

К ВОПРОСУ ОБ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

В нашем компьютеризированном обществе, доля профессий умственного характера преобладает над профессиями, связанными с физическим трудом. В результате люди стали чаще переносить болезни, связанные с неподвижным или малоподвижным образом жизни. Для того, чтобы исправить ситуацию и оздоровить современное общество проводятся многочисленные программы по привлечению к занятиям физической культурой и спортом, появились многочисленные физкультурно-оздоровительные учреждения, возрастает популярность спорта. Но в основном программы разработаны для школьников и студентов. Программ для поддержания здоровья именно взрослого населения крайне недостаточно, и прогнозируемые результаты внедренных программ подчас не оправдывают ожидания.

В статье проведены анкетирование, педагогическое наблюдение, и дан теоретический анализ проблемы по практическому обоснованию физической активности для студентов и взрослого населения. Выявлены показатели личной заинтересованности, принятие ценностных установок личности на здоровый образ жизни, применяемых в системе непрерывного образования с целью повышения физической образованности, сохранения и укрепления здоровья. В первую очередь, это установки на управление состоянием здоровья, поддержанием его на высоком уровне на протяжении всей жизни.

Таким образом, результаты исследования показали, что наличие спортивной формы занимает гораздо большее место в рейтинге ценностей. Многие люди не связывают физическую культуру с профессиональной деятельностью, т. е. не понимают значение физической активности для собственного здоровья, занятия ею ещё не стали личной ценностью, и не находят отражения в их образе жизни. Потребность в занятиях физической культурой обусловлена как потребностью в движении, так и в желании укрепить здоровье. Выявлены факторы, мотивы, влияющие на интерес к занятиям физической культурой, определена цель занятий физической культурой и спортом, виды спорта и частота участия в спортивных соревнованиях, а также выявлено положительное отношение к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: акмеология, физическая активность, непрерывное образование, физкультурное образование.

Государственный стандарт указывает на то, что выпускник вуза должен обладать высоким уровнем профессиональной образованности, высокоразвитым интеллектом, творческим потенциалом, знанием новейших методов и технологий в соответствующей сфере деятельности, стремлением к самообразованию, навыками самостоятельной работы.

Теория и практика высшего профессионального образования показывают, что в общественном сознании наметились изменения на повышение уровня здоровья. Эти запросы общества требуют и качественно нового подхода к процессу подготовки специалистов – профессионалов [5].

В этой связи, подготовка профессионалов, ориентированных на здоровый образ жизни, ценности физической культуры и осознающих необходимость физического совершенствования не только для «себя», но и для «других», будет ответом на социальную потребность общества в физкультурно компетентных специалистах [4].

Пропаганда ценностей физической культуры должна быть в ряду приоритетов государства. Создается впечатление, что чиновники от физической культуры «наверху» до сих пор ассоциируют физическую культуру только с количеством медалей, полученных на Олимпийских играх, на континентальных и мировых чемпионатах, совершенно не учитывая мнение и желание заниматься теми или иными видами спорта население [3], [7].

Необходимость целенаправленной подготовки специалиста к трудовой деятельности и накопление обширного фонда теоретических и экспериментальных данных о потенциале физической культуры и умение ориентироваться в этой сфере, является основной задачей всех специалистов работающих в сфере физической культуры [1]. Сейчас на спортивной арене представлено огромное количество, совершенно разных видов спорта, начиная от футбола заканчивая различными видами единоборств.

Цель данной работы – изучение спортивно ориентированного образовательного про-

странства в городе Оренбурге и вузе на основе объединения педагогических и материально-технических ресурсов общего и дополнительного образования с учетом индивидуальных интересов всех слоев населения к занятиям физической культурой и отдельными видами спорта.

Задачи:

– определить общее отношение к занятиям физической культурой и индивидуальную потребность различных слоев населения к занятиям спортом на основе анкетирования;

– предоставить полную информацию о физкультурно-спортивной деятельности вуза (секция, тренер-преподаватель) и воспитать позитивное отношение к спортивной деятельности в целом;

– привить устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом на длительный период обучения в вузе, повысить развивающий и тренирующий эффект физкультурно-спортивных занятий.

Содержательная часть данной темы направлена на использование спортивно ориентированного подхода в организации физического воспитания вообще и в вузе в частности.

Нельзя не отметить, что происходящее ныне изменение представлений о физкультурных ценностях подготовлено всем ходом развития массового физкультурного движения и спорта в нашей стране, их выходом на качественно новый уровень [6], [12]. В этом отношении принципиальным является факт определенного смещения акцентов в организации массовых занятий физическими упражнениями, что выразилось в установке на привлечение к активным занятиям разными видами спортивной и физкультурной деятельности каждого человека в противовес ранее бытовавшему стремлению вовлечь в участие в физкультурно-спортивных мероприятиях возможно большее число людей. Именно это обстоятельство, в конечном счете определяет социальную оправданность постановки задачи преобразовании процесса развития физической культуры в направлении усиления роли личностных факторов, личной активности каждого человека [2], [6].

Исходя из поставленных задач, были проведены исследования по выявлению отношения различных слоев населения к занятиям физи-

ческой культурой и определению индивидуальных потребностей к занятиям отдельными видами спорта на базе Оренбургского государственного университета и секции айкидо.

В начале 20 века Рыбниковым Н.Н. был введен и разработан такой термин как «акмеология», т. е. высшая точка расцвета, достижение лучших результатов, период зрелости. Этот возраст был им определен от 18 до 60 лет, период когда заканчивается физическое развитие и наступает время достижения наиболее высоких творческих результатов в любом виде специализируемой деятельности.

Существует множество различных возрастных классификаций, разделяющие жизнь человека на периоды, которые по мнению того или иного автора более точны для определения динамики развития различных фаз биологических или социальных.

Проанализировав множество классификаций, мы пришли к выводу, что в данном исследовании группу респондентов можно условно разделить на две группы, не нарушая ни каких общепринятых норм. Так мы, выделили первую группу «студенты» общепринятый возраст 17–21 год, и вторая группа «взрослые» спортивная категория, потому, что объединяет много-возрастный слой населения. Но стоит сказать в оправдание число респондентов этой группы не так многочисленен, в силу тех или иных причин люди данного возраста являются единичными участниками, занимающимися в спортивных секциях именно нашего исследования. Взрослых женщин занимающихся аэробикой, мужчин силовыми видами великое множество, а вот занимающихся единоборствами именно взрослых – единицы. Поэтому мы объединили всех в одну группу.

Целесообразность создания научной системы знаний о физической культуре и других видах физической активности и особенностях физического развития на различных этапах жизни человека – от рождения до старости [13].

В программу физического воспитания вуза входят различные виды спорта: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, плавание, гимнастика. На каждый вид отведено определенное количество часов. Однако интерес студентов к занятиям физической культурой, несмотря на разнообразие учебной

программы с каждым годом снижается. Чтобы повысить мотивацию студентов к занятиям по физической культуре была проведена работа по привлечению студентов к занятиям отдельными видами спорта с учетом их личностных мотивов и потребностей. Так на факультете экономического управления в программу введена дисциплина: «Самооборона и методика ее применения», что значительно повысило интерес к занятиям, и уровень физической активности, как у студентов занимающихся данной дисциплиной, так и у студентов, которые со стороны наблюдали за занятиями.

Анализ результатов анкетирования показал, что практически все респонденты (96%) понимают, что занятия физической культурой и спортом приносят им пользу. Ответы респондентов делятся следующим образом, результаты представлены в таблице 1.

Для студентов наличие спортивной формы более актуально, но настроенность на длительную жизнь без болезней, для них несколько отдаленный результат. Как показал опрос студенческий возраст наиболее опасен с точки зрения «риска» достижения результата любым способом (форсирования нагрузки, увеличение количества тренировок подчас за счет даже угрозы здоровью, не посредственно в данный период). Но даже 4% негативно настроенных студентов, теоретически выбрали один из видов спорта, входящих в учебную программу дисциплины, которым они бы желали заниматься в случае свободы выбора.

Для взрослого населения свойственно уже осознание здорового образа жизни, но результаты опроса показали, что и наличие спортивной формы занимает гораздо большее место рейтинге ценностей. Другое дело, что взрослые не согласны на не обдуманные риски для до-

стижения именно спортивного результата, так взрослые готовы отсрочить выступление на соревнованиях или вообще от них отказаться, довольствовавшись лишь личным осознанием наличия спортивной подготовки [14].

Многие люди не связывают физическую культуру с профессиональной деятельностью, т. е. не понимают значение физической культуры для собственного здоровья занятия ею ещё не стали личной ценностью, и не находят отражения в их образе жизни [3], [7]. Анализ состояния здоровья людей трудоспособного возраста показывает, они не в полной мере реализуют свой творческий потенциал. Многие из них слабо устойчивы к простудным заболеваниям, страдают неврозами, сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями (табл. 2). Это приводит к снижению устойчивости и дееспособности кадров, сокращению их творческого долголетия [6].

Недостаточная образованность трудоспособного населения страны в сфере физической культуры существенно снижает – оздоровительный эффект занятий, сужает перенос полученных знаний на формирование здорового образа жизни, культуры труда, быта и отдыха.

Низкая эффективность использования физкультурно-спортивной деятельности в воспитательном процессе и в пропаганде здоровья, лишена, фундаментального основания – личной убежденности [7].

Таким образом, необходимо создать условия для занятий студентов физической культурой с учетом их личных мотивов и потребностей [4].

Такая позиция верна лишь на первый взгляд, с позиций обязательного функционирования физической культуры и спорта в «режиме предоплаты» и быстрого получения конкрет-

Таблица 1. Результаты опроса «Отношение к занятиям физической культурой»

№	Вопрос	Студенты	Взрослые
1	Занятия спортом и физкультурой несут заряд бодрости, хорошее настроение, снимают психологическое напряжение;	30%	11%
2	Занятия физической культурой способствуют поддержанию физической формы, формируют красивую фигуру;	48%	55%
3	Физическая культура и спорт активно влияют на формирование здорового образа жизни;	18%	30%
4	Негативно настроенных студентов к занятиям физической культурой и спортом.	4%	4%

ного оплаченного результата [16]. Упускается из виду то, что помимо финансового, а более широко экономического, существует социальный эффект, ценность которого не всегда может быть измерена в рублях. Сложно, к примеру, определить величину стоимости усилий физической культуры и спорта в воспитании активного, но законопослушного гражданина, соответствующего нравственным нормам современного общества. Социальный фактор, социальный эффект физической культуры тем не менее важен, поскольку будущее страны зависит не только от экономики, но и от того, какие люди будут строить будущее, что они дают и смогут дать друг другу [8].

В дополнение к изложенному выше следует добавить, что отечественными и зарубежными учеными наличие экономического эффекта физической культуры (на производстве, в учебном процессе, в самостоятельных занятиях) многократно подтверждено [15].

Игнорирование значимости отставленного экономического эффекта физической культуры привело в последние годы к тому, что целесоо-

бразность использования и дальнейшего развития физической культуры и спорта рассматривается, как правило, с вульгарно утилитарных позиций: учитывается лишь, какой ближайший экономический эффект физическая культура даст в каждом конкретном случае. К физической культуре и спорту утвердилось отношение как к сфере производства обычной товарной продукции [9].

Физическая культура в процессе трудовой деятельности обеспечивает необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности в избранной трудовой деятельности [10], [11].

В процессе физического воспитания студентами осознается роль физической культуры в развитие личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. В связи с этим возникает потребность в занятиях спортом, которую активно стремятся реализовать студенты. В современном обществе имеются все условия для этого. Студенты же хорошо знают, чем они хотят заниматься и почему, в основном потому, что им интересно и нравится.

Таблица 2. Показатели заболеваемости населения

№	Заболевание	%
1	Офтальмологические заболевания	22
2	Заболевания опорно-двигательной аппарата	18
3	Сердечно-сосудистые заболевания	16
4	Эндокринологические заболевания	14
5	Лор – заболевания	8
6	Неврология	6
7	Пульмонология	6
8	Урология	4
9	Состояния черепно-мозговых травм	2
10	Хирургические заболевания	2
11	Заболевания крови	2

Таблица 3. Показатели факторов влияющих на интерес к занятиям физической культурой

№	Факторы влияющие на интерес к занятиям физической культурой	%	
		студенты	взрослые
1	Оказали влияние родители	30	2
2	По собственной инициативе	25	47
3	Массмедиа	12	10
4	Состояние здоровья	8	20
5	Учителя, работодатели, учредители	7	4
6	Другие факторы	3	2

Потребность в занятиях физической культурой обусловлена как потребностью в движении, так и в желании укрепить здоровье.

С целью выяснения позиции студентов 1–4 курсов по отношению к вопросу о значении физической культуры в становлении личности было проведено анкетирование (50 респондентов), студенты Оренбургского государственного университета и 50 человек посещающих секцию реального айкидо.

На вопрос: занимались ли Вы в свободное от учебы и работы время физической культурой или спортом – отрицательно ответили 15% опрошенных, мотивируя свой ответ либо отсутствием свободного времени, либо состоянием здоровья. На тех же, кто занимается физической культурой и спортом оказали влияние, данные представлены в таблице 3.

Это говорит о том, что мнение окружающих имеет очень большое влияние на поведение опрошенных студенческого возраста.

Какие физкультурные мотивы для вас являются наиболее значимыми? На этот вопрос 45% ответили, что личностные мотивы и 35% профессиональные.

Для большинства главная цель в занятиях физической культурой и спортом состоит, данные представлены в таблице 4.

При этом 44% достигли цели полностью, 27% наполовину и 33% цель не достигли.

На вопрос: «Участвовали ли Вы в спортивных соревнованиях», ответы представлены следующим образом, данные представлены в таблице 5.

Как вы относитесь к видам спорта входящим в программу обучения в вузе и на, какие виды хотели бы сделать акценты, данные представлены в таблице 6.

Больше всего на занятиях по физической культуре в вузе и занятий в секции респондентам нравилось, данные представлены в таблице 7.

Таблица 4. Цель занятий физической культурой и спортом

№	Мотивы занятий физической культурой и спортом	студенты	взрослые
		%	
1	Укрепление здоровья	46	21
2	Избавление от лишнего веса	23	15
3	Повышение общей работоспособности	11	12
4	Повышение уровня физических качеств	9	32
5	Преодоление неуверенности в себе	8	20
6	Стремление быть не хуже других	3	0

Таблица 5. Участие в соревнованиях

№	Частота участия в соревнованиях	студенты	взрослые
		%	
1	Вообще не принимали участия	30	20
2	Принимали участие 1 – 2 раза	30	34
3	Принимали участие от 2 до 7 раз	25	40
4	Принимали участие 10 и более раз	15	6

Таблица 6. Виды спорта входящие в программу обучения

№	Виды занятий	студенты	взрослые
		%	
1	Общефизическая подготовка	40	68
2	Комплексные занятия	30	2
3	Спортивные игры	20	10
4	Легкая атлетика	6	2
5	Гимнастика	4	18

Таблица 7. Положительное отношение к занятиям физической культурой

№	Отношение к занятиям физической культурой и спортом	студенты	взрослые
		%	
1	Разнообразие в занятиях	35	20
2	Хорошая организация занятий	20	35
3	Настрой занятия на хорошие отношения между учениками	18	10
4	Беседы по теории физической культуры и основам ЗОЖ	15	20
5	Хорошее снаряжение и инвентарь	10	15

Многие родители с удовольствием занимались бы физкультурной деятельностью не вместе со своими детьми, а рядом с ними, т. е. рядом в другом зале. Нужно сказать, что многие, если не все секции, залы, ФОЗы и ФОКи не предоставляют такой услуги или вернее сказать не предлагают разработанные программы для детей и родителей. Занимаясь с детьми повышением спортивного мастерства, родители могли бы повышать свою физическую активность или даже возможно и спортивное мастерство, что не исключено.

Таким образом, результаты исследования показали, что наличие спортивной формы занимает гораздо большее место в рейтинге ценностей. Многие люди не связывают физическую культуру с профессиональной деятельностью, т. е. не понимают значение физической активности для собственного здоровья, занятия ею ещё не стали личной ценностью, и не находят отражения в их образе жизни. Потребность в занятиях физической культурой обусловле-

на как потребностью в движении, так и в желании укрепить здоровье. Выявлены факторы, мотивы, влияющие на интерес к занятиям физической культурой, определена цель занятий физической культурой и спортом, виды спорта и частота участия в спортивных соревнованиях, а также выявлено положительное отношение к занятиям физической культурой. Обеспечение физической активности практически всех слоев населения можно преобразовать путем переосмысления существующей системы физического воспитания, отказа от единой и обязательной для всех программы развития физической культуры личности. Только признание необходимости индивидуализации и дифференциации физического воспитания, освоения студентами различных видов двигательной активности позволяет разрешить противоречие между уровнем накопленных физической подготовленности студентов с одной стороны, и современными требованиями производства с другой.

3.12.2015

Список литературы:

1. Визитей, Н.Н. Физическая культура личности (проблемы человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты) / Н.Н. Визитей, – Кишинев:Штиинца, 1989. – 110с.
2. Виленский М.Я. Социально-педагогические условия формирования физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки дисс...док. пед.наук / М.Я.Виленский Москва, 1979. – 83с.
3. Гилазиева, С.Р. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни/ С.Р.Гилазиева// Матер.Всерос науч.-практ. Конф. Оренбург, ОГУ, 2012.С.2850-2858.
4. Гилазиева, С.Р. Показатели сформированности профессионально-физкультурной компетентности взрослого населения / С.Р.Гилазиева // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2012. – выпуск 2(138), февраль – С.-38-43.
5. Гилазиева С.Р. К вопросу о формировании профессионально-физкультурной компетенции в процессе непрерывного профессионального образования / С.Р.Гилазиева // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2015. – выпуск 2(177), февраль – С. 17-23.
6. Гилазиева С.Р. Отношение взрослого населения к занятиям физической культурой (на примере г. Оренбурга) / С.Р.Гилазиева // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2014. – выпуск 2(163), февраль – С.-58-63.
7. Гилазиева, С.Р. Теоретико-методологические основы формирования профессионально-спортивной компетентности / С.Р.Гилазиева// Матер.Всерос науч.-практ. Конф. Оренбург, ОГУ, 2010. С. 2772-2777.
8. Дьяков, Д.И. Процесс организации массовой физкультурно-оздоровительной работы в производственном коллективе и материальные стимулы / Д.И. Дьяков // Теория и практика физической культуры, 1993, №7
9. Иванова, Л.А. Формирование готовности студенток Вуза к самодвижению в здоровом образе жизни средствами оздоровительных фитнес направлений / Л.А.Иванова, О.В.Савельева, Н.Е.Курочкина // Народное образование. Педагогика Научная библиотека КиберЛенинка: Журнал Интернет-журнал Науковедение Выпуск №6 (25) / 2014 ГРНТИ: 14 <http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-gotovnosti-studentok-vuza-k-samodvizheniyu-v-zdorovom-obraze-zhizni-sredstvami-ozdorovitelnyh-fitness-napravleniy#ixzz3qJ8euuXG>
10. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов / В.И. Ильинич – М., Высшая школа,1978. – 144с .

11. Кабачков, В.А. Обоснование рационального объема занятий физическими упражнениями для учащихся в системе профтехобразования. /В.А. Кабачков // Социальные проблемы физической культуры и спорта. – М., 1980. – С.87-94.
12. Каргополов, Е.П. Актуальные вопросы теории непрерывного физкультурного образования (к постановке проблемы) / Е.П.Каргополов // Теория и практика физической культуры – 1990 – №7. – С.10.
13. Кононенко, Б.И. Непрерывное образование – важнейшее условие формирования работника нового типа / Б.И.Кононенко – Ташкент, 1981 – 48с
14. Логоненко А.В. Потребность в физической культуре как области деятельности. / А.В. Логоненко Теория и практика физической культуры – 2002. – №5. С. 23-26.
15. Трещева, О.Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания: автореф. дисс...док. пед.наук / О.Л.Трещёва Омск, 2003.– 43с.
16. Фомин, Ю.А. Спорт и бизнесные отношения / Ю.А. Фомин // Олимпийское движение и социальные процессы. Матер. II Всерос. научн.-практ. конф.. Челябинск, 1991, с. 120-124.

Сведения об авторах:

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

Симоненков Владислав Сергеевич, доцент кафедры физического воспитания Оренбургского государственного университета, кандидат биологических наук
460018, г. Оренбург, пр-т Победы, 13, ауд. 3017, тел.: (3532) 372468