

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В данной статье рассматриваются социально-философские аспекты развития физической культуры и современного спорта, особенно массового, который несет большой оздоровительный потенциал для укрепления здоровья и двигательной активности населения страны. От массовости зависят и результаты в профессиональном спорте.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, двигательная активность, здоровье, здоровый образ жизни.

Постановка проблемы. Физическая активность студентов приводит к значительному сокращению негативных явлений среди подрастающего поколения (стресс, гиподинамия, наркомания и т. п.). Это мощный фактор и механизм социализации личности. Физическая культура в системе высшего профессионального образования в соответствии с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО должна быть нацелена в первую очередь на укрепление здоровья, на формирование мотивационно-потребностной сферы студенческой молодежи по использованию средств физической культуры в повседневной жизни. Данная проблема весьма актуальна в связи с резким уменьшением финансирования физической культуры и как следствие сокращением числа студентов, занимающихся в спортивных секциях. За период обучения в вузе, где происходит становление личности будущего бакалавра, магистра и специалиста, у студентов должна быть сформирована убежденность в необходимости постоянной работы над собой, изучения особенностей организма, рационального питания, оптимального использования своего физического потенциала, ведения здорового образа жизни.

Анализ последних источников и публикаций. Исследование факторов здорового образа жизни показало, что динамика отношений к нему неуклонно ползет вниз и это снижение обусловлено изменениями в социальной среде и общем снижении уровня жизни. Согласно "философии олимпизма", которая зародилась еще в Древней Греции, атлет не должен стремиться к победе любой ценой. Он должен демонстрировать честное, благородное, рыцарское поведение в спортивных поединках, исходя из убеждения в том, что самое главное в этих соревнованиях – не победа над соперником, а самосовершенствование, преодоление своих слабостей и недостатков.

В широком плане гармоничное, всестороннее развитие не сводится к определенному уровню физических и нравственных качеств, а предполагает творческое и гармоничное развитие прекрасных сторон души и тела, таких качеств и способностей, как психические (интеллекта, памяти, внимания и др.), эстетические и художественные, культура речи и общения, экологическая культура и др. На современном этапе развития общества проблема гуманизации и гармоничного развития личности в процессе занятий физической культурой (ФК), провозглашенная еще П. Кубертенем, становится важнейшей задачей. Практика такого подхода при занятиях физической культурой со студентами университета показала достаточную эффективность средств физической культуры в плане гармонизации личности студента. При этом отчетливо наблюдалось повышение интереса к занятиям физической культурой. Известное положение К. Маркса о сущности человека как совокупности всех общественных отношений не отрицает индивидуального, своеобразного в физической культуре личности (ФКЛ). Чем полнее и активнее реализуется им своя сущность при усвоении социального и культурного опыта, тем большие возможности он имеет для развертывания неповторимого богатства индивидуальных дарований и способностей в физкультурной деятельности. Сверхзадача ФК состоит в предоставлении личности условий для самосовершенствования, самореализации и самовыражения на всех уровнях ее развития в социокультурном и образовательном пространствах.

Огромную роль в этом развитии играют принципы диалектики. Источником самодвижения материального мира, его развития является диалектическое противоречие. Диалектика не устанавливает ничего безусловного. В рамках ФКЛ как целого количество и качество взаимосвязаны как ее внешняя и внутренняя стороны и дополняют друг друга. Несмотря на наличие у целого своей структуры, его сущность, по диалектике, не исчерпывается количественным составом элементов и свойств, а представляет собой строго определенное их взаимоотношение и взаимосвязь. Очевидно, новизна, привнесенная целостной ФКЛ по отношению к ее составляющим, заключается в наличии связей между ними, что и является главным условием ее целостности. Достижение целостности ФКЛ возможно на основе ее разностороннего и гармоничного развития в процессе физического воспитания и спортивной подготовки, построенных с учетом комплекса факторов физической, биологической и социальной природы, определяющих прогрессивное развитие организма, психики и социальных свойств человека, занимающегося регулярно физической культурой и спортом.

Все это достижимо при условии, если структура, содержание, организация, методика и технология физкультурной деятельности соответствуют принципу оптимальности, а затраты образовательных ресурсов позволяют накопить потенциал, необходимый для перехода личности на более высокий "физкультурный уровень" развития. Очевидно, целостность ФКЛ заключается в единстве многообразия социальных и природных свойств, проявления которых отличаются многоуровневостью и многообразностью. Понимание диалектики биологического и социального благоприятствует правильным представлениям, а это, в свою очередь, служит дальнейшему развитию наших взглядов на философское обоснование теории физического воспитания и спорта. Кроме того, социальные качества личности формируются не вне организма и не помимо процесса биологического развития. Поэтому социально-философской основой развития личности может служить диалектическое единство биологической и социальной форм движения материи.

Состояние организма определяет установки, мотивы и ролевые функции личности. Биологическое может расстроить социальные подструктуры личности вплоть до ее полного распада. Социальное же, в свою очередь, может благоприятствовать функционированию и развитию организма. Социальное в личности генетически детерминировано. Человек, вобравший в себя эволюцию тысяч поколений живого, имеет дело с запрограммированными в нем биологическими предпосылками. Определить их ценность или вред можно, изучив эволюции социального поведения всех живых существ. Об этом свидетельствуют достижения современной биологии. Важность этого положения для дальнейшего развития ФК определяется тем, что некоторые исследователи, определяя компонентный состав ФКЛ, представляют главным образом ее социально-психологические составляющие. Безусловно, именно в них в большей мере внешне проявляется личность. Но все же глубинные основы ФКЛ лежат в биологии человека. В известной мере корректным будет утверждение о том, что окультуренное движение влияет на развитие психического и социального в человеке через изменение его биологического. Направленность личности наиболее социально обусловлена, она формируется без влияния воспитания в обществе. Отсюда вытекает важный вывод о том, что реализация диалектического принципа целостности в процессе формирования ФКЛ должна учитывать законы общего и частного характера, описывающие явления и процессы неживой и живой природы, общества и мышления.

Между уровнями и компонентами ФКЛ имеют место сходство, преемственность, связь и вместе с тем их качественное своеобразие, различие. Таким образом, в структуре ФКЛ имеет место не только социальная составляющая. Она действительно многоуровневое и многогранное явление, поскольку сам человек гармоничное единство всех форм движения материи. Социальное в структуре ФКЛ – качественно новый, высший уровень регуляций, обеспечивающих выгодные режимы функционирования и развития организма и психики человека, которые, в свою очередь, лежат в основе экономизации его физической активности. Отметим, что согласно этому принципу все биосоциальные свойства человека системно взаимосвязаны в личности. В процессе физкультурной деятельности они определенным образом взаимодействуют, отражая специфику физической активности данной личности. Представления о ФКЛ, основанные на принципах диалектики, служат фундаментом для философского обоснования построения технологии физического воспитания и спорта, призванной создать условия для стимулирования биохимических, морфологических и нейрофизиологических процессов, биопсихических и социопсихических функций, вхождение человека в социально значимые нормы поведения и деятельности, его духовно-нравственное развитие. В результате формируется социально-биологическое образование, каждая "клетка" которого пронизана и "пропитана" "духом и плотью" окультуренного движения, а сознание и составляющие его уровни (подсознание, сознательная деятельность, сверхсознание); аспекты (эмоции, интеллект, воля, потребности, интересы, мотивы) наполняются ценностным потенциалом ФК. Итогом таких трансформаций, сопровождающих развитие человека, является приобретение им нового системного свойства – физической культуры личности.

Деятельность в сфере спорта позволяет расширить круг общения студентов, дает возможность сопереживания, эстетического и эмоционального восприятия, решения научных, педагогических, социальных и других задач в нестандартных ситуациях. Это особенно важно в условиях перехода на многоуровневую систему образования, когда студенты вовлечены в стремительный ритм современной жизни, что иногда неблагоприятно сказывается на их психофизических качествах. В процессе спортивной деятельности создаются реальные условия для развития, самосовершенствования, обеспечиваются условия для адекватного самопознания личностью студента значимых и социально приемлемых способов подготовки к предстоящей профессиональной деятельности.

Еще одна проблема возникает у современной студенческой молодежи, регулярно занимающейся для накачивания мышц и улучшения своей фигуры. Она заключается в "наркотической" зависимости от постоянных тренировок в тренажерном зале, в результате которых студенты получают огромную порцию эндорфина – гормона удовольствия и удовлетворения. Испытав этот эффект неоднократно, организм требует все новых нагрузок и постоянных напряжений – происходит процесс саморазвития ФКЛ. Начинается настоящий бум двигательной активности студентов. Они уже сами требуют времени занятий в спортивном зале, на спортивных площадках, в бассейне, хороших условий для этих занятий и проведения гигиенических процедур после их окончания. Этот процесс гармонично подводит их к изучению собственного организма и процессов, происходящих в нем под воздействием физических нагрузок. Начинаются увлечения научно-исследовательской работой студентов. Это мы учитываем при обучении студентов в современном университете, чтобы сформировать интерес к физкультурно-спортивной деятельности, так как она для них становится источником получения психосоматического комфорта того, что П.Ф. Лесгафт назвал "возвышающим чувством удовлетворения" [1-3].

Только в случае, если участие в физкультурно-спортивной деятельности вызвано внутренними побуждениями, опирающимися на положительные эмоции и интерес, можно говорить о позитивном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие личности.

Цель исследования. Исходя из этих теоретических предпосылок, попытаемся выяснить роль побудительных факторов, активизирующих физкультурно-спортивную деятельность студента, определить, что же движет им: чувство долга или глубокая заинтересованность, жизненная потребность или необходимость выполнить норматив учебной программы и получить зачет.

Организация и методы исследования. С целью изучения отношения студентов к физической культуре, самооценки их физического состояния, выявления формирования физической культуры личности, мы обратились к одной из разновидностей метода опроса – анкетированию. Респондентами были студенты разных факультетов университета. В исследовании приняло участие 500 студентов. Организационно-технический план исследования: вид анкетирования – сплошной, по способу общения – личный, по сбору вручения анкет респондентам – раздаточный. При конструировании анкеты применялись открытые и закрытые вопросы. Использовались вопросы-меню, в них можно было отметить от 1 до 3 вариантов ответов. Проведенный анкетный опрос среди студентов позволил представить объективное положение, отражающее уровень охвата студентов различными формами занятий физическими упражнениями, круг их физкультурно-спортивных интересов, потребностей и мотивов в сфере деятельности.

Результаты исследования. Важная роль в исследовании принадлежит оценке значимости влияния объективных различных и субъективных факторов на уровень физкультурно-спортивной активности. Анализ данных табл. 1 характеризует отношение студентов к физической культуре: 82% опрошенных респондентов относятся к физической культуре положительно и лишь 1% отрицательно, безразличное отношение у 7% курсантов, затруднились ответить 10%.

Таблица 1

Отношение к физической культуре в группах студентов (в процентах)

Отношение...	%
Положительное	82
Отрицательное	1
Безразличное	7
Не задумывался над этим	10

Результаты данного исследования показывают, что 78% опрошенных курсантов высоко оценивают социальную значимость физической культуры, считая ее важнейшим элементом профессиональной подготовки (табл. 2).

Таблица 2

Мнение студентов относительно влияния физической культуры и спорта на профессиональный уровень (в процентах)

Влияние физической подготовки и спорта на профессиональный уровень	%
да, влияет	78
нет, не влияет	15
Затрудняюсь ответить	7

Как показывают данные табл. 2, 15% опрошенных студентов считают, что физическая культура и спорт не влияют на их профессиональный уровень и 7% затруднились оценить социальную роль физической культуры в формировании профессиональных качеств и компетенций. На наш взгляд, такое положение в первую очередь характеризует слабую информированность о социальной сущности физической культуры. Лучшим доказательством значимости физической культуры для развития профессиональных качеств может быть осмысление ценностного потенциала этого феномена. Главную ценность физической культуры в развитии личности студенты видят в укреплении здоровья (89%), в развитии волевых и моральных качеств (63%), во всестороннем развитии способностей личности с раннего возраста (40%) (табл. 3).

Таблица 3

Оценка ценности физической культуры в развитии личности в группах студентов (в процентах)

Ценности физической культуры в развитии личности	%
Всесторонне развивает способности личности с раннего возраста	40
Обеспечивает широкие материальные перспективы жизни	8
Готовит к достижению высоких результатов	20
Развивает высокие волевые и моральные качества	63
Утверждает авторитет, чувство личного достоинства и долга	29

Готовит к будущей профессиональной деятельности	10
Укрепляет здоровье	89
Можно стать специалистом физической культуры и спорта	13
по моему мнению...	1

Потребность в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. По результатам анкетирования, многих студентов побуждает к физкультурно-спортивной деятельности (табл. 4).

Таблица 4

Изучение потребностей студентов в процессе занятий физической культурой (в процентах)

Потребности студентов в процессе занятий физической культурой	%
Потребность в движениях и физических упражнениях	72
Потребность в общении, проведение свободного времени	29
Потребность в эмоциональной разрядке, отдыхе,	58
Потребность в самоутверждении	24
Потребность в познании	7
Потребность в эстетическом наслаждении	18
Такое желание не испытываю	6

- потребность в движениях и физических упражнениях (72%);
 - потребность в эмоциональной разрядке и отдыхе (58%);
 - потребность в общении и проведении свободного времени (29%);
- Для некоторых побудительной силой являются:
- потребность в самоутверждении (24%)
 - потребность в эстетическом наслаждении (18%) .

Список использованных источников

1. Давиденко Д.Н. Особенности модернизации учебной дисциплины "Физическая культура" на современном этапе / Давиденко Д.Н. // Высокие интеллектуальные технологии и инновации в образовании и науке: Мат-лы XV Международной науч.-метод. конф. Т.1. СПб: Изд-во Политехн. ун-та, 2008. – 390 с.
2. Жириков Е.С. Психология управления. Книга для руководителя и менеджера по персоналу. – М., 2002. – С. 52-58.
3. Паначев В.Д. Спорт в системе физической культуры общества: институциональный подход. Автореферат док. социол. наук. – ПГТУ, Пермь, 2008. – С. 12-20.

Panachev V.

ACTUAL ASPECTS OF THE PHYSICAL CULTURE

In given article are considered social-philosophical aspects of the development of the physical culture and modern sport, particularly mass, which carries the big sanitary potential for fortification of health and motor activity of the population of the country. From mass hang and result in professional sport.

Key words: physical culture, sport, motor activity, health, sound lifestyle.

Надіслано до редакції 19.06.2014 р.