

УДК 37.025

Ліна Голуб, Василь Гогоць
Lina Holub, Vasyl Hohots

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

RESEARCH OF THE INFLUENCE OF SOCIAL FACTORS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT ACTIVITY ON THE FORMATION HEALTHY LIFESTYLE OF PERSONALITY'S

Актуальність проблеми, що розглядається авторами у статті, важко переоцінити. Як зазначають останні, проблема здоров'я людини стала сьогодні однією з найбільш актуальних, оскільки стан громадського здоров'я виступає важливим показником збереження і розвитку людського потенціалу будь-якої країни. В останнє десятиріччя виявляються стійкі негативні зміни в стані здоров'я населення України, особливо яскраво виражені у дітей та підлітків, поширення захворювань серед яких зросла більш ніж в 1,5 рази. Виходячи з визначених авторами статті проблем, виникла необхідність виявлення чинників та вироблення рекомендацій щодо впровадження здорового способу життя в усіх вікових групах населення. Мета дослідження полягала у вивченні проблем формування здорового способу життя серед населення та виявлення основних чинників, які гальмують цей процес.

***Ключові слова:** соціальні чинники, фізкультурно-спортивна діяльність, здоровий спосіб життя, пілотажне дослідження, соціальний ефект, заняття фізкультурою і спортом, різні вікові категорії, респонденти.*

Розвиток фізичної культури і спорту в Україні впродовж останніх років переживає своєрідний нокаут. У нових соціально-політичних умовах ми відмовилися від старої системи фізичного виховання у вищій школі, а натомість розгубилися і заблукали в теренах комп'ютерних технологій, інноваційних тренажерних методик, модних тенденціях дієт і раціонального харчування, забуваючи при цьому, що поступово знищуємо засади формування навичок здорового способу життя. Окрім цього, у гонитві за кількісними вимогами, поліпшенням фізичної підготовленості, виконанням нормативів і вимог із дисципліни "Фізичне виховання" ми перестали дбати про якість самого процесу формування культури здоров'я студентів і забули про масову фізичну культуру [1, с. 4-5].

З урахуванням цієї ситуації і сформульовані завдання дослідження: з'ясувати ті проблеми і труднощі, які пов'язані з фізкультурно-спортивною активністю населення, а також із соціальним ефектом занять фізкультурою і спортом.

Зусилля фахівців у галузі фізичної культури і спорту, насамперед спрямовані на залучення людей різної статі і віку, в першу чергу дітей і молоді, до активних занять фізкультурою і спортом. Дослідження показують, що досить значна частина населення, в тому числі дітей та молоді, залишається прилученою до активних занять фізкультурою і спортом. За даними цих досліджень, число молодих людей, що активно займаються фізкультурою і спортом, становить у школі близько 30%, у коледжах – близько 29%, у вузах – дещо більше 18% [3; 4; 7].

У багатьох роботах вітчизняних і зарубіжних вчених зроблена спроба з'ясувати причини низької фізкультурно-спортивної активності різних груп населення, особливо дітей та молоді [6, с. 72-75].

Серед причин низької значущості та привабливості для багатьох з них фізкультурно-спортивної діяльності, ми виділили:

1. Перш за все необхідно враховувати поширені в суспільній свідомості *стереотипи*:

- уявлення про те, що вся цінність занять фізичними вправами і спортом зводиться лише до їх впливу на здоров'я та фізичний розвиток людини;
- думка про негативний вплив спорту на духовну культуру людей;
- вкоренився в суспільній свідомості образ “людини-спортсмена” (фізично міцної, здорової людини з накачаними в результаті занять спортом м'язами, але з обмеженим інтелектом, вузьким культурним світоглядом тощо).

Так, при відповіді на питання анкети про оздоровчу значимість занять фізичними вправами лише 5,8% опитаних студентів Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка вважає, що для збереження хорошого фізичного стану та здоров'я протягом тривалого часу не обов'язково займатися фізичними вправами. Лише 8,3% дотримується думки про те, що ці заняття не потрібні тим людям, які отримують істотне фізичне навантаження на виробництві або в домашніх умовах. Серед осіб, які тривало займаються обраними видами спорту, 78,5% опитаних юних спортсменів включають систематичне використання фізичних вправ до числа найважливіших засобів, які необхідні для збереження і зміцнення здоров'я. 87% юних спортсменів дотримуються думки, що не можна протягом тривалого часу зберігати хорошу фізичну форму, самопочуття і здоров'я, не займаючись фізичними вправами і спортом. Такої ж думки дотримуються 56,4% юнаків і 53,9% дівчат з числа опитаних школярів. Більшість студентів (80,7%), старшокласників (89,7%) і юних спортсменів (91%) визнає можливість істотного позитивного впливу занять фізичними вправами і спортом на фізичний розвиток людини, на її фізичні якості та рухові здібності.

Зовсім інакше молоді люди оцінюють можливості цих занять в плані їх впливу на духовний розвиток людини. Лише 1/4 частина опитаних студентів визнає можливість інтелектуального і морального вдосконалення особистості на основі занять спортом; 1/3 – не впевнена в можливості розвитку інтелектуальних здібностей людини, а 1/5 – в удосконаленні її моральних якостей за допомогою спорту. 15,5% вважає це неможливим стосовно інтелектуальних здібностей, а 26% – до етичних якостей. 15,4% не лише визнає можливість розвитку негативних моральних якостей в результаті занять спортом, але й вважає це неминучим.

Приблизно таким же чином опитані студенти оцінюють потенціал спорту в розвитку загальної культури особистості. 23,4% сумніваються в тому, що спорт має такі можливості. Ще 17,2% упевнені в тому, що на основі активних занять спортом неможливо підвищити загальну культуру людини. 59,5% дотримуються думки про те, що заняття спортом призводять до зниження загальної культури тих, хто включений в ці заняття. 51,6% вважають, що цього негативного впливу занять спортом можна уникнути, а на думку 36,1%, – практично неможливо зробити. Майже половина вважає, що не всі види спорту можуть позитивно впливати на естетичні здібності, а 9% – що спорт взагалі не може чинити такий вплив. Майже половина студентів визнає існування “неестетичних” видів спорту. До їх числа найчастіше включають бокс, жіночий футбол, карате, атлетичну гімнастику.

Аналогічні дані отримані і при опитуванні старшокласників. 56,4% дівчат і 53,9% юнаків не впевнені в можливості за допомогою спорту розвинути інтелектуальні здібності особистості, а 14,5% і 18,4% відповідно вважають це неможливим взагалі. По відношенню до розвитку моральних якостей у процесі спортивних занять і змагань сумнів висловили 50,3% юнаків і 50,8% дівчат, негативну думку – 17,8% юнаків і 23,4% дівчат. Близько 9% старшокласників дотримуються думки про негативний вплив занять спортом на моральність. Аналогічним чином вони оцінюють потенціал спорту в розвитку загальної культури особистості. 34,9% юнаків і 48,6% дівчат сумніваються в наявності у спорту такого потенціалу; ще 24,1% юнаків і 29,6% дівчат впевнені в тому, що засобами спорту неможливо підвищити загальну культуру.

Зазначені вище стереотипи суспільної свідомості певною мірою відображають реальну дійсність, а нерідко є наслідком лише помилкових, обмежених уявлень про цінність і значущість фізкультурно-спортивної діяльності. Але найголовніше полягає в тому, що ці стереотипи істотно знижують привабливість занять фізкультурою і спортом в очах молодих людей. Адже багатьох з них цікавить, в першу чергу, не фізична досконалість і навіть не збереження (зміцнення) здоров'я, а, перш за все, підготовка до майбутньої професії, розвиток культури, інтелектуальних, творчих, естетичних здібностей тощо [5, с. 84-89].

2. Другий фактор, що істотно знижує привабливість фізкультурно-спортивної діяльності в очах людей – *переоцінка стану свого здоров'я і фізичного розвитку*.

Так, за даними анкетування, лише 12% опитаних вважають своє здоров'я слабким, 59% оцінюють його як нормальне для свого віку. 84% молодих фахівців вважають своє здоров'я гарним і відмінним. 61% студентів оцінили своє здоров'я як хороше і відмінне, 22,7% – як задовільне, лише 2,9% – як незадовільне, а 1,9% – як дуже погане. Приблизно таким же чином вони оцінили рівень розвитку своєї статури, своїх фізичних якостей і свою фізичну підготовленість до обраної професії. Лише 3,8%, 3,9%, 1,9% студентів оцінили їх відповідно як незадовільні або зовсім погані.

Важливо відзначити, що ця суб'єктивна оцінка молодими людьми стану свого здоров'я і фізичного розвитку частіше за все не відповідає об'єктивним показникам, оскільки при відповіді на додаткові питання з'ясовується, що вони часто хворіють і недостатньо фізично підготовлені [8, с. 21]. Так, близько половини опитаних студентів, на основі їхніх відповідей, щорічно хворіють (43% студентів хворіли протягом року до 2 тижнів, 16% – від 2 тижнів до 1 місяця, а 4% – до 1,5 місяця; 22,3% студентів досить часто мають головні болі). Серед тих учнів коледжів, хто оцінив своє здоров'я як “загалом гарне”, 71,3% належать до основної, 20,6% – до підготовчої і 6,5% – до спеціальної групи, серед тих, хто оцінив його як “задовільний”, 56,7% належать до основної, 31,7% – до підготовчої, 6,7% – до спеціальної і 4,8% – взагалі звільнені від занять; серед тих, хто оцінив своє здоров'я як “не можу похвалитися”, 48,1% належать до основної, 28,8% – до підготовчої, 11,5% – до спеціальної групи і 11,5% – звільнені від занять фізкультурою. Кожен другий учень пропускав заняття в коледжі через хворобу. З них близько половини – менше тижня, четверта частина – до 2 тижнів, 10% – близько місяця, інші – два і більше місяці. Причому, навіть з тих, хто оцінив стан свого здоров'я як “цілком добре”, лише 66,9% не пропустили жодного дня за станом здоров'я; 21,9% – пропустили менше тижня; 8,5% – близько 2 тижнів; 1,2% – близько місяця і 1,5% – два і більше місяці. Відповідні показники у тих, хто оцінив своє здоров'я як “загалом добре”: 42,1%, 33,9%, 17,6%, 4,5% і 1,9%.

Завищена оцінка людьми стану свого здоров'я і фізичного розвитку обумовлена багатьма причинами (в тому числі чисто психологічними). Перш за все треба враховувати, що багато хто з них мають досить низькі знання про свій організм, навіть про найпростіші показники свого фізичного стану. Так, лише 3/4 опитаних учнів коледжів знали свої зріст і вагу, лише 1/3 – пульс у спокої. Серед студентів пульс у спокої знають лише 37,1%, артеріальний тиск ще менше – 30,5%. 56,5% студентів вказали на те, що вони не в змозі визначити рівень фізичної підготовленості людини. Як відзначило більшість респондентів, вони не отримують від медиків і фахівців в галузі фізичного виховання досить точної і регулярної інформації про стан свого здоров'я та фізичного розвитку. Крім того, як відомо, серед самих фахівців існують серйозні розбіжності щодо критеріїв та показників здоров'я.

3. Для багатьох опитаних осіб, які скептично оцінюють стан свого здоров'я і фізичного розвитку, визнають суттєві вади в своєму фізичному стані, заняття фізкультурою і спортом як один із засобів корекції цих вад в силу ряду причин не виступають достатньо важливими, привабливими і значущими.

Перш за все треба враховувати, що, як вважають багато людей, сама людина навряд чи зможе змінити щось у стані свого здоров'я і фізичного розвитку [4, с. 180].

Так, 15,4% учнів сучасних коледжів сумніваються в можливості таких зміни, а 7,1% не впевнені в тому, що їх спроба змінити що-небудь у цьому напрямі принесе користь, а не шкоду. Такі погляди засновані, насамперед, на помилковій, але широко розповсюдженій думці про те, що стан здоров'я людини залежить не стільки від її власних зусиль – і, зокрема, від її рухової активності, – скільки від інших факторів: *генетичних, екологічних* тощо. Так, наприклад, 71,5% студентів, до числа найбільш шкідливих і небезпечних для здоров'я людини факторів, віднесли зловживання алкоголем, 66,1% – куріння, 34,8% – забруднення навколишнього середовища, 35,2% – неправильне харчування і лише 35,1% – недолік рухової активності. Лише 48,3% студентів віднесли регулярне використання фізичних вправ до числа тих чинників, які, на їхню думку, найбільш важливі для збереження і зміцнення здоров'я.

Багато опитаних респондентів сумніваються в можливості подолати негативний вплив інших факторів на стан здоров'я шляхом занять фізкультурою і спортом. Серед старшокласників, наприклад, таких було 13,8%. 10% студентів дотримуються думки про те, що жодна турбота про своє здоров'я, в тому числі і заняття фізкультурою і спортом не гарантують гарного здоров'я. Такого роду сумніви особливо характерні для дівчат. Причому, з віком вони посилюються.

Сумніви і невпевненість респондентів в оздоровчому ефекті занять фізкультурою і спортом багато в чому також визначаються вкрай низьким рівнем їх фізкультурної грамотності [3, с. 28-30]. Так, близько половини учнів коледжів і 20% студентів не в змозі, за їх власним визнанням, скласти найпростіший комплекс ранкової гімнастики; 31,6% студентів не можуть здійснювати самоконтроль під час занять фізичними вправами тощо.

4. Треба враховувати також впевненість багатьох респондентів в наявності інших чинників впливу на здоров'я і фізичний розвиток людини, які, на їхню думку, з точки зору своєї надійності, ефективності та простоти використання (не вимагають якихось умов, вольових зусиль тощо) не поступаються заняттям фізкультурою і спортом, а на думку деяких, навіть перевершують їх. До числа таких чинників вони відносять пасивний відпочинок, ліки (особливо гомеопатичні), засоби народної медицини, кава, алкоголь, фізичну роботу (на виробництві і вдома) та ін [2, с. 56-59].

У ході пілотажних досліджень, було опитано понад 200 респондентів, що представляють всі основні групи населення. Виявлено, що до ліків для підтримки здоров'я вдаються 22% респондентів, які оцінили здоров'я як “добре” і 53% відзначили позицію “здоров'я погане”.

12,5% старшокласників в ході опитування висловили сумнів в тому, що заняття фізкультурою і спортом потрібні тим людям, які отримують істотне фізичне навантаження на виробництві і вдома. При відповіді на питання: “Яким засобом Ви скористалися б, відчувши втому, головний біль?” – 58,1% вказали прогулянки, 30,3% – пасивний відпочинок, 16,8% – сон, 10,6% – ліки, 8,9% – каву або чай, 8,6% – фізичну роботу і фізичні вправи, 7,4% – куріння і 5,5% – алкоголь. Причому, була виявлена наступна залежність: чим нижче учні оцінюють стан свого здоров'я, тим зменшується число тих, хто волів би використовувати для впливу на свій фізичний стан фізичні вправи і збільшується число тих, хто використовував би інші чинники: ліки, засоби народної медицини, куріння тощо.

5. Значний вплив на ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності респондентів, які очікують від неї оздоровчого ефекту, має і та обставина, що для досягнення даного ефекту необхідні тривалі, регулярні і систематичні заняття фізкультурою і спортом, чітке дотримання режиму дня, відмова від багатьох шкідливих звичок. Для багатьох респондентів це неприпустимо (через те, що у них інша установка на життя) і нездійсненно (через хвороби та інші причини, в силу яких вони змушені хоча б тимчасово переривати свої заняття). Так, 7% учнів коледжів припинили заняття фізкультурою і спортом через те, що їх не влаштовував режим, дисципліна і обмеження, пов'язані із цими заняттями [8, с. 22].

6. Ще один важливий чинник слабкої орієнтації людей в своїй реальній поведінці на фізкультурно-спортивну діяльність як засіб оздоровлення і фізичного вдосконалення – низький статус останніх в загальній системі життєвих цінностей, ціннісних орієнтацій.

При цьому важливо чітко розрізняти декларовані цінності (вони лише проголошуються) та цінності реальні, на які респондент орієнтується в своїй реальній поведінці і, які зачіпають його основні, найбільш важливі інтереси, потреби, стимульовані прийнятною в суспільстві (тією чи іншою соціальною групою) системою норм, правил поведінки, культурних традицій, звичаїв, моральних та матеріальних стимулів [6, с. 74].

У системі декларованих респондентами цінностей різні показники фізичного стану – певні фізичні якості і здібності, постава, рухова культура і особливо здоров'я займають високе місце.

За даними зазначених вище пілотажних досліджень, більшість респондентів в системі проголошуваних ними цінностей ставлять здоров'я на 1-2 місце. Наприклад, як впливає з відповідей студентів, 78% з них надає величезного значення здоров'ю, а 55% – фізичним якостям і поставі.

Більш низьке місце – здоров'я та інші параметри фізичного стану, займають у системі реальних цінностей людей. Так, за даними опитування студентів, про такий показник свого фізичного стану як вага, піклується лише 42%, а про розвиток сили – всього лише 35,5%. У ході опитування учнів коледжів при відповіді на питання “Чи дбаєш ти про свій фізичний стан і його різні показники (вказувалися такі показники, як здоров'я, постава, вага та ін.)”, від 17,6 до 29,0% (в залежності від показників) відповіли “важко сказати”, а від 5,4 до 24% – “ні”.

При порівнянні студентів зі школярами з'ясується, що перші виявляють меншу турботу про свій фізичний стан. Зокрема, за даними опитування школярів, 64% з них піклується про своє здоров'я, майже 70% – про розвиток мускулатури (в основному, зрозуміло, це юнаки; дівчат серед них всього 6%), 58% – про розвиток сили, швидкості, координації рухів (дівчат тут знову в 2 рази менше, ніж юнаків). 42,2% дівчат і 16,6% юнаків піклуються про свою вагу, а 55,4% дівчат і 20,5% юнаків – про красу і виразність рухів.

Про низький статус здоров'я та інших показників фізичного стану в системі реальних цінностей респондентів свідчать й інші дані їх опитування. Так, лише 26% студентів готові все своє життя, всі свої звички підпорядкувати інтересам збереження і зміцнення здоров'я, високої фізичної працездатності. 20% вважають за краще жити в своє задоволення, робити те, що хочеться в даний момент, навіть якщо це може зашкодити їхньому здоров'ю. Так, кожен другий з опитаних учнів коледжів з тією або іншою частотою вживає алкоголь, 1/3 – курить, причому, 1/5 частина – курила і до вступу до коледжу, під час навчання в школі [7, с. 57-63].

Ще один факт, який свідчить про низький статус здоров'я і фізичного розвитку в системі реальних цінностей молодих людей: 21% студентів дали ствердну відповідь на питання про те, чи можна вважати культурною людиною того, хто не дбає про свій фізичний стан і в силу цього слабо фізично розвинений, не вміє плавати, часто хворіє. При цьому ті, хто таким чином відповів на це питання, погодилися з таким аргументом на користь зайнятої ними позиції, що більшість відомих їм культурних людей не особливо піклується про своє фізичне вдосконалення і не відрізняється відмінним здоров'ям, фізичною силою, грацією, поставою тощо 31% студентів не змогли відповісти на зазначене питання. За даними опитування школярів, значна частина (29,5%) респондентів зовсім не хвилює, яку оцінку навколишні дають їх фізичному розвитку та здоров'ю; 45,1% це в якійсь мірі цікавить, але не дуже сильно.

Основна причина слабкої орієнтації респондентів до своєї реальної поведінки щодо здоров'я і високого рівня фізичного розвитку – відсутність досить істотних моральних і матеріальних стимулів, культурних традицій і звичаїв, що підштовхують їх до цього. Опитування студентів показало, що істотні труднощі, незручності через певні недоліки в своїй фізичній підготовленості і стан здоров'я за час навчання у ВНЗ мали лише 5% студентів, під час служби в армії – 2,3%, під час відпочинку, на дозвіллі – 4%, при створенні сім'ї – 4,4%, у сімейному житті – 3,9%.

Таким чином, для залучення більш широких верств населення до активних занять фізкультурою і спортом необхідно вирішити ряд досить складних проблем, що дозволять

усунути перераховані вище чинники, які гальмують процес формування здорового способу життя респондентів.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г.Л. Здоровье: методология и методика количественной оценки / Г.Л.Апанасенко // Здоровье и функциональные возможности человека. – М., 1985. – 21 с.
2. Бальсевич В.К. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Л.Н. Прогонюк // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 56-59.
3. Грушевський В.О. Технологія формування мотиваційних потреб до занять фізичною культурою студентів 1 курсу з урахуванням регіональних особливостей проживання / В.О.Грушевський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 10. – С. 28-30.
4. Заплішний І.І. Шляхи оптимізації формування в студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання / І.І. Заплішний, Ф.С. Сипченко, М.П. Бойко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2007. – Вип. 44. – Т. 2. – С. 180-183.
5. Кожевнікова П. Формування здорового способу життя та культури дозвілля студентської молоді засобами фізичного виховання / П. Кожевнікова, З. Дзюба, Н. Вертелецька // Молода спортивна наука України. – Львів, 2009. – Т. 4. – С. 84-89.
6. Козицька А.П. Негативне ставлення студентів до занять з фізичної культури. Причини. Шляхи вирішення проблеми / А.П. Козицька, Л.П. Пшенична // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 10. – С. 72-75.
7. Марченко О.Ю. Вплив спеціально організованої рухової активності на формування цінностей індивідуальної фізичної культури студентів / О.Ю. Марченко // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 9. – С. 57-63.
8. Раевский Р.Т. Проблемы физической подготовленности современного человека и пути ее решения / Р.Т. Раевский // Материалы международного научного конгресса. – Минск, 1999. – С. 21-24.

The urgency of the problem considered in this article is difficult to overestimate. The rush of the twentieth century ended, the extraordinary thing that mankind, having achieved tremendous technical success, was faced with the fact that it did not become healthier, on the contrary, increased the number of negative factors and increased their negative impact. The problem of human health has become one of the most urgent today as public health is an important indicator of the preservation and development of the human potential of any country. In the last decade, there are steady negative changes in the health of the population of Ukraine, especially observed in children and adolescents, and the spread of diseases among them has increased by more than 1.5 times. Based on the above problems, there was a need to identify factors and develop recommendations for the implementation of healthy lifestyles in all age groups of the population. The purpose of the study was to study the problems of forming a healthy lifestyle among the population and to identify the main factors that inhibit this process.

Key words: social factors, physical culture and sport activity, healthy lifestyle, pilot research, social effect, physical education and sports, different age categories, respondents.