

© 2012 г. *Е.А. Рахимова*

*УДК 31*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни, забота о себе и своей внешности – все это в наше время стало значимей. Возрастание ценностей активного долголетия и реализации индивидуальности можно рассматривать как критерий социального прогресса общества, так как это есть постматериалистические ценности – ценности самореализации и развития собственной личности. В российском обществе спорт и физическая культура оттеснены на периферию общественной жизни. Как показывают исследования зарубежных социологов Бурдые П., Гидденса Э. [1, с. 447] спортивные достижения или неудачи определяют не только отношение к спорту, но и отношение к обществу, взрослому населению, своим сверстникам. Выявлено, что интеграция молодого поколения с обществом успешно проходит в обществах «футбольной культуры» (Бразилия, Аргентина, Мексика).

Физическая культура традиционно рассматривается как средство физического совершенствования человека, однако замечено, что физическая нагрузка влияет и на психические функции. А регулируя направленность, интенсивность и продолжительность выполняемой физической нагрузки можно корректировать психические процессы, состояния и свойства личности. Подтверждением факта положительного влияния физической активности на психологическое благополучие человека могут служить многочисленные научные исследования. Например, данные американских авторов изучавших влияние физической нагрузки на психические процессы и состояния человека. Физические нагрузки способствуют увеличению: умственной активности, настойчивости, уверенности, эмоциональной устойчивости, успеваемости, внутреннего локуса контроля, памяти, восприимчивости, ощущения благополучия, эффективности работы. Физические нагрузки способствуют снижению: чувства гнева, тревожности, депрессии,

враждебности, фобии (чувства страха), напряженности, головной боли, количества ошибок при выполнении работы [2, с.192].

Для объяснения положительного воздействия физических нагрузок на психическое здоровье используют чаще всего две гипотезы: гипотезу отвлечения внимания (психологическая) и гипотезу эндорфинов (физиологическая). Согласно гипотезе отвлечения внимания, физическая нагрузка является своеобразным «тайм-аутом» в стрессовых явлениях повседневной жизни. Вместе с тем, продолжительность сниженного уровня тревожности бывает большей после физической нагрузки, чем после обычного отдыха.

Согласно гипотезе эндорфинов, физическая нагрузка способствует выделению эндорфинов, которые могут вызвать чувство эйфории. Вполне возможно, что повышение настроения после физической нагрузки может быть обусловлено сочетанием психологических и физиологических механизмов. Почему же, зная такое благотворное влияние физической нагрузки на ощущение психологического комфорта (благополучия), большинство населения достаточно пассивно относится к занятиям физической культурой и спортом? На этот вопрос может дать ответ анализ результатов исследований предпочтений в проведении свободного времени. Французский социолог Пьер Бурдьё считает, что одни люди все больше отличаются от других людей не уровнем дохода или профессией, а на основе предпочтений в области культуры и тем, как они проводят свой досуг. Создатели рекламы, торговцы, стилисты, тренеры, дизайнеры веб-страниц в Интернете и многие другие – все они оказывают влияние на культурные предпочтения и способствуют распространению определенных стилей жизни среди все более расширяющегося общества потребителей [3, с. 25].

Свободное время – главное условие приобщения людей к богатствам человеческой культуры, удовлетворения ими не только материальных потребностей, но и социальных, интеллектуальных, созидания человеком самого себя. Решающим фактором превращения свободного времени в источник развития творческих сил человека является его содержание, связанное с выполнением восстановительной, развлекательной, созидательной функцией [4].

Общество в историческом процессе развития выявило и определило ценности свободного времени, которые необходимы для дальнейшего социального прогресса. Общество заинтересовано в том, чтобы такого рода

ценности, и в частности занятия физическими упражнениями, спортом, избирались и включались индивидом с личной добровольностью, в состав деятельности свободного времени. Физическая культура, спорт – не просто одна из деятельностей, это деятельность, функциональные возможности которой связаны, прежде всего, с тем, что в ее рамках передается идея (определенным образом модифицированная) межличностных отношений в обществе. Физическая культура, спорт – материализация идеи образа жизни общества. Под образом жизни понимают способ жизнедеятельности в материальной и духовной сферах жизни конкретного человека, комплекс наиболее существенных и типичных характеристик способа трудовой, общественной, бытовой, познавательной и другой сторон деятельности людей [5].

Физкультурная деятельность (связанная с освоением, совершенствованием, поддержанием и восстановлением ценностей в сфере физического совершенствования по самореализации духовных и физических сил человека) будет тем общим основанием, определяющим формирование физической культуры человека в ее телесно-духовном единстве. В процессе этой деятельности формируется человек и в культурном отношении, так как действительным содержанием культуры, в том числе и физической, является его развитие. Физические качества, умения, навыки, спортивные достижения есть лишь внешняя форма физической культуры. Ценность их определяется достигнутым уровнем развития самого человека, его личности. Мотивационно-ценностные компоненты образа жизни применительно к физкультурной деятельности:

1. когнитивный компонент – полнота и прочность усвоения знаний (зачем нужны физическая культура и спорт), полнота овладения умениями, принятие знаний в области физического совершенствования на личностном уровне.
2. эмоционально-волевой компонент - эмоциональная устойчивость, преодоление трудностей, волевая регуляция поведения, отношение к режиму дня, вредным привычкам, собственному здоровью.
3. поведенческий компонент – стереотипы и установки сознания, ориентация на занятия физкультурно-спортивной деятельностью, время, затрачиваемое на занятия физической культурой в день или неделю, форма занятий.

4. образовательный компонент - обязанность родителей, педагогов, тренеров повышать образовательный уровень людей, помогать им выработать привычку поддержания высокого уровня физической активности, дать методики использования физических упражнений и др. Именно этот образовательный компонент и лежит в основе обучения, привития и формирования у подрастающего поколения основных принципов, форм и факторов здорового образа жизни.

Сфера физической культуры не отвечает возросшим потребностям общества, невысоки ее рейтинги в системе ценностей современного человека, культурно-значимый статус и имидж в обществе. Она на крайне низком уровне функционирует в основных сферах жизнедеятельности человека и общества. В сфере непрофессионального физкультурного образования (дошкольного, школьного, вузовского) традиционно отмечается его низкая эффективность. У многих школьников и студентов, а в масштабах страны – у большинства населения недостаточен уровень здоровья, физического развития и физической подготовленности, имеет место физкультурная безграмотность, отсутствие потребностей в занятиях физическими упражнениями, освоении многообразных ценностей физической культуры.

Низкий уровень физкультурного образования во многом определил и слабое функционирование физической культуры в сфере трудовой деятельности. С одной стороны, большое количество теоретических разработок (особенно в 60-70-х гг. XX века), показывающих большую эффективность применения физических упражнений, физической культуры в сфере труда в самых разнообразных аспектах их взаимосвязей. С другой стороны, крайне низкое реальное использование ее оздоровительного, экономического и социального потенциалов в производственной деятельности. Попытки внедрить физическую культуру на производстве «натыкались» на непонимание ее значимости рабочими и служащими.

Не лучше обстояло и с состоянием физической культуры в сфере досуга. Несмотря на многочисленные исследования с 60-х гг. XX века, реальное использование физической культуры в досуговой деятельности населения оставляло желать лучшего, в нашей стране она не стала образом жизни людей. В сознании большинства людей все еще существует представление о занятиях физической культурой и спортом как о чем-то не очень серьезном,

чаще только как о средстве сохранения здоровья и как о зрелище. Авторы (Струмилин С.Г., Михеев В., Артемов В.А.), проводившие исследования в 1920-1980 гг. основной причиной препятствующей внедрению физической культуры и спорта в быт населения указывают недостаток свободного времени, особенно у женщин [6, с.254].

С целью изучения общественного мнения по вопросам физической культуры и спорта в период социально-экономических реформ 1986-1992 гг. Астахов В.А. провел анкетный опрос и сравнительный анализ данных опросов, проводимых в 1980-1985 гг. В числе основных причин прекращения занятий в период социально-экономических реформ было, по мнению большинства респондентов, отсутствие времени, большая занятость домашними делами и уходом за детьми, плохое состояние здоровья и отсутствие спортивной одежды и обуви. Им был отмечен рост интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями на свежем воздухе, в парках, что можно объяснить понижением жизненного уровня трудящихся [7]. В наши дни в 2008 г. в 24 субъектах РФ было опрошено 2204 человека в возрасте от 15 лет и старше. Результаты выборочного социологического опроса «Влияние поведенческих факторов на состояние здоровья населения» следующие [8]:

1. 68,7% не занимаются физической культурой и спортом;
2. 31,3% – занимаются. Большинство занимаются самостоятельно, 2-3 раза в неделю, 1-3 часа в неделю.

На вопрос о том, что мешает заниматься физической культурой и спортом были получены следующие данные: (сумма ответов не равна 100%, так как по методике опроса можно было выбрать несколько вариантов)

Отсутствие свободного времени	42,2
Лень	28,9
Отсутствие желания, интереса	28,7
Плохое состояние здоровья	14,6
Отсутствие возможностей заниматься людям моего возраста	12,8
Недостаток денег	8,5
Отсутствие групп здоровья, секций	5,0
Отсутствие спортивной базы	4,9
Вредные привычки	3,5
Другое	3,2

Распределение ответов на вопрос о выделении важного в занятиях физической культурой и спортом: (сумма ответов не равна 100%, так как по методике опроса можно было выбрать несколько вариантов)

Укрепление здоровья	77,9
Сохранение физической формы, фигуры	48,5
Поддержание работоспособности	32,7
Психологическая разрядка	25,9
Увеличение продолжительности жизни	20,8
Общение с друзьями	19,5
Приятное проведение досуга	15,4
Удовольствие от физической нагрузки	13,8
Другое	0,2
Затрудняюсь ответить	2,7

Видно, что опрошенные выделяют те ценности физической культуры, которые влияют на конкурентное преимущество работника на рынке труда. Другими словами это материалистические ценности – ценности самосохранения. Не выявлены ценности самореализации (постматериалистические ценности). Можно утверждать, что в отношении к физической культуре и спорту как элементам образа жизни у людей ничего не поменялось. Они знают, что занятия полезны (когнитивный компонент образа жизни развит), но не занимаются (поведенческий компонент образа жизни не развит), эмоциональная устойчивость (эмоционально-волевой компонент образа жизни) недостаточно развита, И все это, возможно, потому что образовательный компонент, который и лежит в основе обучения, привития и формирования у подрастающего поколения основных принципов, форм и факторов образа жизни не «работает». Это подтверждает и анализ вопроса: Занимаются ли физкультурой или спортом, спортивным туризмом члены Вашей семьи? [8]

Не занимаются	61,9
Да, занимаются некоторые члены семьи	28,2
Занимаемся всей семьей	2,5
Не имею семьи	7,4

Возвращаясь к образовательному компоненту образа жизни, можно сказать, что использование средств физической культуры и спорта в свободном времени зависит от сложившихся или создаваемых заново бытового режима,

повседневного быта семьи, обычного распределения затрат времени на различные виды деятельности. При этом определяющее влияние оказывают экономические условия семьи, существующие в ней и преобладающие ценностные ориентации и социально-психологические отношения, а также интенсивность и эффективность воздействия внешних стимулов, формирующих социальное поведение членов семьи. Следовательно, нельзя улучшать одно без оптимизации другого. Надо «работать» над экономическими условиями семьи.

Инглхарт Р. объясняет преобладающие ценности в обществе с помощью «гипотезы недостаточности» и «гипотезы социализации» [9]. Гипотеза недостаточности (или дефицита) утверждает, что приоритеты человека отражают социально-экономические условия: выше ценится то, чего сильнее не хватает. Вторая гипотеза: ценности адаптируются с определенным запаздыванием, поскольку усваиваются еще в период социализации, в подростковом возрасте, так что ценности взрослого человека соответствуют реалиям времен его детства и ранней юности. Кроме того, как отмечает Инглхарт Р. в развитии постматериалистической мотивации существует социальный «эффект насыщения»: в период относительного изобилия и повышения уровня жизни материалистические ценности теряют доминирующую роль; соответственно, растет значение постматериалистических ценностей (самореализация, развитие личности). Анализ вопроса о месте физической культуры в образе жизни привел к очевидному выводу: отсутствию материального и культурного благополучия населения нашей страны.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Гидденс Э.* Социология. М., 2005.
2. *Уэйнберг Р.С., Гоулд Д.* Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, 2001.
3. *Бурдые П.* Социология социального пространства. М., 2005.
4. *Воль А.* Влияние научно-технической революции на современный облик спорта и перспективы его развития. Сб.: Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе». М., 1974.
5. *Вайнер Э.Н., Кастюнин С.А.* Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура. М., 2003.

6. Спорт и образ жизни: Сб. статей. / Сост. Столяров В.И., Кравчик З. М., 1979.
7. *Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И.* Основы физической культуры и здорового образа жизни. М., 1996.
8. Результаты выборочного социологического опроса населения «Влияние поведенческих факторов на состояние здоровья населения» [электронный ресурс] Режим доступа. URL:[http:// www.rags.ru/node/2054](http://www.rags.ru/node/2054)
9. *Инглхарт Р.* Постмодерн: меняющиеся ценности и изменяющиеся общества. ([www.sociology.mephi.ru](http://www.sociology.mephi.ru))

## L I T E R A T U R E

1. *Giddens, A.* Sociology. М., 2005.
2. *Weinberg R.S., Gould D.* Foundations of sport psychology and physical education. Kiev, 2001.
3. *Bourdieu, P.* Sociology of social space. М., 2005.
4. *Vol A.* Effect of the technological revolution in the modern image of sport and its development prospects. Sat: World Scientific Congress "Sport in Contemporary Society." М., 1974.
5. *Weiner E.N., Kastyunin S.A.* Short Encyclopedia: Adaptive physical education. М., 2003.
6. Sport and lifestyle: Sat articles / Comp. Stolyarov, VI, Krawczyk Z., 1979.
7. *Vinogradov, P.A., Dushanin A.P. Zholdak V.I.* Foundations of physical education and healthy lifestyles. М., 1996.
8. A selective survey of the population, "Effect of behavioral factors on health status" [electronic resource] Access mode. URL: [http:// www.rags.ru/node/2054](http://www.rags.ru/node/2054)
9. *Inglehart R.* Postmodern: Changing Values and Changing Society. ([www.sociology.mephi.ru](http://www.sociology.mephi.ru))

***Пермский национальный***

***исследовательский политехнический университет***

***29 мая 2012 г.***