

МОДА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ НАПРАВЛЕНИЕ «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»

¹В.А.Горовой, ²А.Г.Фурманов, ³Е.В.Знатнова

¹УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

²УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

³УО «Гродненский государственный университет Янки Купалы»

В современном обществе отношение к здоровью стало перерождаться, трансформироваться в лучшую сторону: модно не курить, не злоупотреблять спиртными напитками, не использовать психотропные вещества, заниматься физической культурой и спортом. В понимании большинства людей только здоровье позволит реализовать свои самые смелые социальные планы, создать семью, иметь здоровых и желанных детей.

Термин «мода» происходит от латинского *modus* – мера, способ, правило и может выражаться в двух наиболее емких формулах: 1) непродолжительное господство определенного вкуса в какой-либо сфере жизни или культуры (в отличие от стиля, мода характеризует более кратковременные и поверхностные изменения внешних форм бытовых предметов и художественных произведений; в узком смысле мода – это смена форм и образцов одежды); 2) непрочная, быстро проходящая популярность [1].

Известный специалист в области пропаганды физической культуры и массового спорта А.Ф. Бойко определил противоречивую формулу, которая показывает двусторонний характер моды: «Мода, гарантирующая здоровье, позволяет одним зарабатывать деньги на его популяризации, а другим – тратить личное время на то, чтобы удостовериться в неразумности собственных усилий» [2].

Для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо вести здоровый образ жизни (ЗОЖ). ЗОЖ – такая организация учебы, труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и, в конечном счете гармоническое развитие личности во всех возрастных периодах [3].

Ограничиваясь рамками исследовательского интереса, в работе предпринята попытка показать, как на самом деле выглядит мода на ЗОЖ через направление «Sport for all» (Спорт для всех).

Вначале необходимо провести анализ ряда исследований, в которых рассматривается значение двигательной активности в реализации программы ЗОЖ. Так, старшеклассники (юноши) в ответе на вопрос «Какими видами деятельности должен заниматься человек в свободное время, чтобы быть физически крепким, гармонически развитым и здоровым?», занятия физической культурой и спортом (ФКиС) среди разных видов деятельности поставили на второе место. Более половины респондентов из числа студентов указали на то, что они в своей жизни придают большое значение двигательной активности. А с другой – большинство опрошенных в свободное время, когда у них имеется возможность выбора, отдают предпочтение не занятиям ФКиС, а другим видам деятельности. Кроме того, говоря, к примеру, о регулярности занятий ФКиС, можно констатировать невысокий процент систематических занятий студентами в свободное время (45,2 % девушек и 51,9 % юношей). Так, частота занятий физическими упражнениями выглядит следующим образом: 26 % девушек и 22,7 % юношей занимаются 1–2 раза в неделю; 11,5 % девушек и 21,6 % юношей – 3–4 раза в неделю; 7,5 % девушек и 7,6 % юношей –

ежедневно. К сожалению, 40,6 % девушек и 33,5 % юношей занимаются физической культурой и спортом в свободное время от случая к случаю, а 14,2 % девушек и 14,6 % юношей не занимаются вообще. Основной причиной, мешающей студентам заниматься ФКиС, является отсутствие свободного времени (у 60,4 % девушек и у 62,2 % юношей) [4].

В ходе опроса различных групп населения проясняется важная деталь. Те опрошиваемые, которые ссылаются на нехватку времени для занятий ФКиС (даже при наличии условий для этого), без особого напряжения выкраивают его для других видов деятельности – просмотра телепередач, прослушивания музыкальных записей, посещения кино и выставок, настольных игр (для большей наглядности мы даже посещение дискотек отнесли к разряду мест, где превалирует двигательная активность).

Для того, чтобы проникнуть в суть причин, лежащих в основе моды на ЗОЖ, прежде всего в плане двигательной активности, необходимо самим последовательно и целенаправленно формировать аналогичное социальное явление в нашей стране. Целесообразно остановиться на приводимых ниже примерах. Респонденты отдают предпочтение наиболее важным, интересным и полезным с их точки зрения формам проведения досуга. Поэтому их выбор не «Спорта для всех», а иных видов деятельности свидетельствует не только об отсутствии у них времени или условий для занятий ФКиС, а в первую очередь, о том, что эти занятия для них по своей значимости, интересу и полезности уступают другим видам деятельности, которым они отдают предпочтение. Не вдаваясь в объяснение механизма формирования патологической привязанности к алкоголю, никотину, наркотическим веществам, с одной стороны, и стремления к получению максимума удовольствий, положительных эмоций при других видах деятельности, к которым не формируется патологическое влечение со всеми вытекающими отсюда последствиями, – с другой, выскажем лишь положение, постепенно завоевывающее признание у специалистов.

Занятие «Спортом для всех», соблюдение основных принципов ЗОЖ, следуя примеру Президента Республики Беларусь А.Г. Лукашенко, министра спорта и туризма С.М. Ковальчука, руководителей различных рангов, да и многих других граждан, должны получать моральное одобрение в обществе, иметь экономические стимулы. Их необходимо поощрять, продвигать по службе при прочих равных условиях, они должны входить в интеллектуальную элиту общества (президент, премьер-министр, губернатор, директор, ректор, руководитель высокого ранга, врач, преподаватель, юрист и т. д.). Необходимо создание такого действующего механизма, который способствовал бы росту популярности именно таких людей, не мешая при этом остальным постепенно включаться в процесс оздоровления.

Для того, чтобы движение «Спорт для всех» приобрело широкую популярность в стране, идет поиск новых концептуальных подходов, предлагаются оригинальные проекты, которые могли бы способствовать кардинальному изменению отношения к «Спорту для всех» на основе его значения для духовного (интеллектуального, нравственного, эстетического и т. п.) развития человека, для приобщения его к миру культурных ценностей [5].

По нашему мнению, причинами недооценки значимости «Спорта для всех» являются следующие факторы: 1) занятия физической культурой и массовым спортом даже в высших и средних специальных учебных заведениях реально направлены лишь на телесное здоровье и физическое развитие человека; 2) культурный уровень учителей, преподавателей физической культуры и тренеров по видам спорта, ведущих занятия с учащейся молодежью, явно не дотягивает до уровня, требуемого самими обучающимися; 3) существует ряд недостатков в формировании мотивации,

в пропаганде роли и значения занятий физической культурой и спортом для всей жизнедеятельности человека, вступающего в самостоятельную жизнь.

Еще одной из причин недооценки значимости «Спорта для всех» и понижения его места на шкале общественных ценностей является ошибочная оценка людьми уровня состояния своего морфофизиологического здоровья и физического развития. Согласно данным, только 10 % респондентов из числа рабочих и ИТР (инженерно-технический работник) считают свое здоровье слабым; 62 % оценивают его как нормальное для своего возраста. Причем среди молодых рабочих 90 % считает свое здоровье хорошим и отличным, 22,5 % студентов оценили свое здоровье как хорошее и отличное, 22,5 % – как удовлетворительное и только 3,7 % – как неудовлетворительное, а 1,8 % – как совсем плохое. Примерно таким же образом они оценили уровень развития своего телосложения, развитие своих физических качеств и физическую подготовленность к избранной профессии.

Нам представляется, что такая завышенная самооценка своего физического развития и состояния здоровья, не соответствующая объективным данным, полученным в результате комплексного медицинского обследования этого же контингента, обусловлена их низкой медицинской грамотностью, слабыми навыками определения своего физического состояния и профессиональной пригодности.

Важным обстоятельством, ведущим к переоценке молодежью уровня своего здоровья и физического развития, является состояние преподавания почти во всех учреждениях образования медико-биологических и социально-психологических дисциплин, которые могут составить «единый» учебный предмет «Основы ЗОЖ». Есть попытки организации таких кафедр на факультетах физического воспитания педагогических университетов. В связи с этим заслуживает внимания опыт Полесского государственного университета, создавшего факультет организации ЗОЖ, а также подобных кафедр (Краснодарский институт физической культуры, Крымский медицинский институт).

Для того, чтобы в нашем обществе сформировалась и поддерживалась устойчивая мода на ЗОЖ и в данном случае на «Спорт для всех», нужно не только сформулировать цель в виде лозунга, но и обсудить реальные и возможные препятствия на пути движения к данной цели.

Во-первых, поскольку респонденты довольно высоко оценивают свое здоровье и физическое развитие, а от занятий физической культурой и спортом в первую очередь и главным образом ожидают укрепления здоровья и физического совершенствования, они вряд ли будут для них достаточно привлекательными и значимыми. Следовательно, здесь возникает первое направление движения к цели: изменить ситуацию через разрушение ложной и формирование объективной оценки состояния здоровья и физического развития. Работа в данном направлении для врачей, социологов и педагогов, учитывая педагогическую запущенность в этом отношении многих школьников младших, средних и старших классов, учащихся колледжей и даже студентов, предстоит огромная.

Во-вторых, для многих из тех респондентов, кто скептически оценивает состояние своего здоровья и физическое развитие, признает в нем существенные изъяны, «Спорт для всех» в силу ряда причин не будет достаточно важным, привлекательным и значимым. Отправным пунктом в этом случае будет тот факт, что сам человек, согласно мнению многих респондентов, вряд ли что может изменить в состоянии своего здоровья и физического развития.

Причиной изменения взглядов населения в сторону безусловной детерминированности здоровья человека генетическими и экологическими факторами стала резко ухудшившаяся экологическая ситуация.

Наряду с этим, согласно данным, 31 % рабочих и ИТР считают, что наибольший вред здоровью наносят ненадлежащие условия труда. И это результат отсталости технологий и техники безопасности труда. По убывающей степени вредного влияния на здоровье эти категории трудящихся располагают качеством питания, медицинское обслуживание, бытовые проблемы (стрессы в транспорте, магазинах и т. п.). Сложность экологической ситуации привела к тому, что экологические факторы заняли первое место в определении уровня здоровья и физического развития, и в этом есть своя логика. Если ситуацию не удастся кардинально переломить, то сама задача оптимизации двигательной активности как существенного элемента ЗОЖ не только превратится в новую проблему, но и получит обратное содержание: чем меньше двигаться и поверхностнее дышать, тем больше проживешь и лучше сохранишь здоровье.

Своеобразным ориентиром при разработке методологических подходов и методических рекомендаций для формирования «моды» на «Спорт для всех» (а более широко – на здоровый образ жизни) является диспозиция вредных и опасных для здоровья человека факторов. 71,5 % студентов на 1-е место поставили злоупотребление алкоголем, на 2-е – курение, за что высказалось 68,4% респондентов, на 3-е – загрязнение окружающей среды (32,8 %), на 4-е – неправильное питание (32,8 %) и на 5-е место – недостаток двигательной активности. В то же время только 48,8 % студентов отнесли регулярное использование физических упражнений к числу средств, наиболее важных для сохранения и укрепления здоровья, тогда как 54,2 % из них отнесли к этим средствам правильное питание.

Будущему врачу и педагогу особенно важно знать мнение студенческой молодежи по обсуждаемому кругу вопросов, поскольку это – наиболее грамотная во всех отношениях социальная группа при сопоставлении их с остальными ровесниками. Это будущие специалисты, руководители производства и науки, лучшие представители духовной культуры, это уже (или в будущем) молодые родители, это чуткий барометр, отражающий социальную атмосферу. Именно поэтому зарубежные специалисты внимательно изучают эту группу, пытаясь построить прогнозы дальнейшего социально-политического развития своих стран.

Данные социологических исследований респондентов, ожидающих в современной ситуации от «Спорта для всех» оздоровительного эффекта, показывают, что для достижения этого эффекта необходимы длительные, регулярные и систематические занятия ФКиС, четкое соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек.

Успешность формирования потребности в ЗОЖ определяется, как известно, наличием свободного времени, условиями труда, быта, экологии и материальной базой, знаниями и навыками в области ФКиС, социально-экономическими требованиями общества к состоянию физической подготовленности и здоровья человека и, наконец, уровнем его общей культуры.

Такие требования прописаны в Законе Республики Беларусь о ФКиС и в Государственной программе развития ФКиС в Республике Беларусь на 2016–2020 гг.

Литература

1. Мода // Энциклопедический словарь. – 4-е изд. – М. : Сов. Энцикл., 1987. – С. 819.
2. Бойко, А.Ф. Не ждите первого звонка / А. Ф. Бойко. – М. : ФиС, 1990. – 208 с.
3. Фурманов, А.Г. Формирование здорового образа жизни / А.Г. Фурманов, В.А. Горовой. – 3-е изд., доп. – Мозырь: УО МГПУ имени И.П. Шамякина. – 2017. – С. 200.

4. Горовой, В.А. Физкультурно-рекреационная деятельность в структуре учебного и свободного времени студентов / В. А. Горовой, В. А. Черенко // Веснік Маз. дзярж. пед. ун-та. імя І.П. Шамякіна. – 2015. – № 1 (45). – С. 59–64.

5. Горовой, В.А. Оптимизация двигательной активности студентов средствами физической рекреации : монография / В.А. Горовой. – Мозырь: УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2015. – 179 с.

МГПУ им. И.П. Шамякина