятий физической культурой	Показатели в %	
		Мужчины	Женщины
1	Занимаются физической культурой	60,4	47,6
2	Не занимаются вообще	39,6	52,4
3	Занимаются регулярно 2-3 раза в неделю	19,9	14,9
4	Занимаются менее двух раз в неделю	14,1	9,9
5	Редко, 2-3 раза в месяц	8,0	6,7
6	Очень редко (летом или весной, зимой или осенью)	7,5	7,5
7	Эпизодически	10,9	8,6

Таблица 3. Применение средств физической культуры

№	Средства физической культуры	Показатели в %	
		Мужчины	Женщины
1	Пешие прогулки	12,4	18,5
2	Утренняя гимнастика	13,2	15,0
3	Плавание	21,4	17,0
4	Бег	10,0	9,1
5	Лыжные прогулки	5,6	4,5
6	Занятия в группах здоровья	8,7	14,2
7	Занятия в спортивной секции	28,7	21,7

болеют, а среди «болеющих часто» количество занимающихся физической культурой в 1,5 раза меньше по сравнению с не занимающимися, результаты представлены в таблице 5.

Результаты показали прямую зависимость состояния здоровья опрошенных от отношения к занятиям физической культурой и спортом, и то, что в период научно-технического прогресса и рыночных отношений эти занятия являются одним из основных и доступных средств профилактики и укрепления здоровья.

Методически правильно спланированные и организованные занятия физической культурой способствуют более активному восстановлению здоровья после заболевания, в период выполнения ими профессиональной деятельности и активизируют их жизненные силы.

Занятия физической культурой помогают развивать физические качества, приобретать новые двигательные навыки, которые способствуют освоению профессиональных навыков.

Педагогическая сущность занятий физической культурой среди опрошенных проявляется в воспитании занимающихся, в формировании их образа жизни. В спортивных секциях, в группах здоровья, в физкультурно-спортивных командах формируются мнения и ценности, которые со временем перерастают в мотивы деятельности, в поддержание и умножение имеющихся традиции трудовых коллективов, которые они возглавляют.

Таким образом, данные исследования свидетельствуют о том, что физическая культура является жизненной потребностью. Эта потребность вызвана большой интеллектуализацией труда, которая влечет за собой не только уменьшение двигательной деятельности, но и существенно сказываются на состоянии здоровья.

Участники опроса считают, что занятия физической культурой укрепляют здоровье (68,6%), улучшают самочувствие (47,1%), способствуют повышению работоспособности (41,4%). Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье, работоспособность и самочувствие особенно ощущают те, кто постоянно занимается физической культурой.

Отмечено, что под воздействием занятий физической культурой у 42,8% занимающихся улучшилось самочувствие, 74,3% отметили улучшение состояния здоровья, а 67,1% опро-

Таблица 4. Количество занимающихся физической культурой

№	Формы занятий физической культурой	Показатели в %	
		Мужчины	Женщины
1	Самостоятельные занятия	41,6	49,8
2	Организованные формы занятий	33,6	37,9
3	Не занимаются	24,8	12,3

Таблица 5. Влияние занятий физической культурой на пропуски работы по причине заболеваемости

Респонденты	Не болеют %	Болеют редко %	Болеют часто %
Занимаются ФК	20	80	–
Занимающиеся не постоянно	3,4	76,3	18,6
Не занимающиеся ФК	–	87,5	12,5

шенных зафиксировали повышение работоспособности. Выяснено, что занятия физической культурой значительно активизируют адаптацию молодежи к профессиональной деятельности. Социальная адаптация молодежи к общественно-политической, профессионально-трудовой сферам деятельности общества, в решающей степени обеспечивает освоение и выполнение главных социальных функций.

В результате проведенного исследования выявлена определенная связь между занятиями физической культурой и активным участием в общественной жизни. Из числа опрошенных респондентов выполняют общественную работу и поручения, связанные с работой общественных организаций 20%. У лиц, не занимающихся физической культурой, аналогичные показатели общественной активности заметно ниже.

Обобщая материалы исследований о влиянии занятий физической культуры на формирование личности, социализацию молодежи, развитие способностей к социальной адаптации, мы выявили, что занятия физической культурой по праву занимают важное место в ряду средств и факторов, содействующих социализации и социальной адаптации молодежи, лучшей социальной подготовленности к производственной и общественной деятельности.

10.09.2013

**Список литературы:**

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура работников умственного труда. / М.Я. Виленский., В.И. Ильинич – М.: Знание, 1987. – 96 с.
3. Визитей, Н.Н. Физическая культура личности (проблемы человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты) / Н.Н. Визитей, – Кишинев:Штиинца, 1989.– 110с.
4. Виноградов, П.А. Социологический мониторинг руководителей органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта / П.А. Виноградов Теория и практика физической культуры – 2006. – №7. – С.13-14
5. Гилязиева, С.Р. Показатели сформированности профессионально-физкультурной компетентности взрослого населения / С.Р.Гилязиева // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2012. – выпуск 2(138), февраль – С. 38-43.
6. Дали, С. Триумфальные скандалы / С.Дали, – М.: Берегиня, 1993, С. 26.
7. Лотоненко А.В. Потребность в физической культуре как области деятельности. / А.В. Лотоненко Теория и практика физической культуры – 2002. – № 5. С. 23-26.
8. Литвиненко С. Н. Спорт для всех: социально-педагогические технологии./ С. Н. Литвиненко – М.: Теория и практика физической культуры, 2005. – 356 с.
9. Пономарчук, В.А., Молчанов С.В. и др. Человек в мире физической культуры и спорта / В.А Пономарчук О-во «Знание» РСФСР, 1987.
10. Сериков, В.В. Образование и личность: теория и практика проектирования педагогических систем / В.В Сериков. – М.: Логос, 1999.-271 с.

Сведения об авторе:

**Гилязиева Светлана Рашидовна**, доцент кафедры физического воспитания  
Оренбургского государственного университета, кандидат педагогических наук  
460018, г. Оренбург, пр-т Победы, 13, ауд. 3017, тел. (3532) 372468, e-mail: gecean@mail.ru