

Е.А. Молочко, В.И. Тихонова, Н.Г. Соловьёва, канд. биол. наук, доцент
УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

К ВОПРОСУ О СОВРЕМЕННЫХ ПРОБЛЕМАХ В СТРУКТУРЕ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Условия развития современного общества характеризуются негативным влиянием экологических факторов, малоподвижным образом жизни, интенсификацией труда, значительным психоэмоциональным перенапряжением, что обуславливает снижение адаптационных способностей организма и уровня здоровья населения. Современные темпы развития производства предъявляют повышенные требования, как к физическим, так и психическим качествам человека, его эмоциональной и психической устойчивости и лабильности, скорости реакции и способности принимать ответственные решения, выносливости и др. Решающим фактором экономического, политического и социального развития страны является здоровье людей. Недостаточные физическая подготовка и физическое развитие трудоспособной части населения и его неспособность своевременно адаптироваться к изменяющимся условиям жизнедеятельности – выступают одними из факторов, замедляющих темпы роста устойчивого развития государства. В силу этого, социально значимой становится проблема состояния здоровья населения и поиск путей его сохранения и восстановления. Многочисленные исследования показывают, что увеличить резервы здоровья позволяет оптимальная, регулярная двигательная активность. Физическая культура выполняет важнейшую социальную функцию – воспитание всесторонне и гармонично развитой личности. Она является основным средством, задерживающим инволюционные процессы снижения функциональных и адаптационных возможностей организма. Систематические занятия физическими упражнениями повышают тонус организма и его иммунитет, улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивают силу мышц и подвижность суставов, повышают плотность костной ткани и т. д. В любом возрасте с помощью физической тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости, показатели общей физической работоспособности организма и уровень психического комфорта. Физическая культура является не только средством первичной и вторичной профилактики наиболее распространенных заболеваний, но и способом удовлетворения потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании вне рабочего времени.

Таким образом, физическую культуру можно рассматривать как специфическую реакцию на потребности общества в двигательной активности и способ удовлетворения этих потребностей. В личностном аспекте она представляет собой ту часть общей культуры человека, которая является внутренней мерой степени развития физических сил и двигательных навыков, а также уровня жизнедеятельности и жизнеспособности человека. С помощью своих специфических средств и методов физическая культура позволяет раскрывать потенциальные возможности человека.

Физическая культура – важнейшая общественная и индивидуальная ценность. Занятия физическими упражнениями становятся все более необходимой составляющей образования и здорового образа жизни каждого человека. Отличие физической культуры у взрослой части населения заключается в том, что главным побуждающим фактором к занятиям выступают только их собственное желание и инициатива.

Формирование физкультурных знаний, организационно-методических базовых физкультурных умений эффективно влияет на мотивационную сферу личности и на ее самостоятельное физическое совершенствование – наиболее осознанную форму физкультурной деятельности. Однако, имеющиеся научно-методические рекомендации для занимающихся физической культурой, как отмечает В.И. Белов (1996), не всегда

ориентируют на всестороннее физическое развитие и физическую подготовленность. Большинство программ по оздоровительным занятиям касается какого-либо одного вида двигательной активности и направлено на преимущественное развитие одного, в лучшем случае двух физических качеств. Фундаментальных исследований по проблеме улучшения состояния здоровья с помощью эффективных методов комплексного воздействия различных средств физической культуры также недостаточно. Имеющиеся работы в этом направлении часто противоречивы, так как проводились на различных группах населения и за относительно короткие промежутки времени. Рекомендации по определению оптимальной величины физической нагрузки не всегда учитывают разнообразие факторов, влияющих на ее уровень в данный момент или на данный отрезок времени. Указанные нерешенные проблемы по рационализации двигательных режимов для лиц средней и старшей возрастных групп снижают оздоровительный эффект занятий, а в некоторых случаях приводят к негативным последствиям [1].

В силу этого, до сих пор актуальной остается проблема поиска и научного обоснования наиболее эффективных средств и методов повышения уровня здоровья и профессиональной работоспособности на основе индивидуализации процесса оздоровительной физической тренировки.

Проведенный Н.Н. Филипповым (2001) социальный анализ показал, 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 [2]. Анкетный опрос в 1999–2000 гг. по изучению отношения взрослого населения (n=1580) различных регионов Республики Беларусь к занятиям физической культурой по месту жительства установил достаточно высокий уровень вербального интереса к занятиям физической культурой [2]. Результаты опроса показали, что 78,7% мужчин и 69,4% женщин выражают желание заниматься физическими упражнениями. В то время как нежелание заниматься отмечено лишь у 8,2% мужчин и 14,6% женщин; безразличное отношение – у 7,2% и 7,7% соответственно. Из числа респондентов 60,4% мужчин и 47,6% женщин занимаются физической культурой, 39,6% мужчин и 52,4% женщин не занимаются вообще. Однако, среди занимающихся физической культурой только 19,9% мужчин и 14,9% женщин занимаются регулярно (2-3 раза в неделю); 14,1% мужчин и 9,9% женщин занимаются менее двух раз в неделю; 8,0% мужчин и 6,7% женщин – редко (2-3 раза в месяц); 7,5% мужчин и 7,5% женщин – очень редко (летом или весной, зимой или осенью) и 10,9% мужчин и 8,7% женщин – эпизодически [2].

Нашими пилотными исследованиями в области изучения мотивационной сферы к занятиям физической культурой среди молодежи (n=86) также отмечен незначительный уровень: 20% девушек регулярно занимаются физической культурой, 80% – время от времени. При этом среди последних 25% имели низкий уровень самочувствия и физической активности (экспресс-диагностика интегративного показателя уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко) и 75% – средний уровень [3].

В сложившейся ситуации неблагоприятным выступает и тот факт, что увеличивается количество населения, нерегулярно занимающихся физической культурой. По данным Н.Н. Филиппова снижение физкультурной активности взрослого населения связано с различными социально-экономическими причинами, гендерными различиями в предпочтении тех или иных оздоровительных средств физической культуры. У мужчин среди средств и форм занятий физической культурой преобладают пешие прогулки – 20,8%, утренняя гимнастика – 16,4%, плавание – 11,9%, бег – 9,2%, занятия в спортивной секции – 8,5%, лыжные прогулки – 7,6%, занятия в группах здоровья – 3,1%. У женщин: пешие прогулки – 18,9%, утренняя гимнастика – 15,7%, плавание – 9,3%, лыжные прогулки – 5,4%, занятия в группах здоровья – 4,8%, бег – 4,7%, занятия в спортивной секции – 2,7% [2]. Немаловажную роль играют и организационные моменты в физкультурно-оздоровительной работе: отсутствие организации занятий с учетом возрастных категорий – отметили 8,8% мужчин и 12,8% женщин; отсутствие свободного времени – соответственно

16,0% и 19,9%; отсутствие поблизости спортивной базы – 5,2% и 5,5% соответственно; отсутствие организованных групп здоровья по месту жительства – 2,9% мужчин и 6,7% женщин [2]. Настораживает также и качественная составляющая мотивационной заинтересованности в оздоровительных занятиях. В частности, в наших исследованиях отмечено, что основными предопределяющими критериями к активным занятиям физической культурой среди молодежи выступают: улучшение внешнего вида – 60%, эмоциональная разрядка – 70%, стремление улучшить свое здоровье – 50%, похудение – 40%, смена обстановки и времяпрепровождения – 40%, повышение устойчивости к физическим нагрузкам – 21%, развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты) – 20%, улучшение работы систем организма – 19% респондентов. Степень востребованности в активных занятиях физической культурой определяется в преобладающих случаях непосредственно наличием функционального дискомфорта (наличием предпатологических и патологических состояний). Так, качественная структура мотивационной заинтересованности к физической активности у девушек, имеющих нарушения в репродуктивной сфере, имела несколько иную картину: стремление улучшить свое здоровье – 80%, улучшение работы систем организма – 60%, развитие физических качеств – 30%, повышение устойчивости к физическим нагрузкам – 38% респондентов. Биологическая потребность в самосохранении при отсутствии недомоганий и дисфункций часто отодвигается у индивида на «второй план» в его побудительных мотивациях к сохранению здоровья. В этом и состоит сложность процесса реализации и формирования естественной осознаваемой потребности в заботе о своем здоровье, необходимости постоянного самосовершенствования в знаниях о способах и путях достижения активного долголетия и хорошего самочувствия (физического, психического, социального) на всех этапах жизни человека.

Таким образом, в современных реалиях жизни назрел вопрос о переосмыслении и модернизации организационно-методических подходов в системе физического воспитания и формирования физической культуры населения. Эффективная реализация процесса физического воспитания и активное вовлечение населения в деятельность по формированию потребностей в физическом совершенствовании и укреплении здоровья возможна лишь при комплексном использовании всего арсенала средств: научно-методических, теоретических, практических, валеологических, структурно-организационных и управленческих.

Литература

1. Белов, В.И. Коррекция состояния здоровья взрослого населения средствами комплексной физической тренировки: автореф. дис... д-ра пед. наук / В.И. Белов. – М., 1996. – 56 с.
2. Филиппов, Н.Н. Отношение взрослого населения к занятиям физической культурой в новых социально-экономических условиях // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 10. – С. 44–45.
3. Соловьёва, Н.Г. Физическая культура в комплексе оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение репродуктивного здоровья / Н.Г. Соловьёва, Ю.Г. Рудницкая / Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: тез. докл. Международ. науч.-практ. конф. – Мн.: БГМУ, 2013. – С. 33–36.