

Соціальні чинники, які сприяють формуванню у молоді позитивного ставлення до занять фізичними вправами

О.Ю. Головатюк, *ст. гр. КІ 10-2,*
Л.М. Липчанська, *науковий керівник*
Кіровоградський національний технічний університет

Створення умов для формування людини, які гармонійно поєднують в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість, є однією з актуальних проблем.

Фізична культура являє собою суспільне явище, тісно пов'язане з економікою, культурою, суспільно-політичним устроєм, станом охорони здоров'я, вихованням людей.

Історія фізичної культури відображає специфічну сферу перетворення природи людиною і самої людини шляхом формування все більш досконалого організму, свідомості, волі, а також розвитку відповідних традицій, інститутів та організацій.

Наше століття – століття значних соціальних, технічних і біологічних перетворень. Науково-технічна революція внесла до образу життя людини поряд з прогресивними явищами і ряд несприятливих факторів, в першу чергу гіподинамію (порушення функцій організму, яке сталося через обмеження рухової активності) і гіпокінезію (мала рухливість), нервові та фізичні перевантаження, стреси професійного і побутового характеру. Все це призводить до порушення обміну речовин в організмі, схильності до серцево-судинних захворювань, надлишкової маси тіла, тощо. Вплив несприятливих факторів на стан здоров'я молодого організму настільки великий й об'ємний, що внутрішні захисні функції організму не в змозі з ними впоратися. Досвід десятків тисяч людей, які зазнали на собі вплив такого роду несприятливих факторів, показує, що найкращою протидією їм є регулярні заняття фізичними вправами, які допомагають відновленню та зміцненню здоров'я, адаптації організму до умов навколишнього середовища.

Заняття фізичними вправами мають величезне виховне значення – сприяють зміцненню дисципліни, підвищенню почуття відповідальності, розвитку наполегливості в досягненні поставленої мети. Це однаково стосується всіх хто тренується, незалежно від їхнього віку, соціального стану, професії.

Молодь повинна регулярно займатися фізичними вправами, спортом, туризмом. Це ставить перед усіма важливе завдання – цілеспрямовано формувати у молодого покоління здорові інтереси, наполегливо боротися зі шкідливими звичками й нахилами, послідовно прививати потребу фізичного і морального вдосконалення, виховувати високі вольові якості, мужність та витривалість.

Фізичний та духовний розвиток учнівської молоді органічно доповнює один одного, що сприяє підвищенню соціальної активності особистості.

Студентський вік має особливо важливе значення як період найбільш активного оволодіння повним комплексом соціальних функцій дорослої людини, включаючи громадянські, суспільно-політичні, професійно-трудові.

Фізична культура – це засіб не тільки фізичного вдосконалення та оздоровлення, а й виховання соціальної, трудової та творчої активності молоді, який суттєво впливає на розвиток соціальної структури суспільства. Зокрема, від фізичної підготовленості, стану здоров'я, рівня працездатності майбутніх фахівців народного господарства багато

в чому залежить виконання ними соціально-професійних функцій.

Потенційні можливості в області рухової діяльності, якими людина наділена від природи і які вона протягом життя використовує недостатньо, фізична культура дозволяє розкрити, розвинути в повній мірі. При цьому розширюються уявлення щодо можливих резервів та меж розвитку фізичних якостей.

Постійно зростаючий обсяг інформації, ускладнення навчальних програм, різні громадські доручення роблять навчальний процес студентської молоді все більш інтенсивним і напруженим. Найчастіше це призводить до зменшення рухової активності (гіподинамії), а одночасне збільшення навантаження на психіку негативно впливає на організм, ускладнює навчання і фізичну підготовку до майбутньої виробничої діяльності.

Нестача рухів сприяє детренованості організму. Малорухливий спосіб життя є однією з головних причин тяжких хронічних захворювань внутрішніх органів. При цьому погіршується розумова активність, відбуваються негативні зміни в центральній нервовій системі, знижуються функції уваги, мислення, пам'яті, послаблюється емоційна стійкість.

Фізичному вихованню належить велика роль у вдосконаленні людських здібностей, фізичної природи. Саме рухи, як прояви фізичної активності послужили першоосновою освіти та розвитку систем адаптивної поведінки живого на землі, формуванню його морфології і функцій. У процесі фізичного виховання здійснюється морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини, формування і поліпшення його життєво важливих фізичних якостей, рухових навичок, умінь і знань. Діапазон можливостей у вдосконаленні фізичної природи людини практично безмежний. Приклад цього – діяльність людини в умовах невагомості і перевантажень при космічних польотах.

В процесі навчання у молоді варто постійно виробляти навички здорового способу життя. Необхідно пам'ятати, що систематичні заняття фізичною культурою і спортом зберігають молодість, здоров'я, сприяють довголіттю, що супроводжується трудовою активністю. Дотримання гігієнічних норм, створення в студентських колективах гарного психологічного клімату, стимулювання занять масовою фізичною культурою, правильна організація робочого часу – необхідні умови здорового способу життя. Величезне значення має свідоме ставлення до занять фізичними вправами.

Спосіб життя учнівської молоді соціологи розглядають як систему основних видів діяльності, що пов'язана з підготовкою фахівців висококваліфікованої розумової праці з доброю фізичною підготовленістю. За допомогою неї розкриваються характер і міра активності молоді, ступінь реалізації соціальних функцій.

Багатофункціональний характер фізичної культури ставить її в число областей суспільно корисної діяльності, в яких формуються і проявляються соціальна активність і творчість учнівської молоді. Дані досліджень дозволяють стверджувати, що навички громадської та професійної діяльності, придбані завдяки заняттям фізичною культурою, успішно переносяться на інші види діяльності. Фізична культура дозволяє представити в специфічних формах і напрямках деякі аспекти сутності людини (прояв характеру, волі, рішучості), створює умови громадської діяльності. Комплексне вирішення завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах забезпечує готовність випускників до більш активної виробничої діяльності, здатність швидше опановувати навички, освоювати нові трудові професії.

Фізична культура сприяє виявленню кращих властивостей особистості студента. При цьому на високому емоційному рівні реалізується одна з найважливіших суспільних потреб – спілкування з людьми. Переваги фізичної культури, як соціального явища полягають в його привабливості для молоді, його «мова» доступна і зрозуміла

кожній людині, його користь для здоров'я безсумнівна. За силою впливу на людину фізична культура висувається на одне з центральних місць у житті суспільства. Як одна із сфер соціальної діяльності вона є найважливішим засобом збагачення культури.

Виняткова роль у формуванні духовного обличчя студентської молоді належить перенесенню позитивних якостей зі сфери занять фізичною культурою на життєву позицію в цілому. У процесі занять фізичною культурою і спортом виробляються свідоме й активне ставлення до громадської роботи, певні вміння і навички до цієї важливої форми діяльності, що ґрунтується на принципах демократії та гласності. Фізична культура розвиває громадську активність студентів.

Участь молоді у складній громадській діяльності, найважливішими компонентами якої є праця і вільний час, постійно і динамічно змінює комплекс біологічних, психофізіологічних, соціальних функцій і станів людини. В цих умовах зростає роль цілеспрямованої фізичної підготовки, яка в більшості випадків буває важливим дієвим, а іноді і вирішальним засобом пристосування людини до нових умов.

Мені дуже хочеться, щоб із підвищенням рівня соціально-економічного становища в нашій країні, поліпшувалися умови, які сприяли формуванню у молоді позитивного ставлення до занять фізичними вправами.

Література:

1. Бойченко С.Д. Классическая теория физической культуры. – Мн.: Лазурок, 2002. – 312 с.
2. Лубышева И.И. Социология физической культуры и спорта. – М.: «Академия», 2001. – 240с.

Творческие Мастерские «Искусство быть вместе» как инновационные технологии развития человека, семьи, общества

Е.В. Голуб, преподаватель Кировоградского государственного педагогического университета им. Владимира Винниченко, г. Кировоград.

Ю.В. Чугаева координатор, ведущий специалист Института психосистемологии и универсальных технологий развития Международной научной школы Универсология, г. Челябинск, Россия

В настоящее время в наших странах (Россия, Украина) сложилась критическая ситуация, связанная с развитием института семьи, положением семьи в обществе. Современная семья в силу различных социально-экономических преобразований в стране испытывает огромные трудности. Проблемы семьи касаются каждого и всегда являются одним из показателей качества жизни населения и благополучия общества. Семья выполняет важные социальные функции, а поэтому совершенствование семейных отношений и укрепление семьи является одной из наиболее актуальных задач на современном этапе развития общества.

Статистика показывает, что в демократическом обществе при любом уровне жизни распад семей составляет 30%, а значит, даже высокий уровень жизни и социальных услуг не решает проблемы семейных отношений и не предотвращает распад семей. Таким образом, это является серьезной социальной проблемой, одна из основных причин которой – низкий уровень семейной и психологической культуры