SOCIAL SCIENCES

ЗНАЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Сиренко Р.Р.
Львовский национальный университет им. И. Франко, заведующая кафедрой физического воспитания и спорта, кандидат наук с физической культуры и спорта (Украина)

THE IMPORTANCE OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF HEALTHY LIFESTYLE FOR POPULARIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AMONG YOUNG PEOPLE

Sirenko R. R.
Ivan Franko National University of Lviv, (Ukraine);
Head of the Department of Physical Education and Sports, PhD in Physical Education and Sports

АННОТАЦИЯ

Изучены психологические мотивы побуждения молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Рассмотрены критерии поведения молодых людей в обществе с целью реализации стратегии физического воспитания. Проанализировано систему физического воспитания как средство профилактики, развития и духовного обогащения молодых людей. Обосновано фактор мотивации в побуждении молодежи к занятиям физической культурой и массовым спортом. Исследованы социально-психологические факторы здорового образа жизни среди молодежи на современном этапе развития общества.

ABSTRACT

The psychological motives of encouraging young people to systematic physical education and sports were studied. The criteria concerning behavior of young people in society with the aim of implementing a strategy of physical education are considered. The system of physical education as a means of prevention, development as well as spiritual growth of young people is analyzed. A factor of motivation in encouraging young people to engage in physical culture and mass sports is justified. The socio-psychological factors of a healthy lifestyle among young people at the present stage of social development are studied.

Ключевые слова: социальные факторы, психологическое влияние, массовый спорт, молодежная среда, здоровый образ жизни, физическое воспитание, общество, популяризация.

Key words: social factors, psychological influence, mass sports, young people, environment, healthy lifestyle, physical education, society, popularization.

Постановка проблемы. В социологическом контексте образ жизни – это синтетическая характеристика совокупности типичных видов жизнедеятельности людей в сочетании с условиями жизни общества. Образ жизни охватывает все сферы общества: труд и быт, общественную жизнь и культуру, поведение людей и их духовные ценности. То есть, поведение, или стиль жизни, является одним из важнейших элементов образа жизни в целом, и не может не влиять на здоровье отдельного человека или на здоровье тех или иных социальных групп населения.

Следует понимать типичные формы и способы повседневной деятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности человека, обеспечивая тем самым успешное выполнение им своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. Здоровый образ жизни часто характеризуют как активную деятельность людей, направленную на сохранение, укрепление и улучшение здоровья [6]. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни человека целенаправленно и постоянно.

Анализ последних исследований и публикаций. Проблема формирования здорового образа жизни достаточно тщательно освещается во многих социально-философских, педагогических, социологических, медицинских трудах. Особенную актуализацию эта проблематика приобрела во второй половине XX века. Современный этап развития общества связан с демографическим кризисом, снижением продолжительности жизни, ухудшением психического состояния и снижением уровня здоровья населения, что вызывает обеспокоенность многих ученых и специалистов [14].

Анализ понимания образа жизни в социологически-психологической литературе позволяет выделить основные составляющие его содержания [9]. Это исторически обусловленные способы организации общественных отношений, способы и социальные механизмы закрепления и передачи опыта другим поколениям, а также индивидуальная система взглядов, норм, ценностных ориентаций, мотивов и оценок, самосознания личности и Я-кон-

цепции, проявляющихся в конкретной индивидуальной жизнедеятельности человека, в его поведении и деятельности, это также определенный способ переживания жизненных ситуаций, преодоления человеком трудностей и решения жизненных проблем.

Задача образования заключается в том, чтобы помочь молодежи осуществить сознательный выбор общественных ценностей и сформировать на их базе устойчивую, непротиворечивую индивидуальную систему ориентации, способную обеспечить саморегулирование и мотивацию поведения и деятельности [3]. Вопрос взаимосвязи здоровья человека и регулярных занятий физической культурой и спортом исследовали отечественные ученые М.В. Дутчак, В.М. Платонов, Л. Волков, Ю.П. Мичуда, А.В. Цьось, А.В. Зеленюк [13]. Здоровый образ жизни, как показывает анализ литературы, объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления индивидуального и общественного здоровья.

Выделение нерешенных ранее частей общей проблемы. Анализируя данные литературных источников удалось установить, что слишком малое количество фундаментальных общественно-педагогических исследований, которые рассматривали бы формирование здорового образа жизни как комплексную систему образовательно-воспитательных мероприятий. В них принимает участие не только индивидуум, который заботится о своем здоровье, но и государство, которое заботится о здоровье своего народа [1]. Ю. Гавриленко в диссертационном исследовании указывает ученых (Л.Даниленко, Савченко, Е.Пехота, С.Шмалей) по мнению которых, одной из важнейших предпосылок и составляющих формирования здорового образа жизни является система образования, функционирующая в обществе.

Многими исследованиями утверждается, что среди объективных и субъективных причин резкого снижения уровня здоровья граждан основными являются: глубокий социально-экономический кризис, слабая материально-техническая база учебных и оздоровительных учреждений, несовершенная структура системы здравоохранения, отсутствие у многих людей приоритета здоровья и мотивации к ведению здорового образа жизни, отсутствие мотиваций к систематическим занятиям физическими упражнениями, умственные и физические перегрузки.

На наш взгляд необходимо рассматривать проблему формирования здорового образа жизни молодежи как важную составляющую молодежной и социальной государственной политики. Исследование этой проблемы предполагает: изучение представлений молодежи о здоровом образе жизни и разработку методов оценки здоровья индивида; формирование сознания и культуры здорового образа жизни; разработку методик обучения молодежи здоровому образу жизни; внедрение социальных программ культивирования здорового образа жизни и сохранения здоровья; разработку и внедрение системы скрининга и мониторинга здорового образа жизни молодежи.

Цель исследования – обоснование важности популяризации здорового образа жизни среди молодежи путем физического воспитания в социуме.

Задачи исследования:

1. Изучить психологические мотивы побуждения молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Рассмотреть критерии поведения молодых людей в обществе с целью реализации стратегии физического воспитания. Проанализировано систему физического воспитания как средство профилактики, развития и духовного обогащения молодых людей.
3. Обосновать фактор мотивации в побуждении молодежи к занятиям физической культурой и массовым спортом.
4. Исследовать социально-психологические факторы здорового образа жизни среди молодежи на современном этапе развития общества.

Изложение основного материала. Составляющие здорового образа жизни содержат различные элементы, касающиеся всех сфер здоровья – физического, психического, социального и духовного. Важнейшие из них - питание (потребление качественной питьевой воды, необходимого количества витаминов, микроэлементов, белков, жиров, углеводов, специальных продуктов и пищевых добавок), быт (качество жилья, условия для пассивного и активного отдыха, уровень психической и физической безопасности жизнедеятельности), условия труда (безопасность не только в физическом, но и психическом аспекте, наличие стимулов и условий профессионального развития), двигательная активность (физическая культура и спорт, использования средств различных систем оздоровления, направленных на повышение уровня физического развития, его поддержку, восстановления сил после физических и психических нагрузок) [16].

Поведенческие факторы могут быть как благоприятными, так и вредными для здоровья, это зависит от выбора образа жизни конкретного индивидуума. Поведение человека важно для здоровья, поскольку влияет на него непосредственно через образ жизни или опосредованно – через экономические или социоэкономические условия, которые, бесспорно, являются основной детерминантой здоровья [12]. Чтобы повлиять на поведение человека, необходимы усилия с его стороны, а также со стороны семьи и общества.

Чем выше образовательный и общекультурный уровень индивидуума и его социальной среды, тем лучше показатели здоровья. Ведь улучшение индивидуального и общественного здоровья невозможно без знания того, почему и как необходимо это делать. Образование при этом следует рассматривать комплексно: и как сеть потоков получения, переработки и передачи информации, и как школу здорового образа жизни, то есть обучение методам, приемам и навыкам, и как сложный воспитатель-

ный процесс, направленный на признание приоритета ценностей индивидуального и общественного здоровья.

Сегодня для содействия улучшению здоровья населения выделяют следующие направления деятельности: формирование государственной политики, благоприятной для здоровья, создание благоприятной для здоровья внешней среды, активизация общественности в направлении улучшения здоровья как личности в частности, так и нации в целом, развитие навыков людей действовать в интересах собственного здоровья [8]. Мы акцентируем внимание на формирование здорового образа жизни именно молодежи, поскольку именно в молодые годы происходит восприятие определенных норм и образцов поведения, накопления соответствующих знаний и умений, осознание потребностей и мотивов, определение ценностных ориентаций, интересов и представлений.

Также, важным направлением улучшения здоровья является организация в учебных заведениях внешних воздействий на активизацию у молодежи мотивации к здоровому образу жизни [15]. Для этого необходимо формировать мировоззрение, в котором здоровье является высшей ценностью личности, нации и человечества, давать им представление и знания о здоровом образе жизни, формировать навыки, позволяющие сделать выбор в пользу здорового образа жизни, делиться собственным жизненным опытом. В частности, эти обязанности возложены на специалистов физической культуры и спорта.

Анализ нормативно-правовых актов мирового сообщества и законодательства по внедрению здорового образа жизни, а также отечественного законодательства позволяет сделать обобщения, что мировое сообщество все больше исходит из необходимости обеспечения права человека на сохранение и укрепление здоровья. Это право предусмотрено Декларацией прав человека, Европейской социальной хартией и другими международными документами [11]. Проблема содействия здоровому образу жизни находит свое отражение в ряде специальных документов, которые принимались в ходе регулярных международных конференций по проблемам пропаганды здорового образа жизни.

В частности, это Оттавская хартия за здоровый образ жизни, “Аделаидские рекомендации: Политика в общественном здоровье”, “Сандстальское соглашение о здоровой окружающей среде”, Джакартская декларация по вопросам пропаганды здорового образа жизни [7]. Они являются логическим продолжением и дополнением друг друга и принимались в связи с развитием как научно-теоретического понимания проблемы, так и осознания широкой общественностью необходимости активизации практической деятельности и фактически заложили правовую основу на международном уровне в этой сфере жизнедеятельности.

Основные идеи, которые они содержат – это четкое осознание того, что основной путь достижения максимально возможного здоровья проходит через внедрение здорового образа жизни и создание благоприятной окружающей среды, которая понимается в широком смысле, как социально-экономическое и физическое окружение человека [4]. Содействие здоровью и здоровому образу жизни определено как одно из основных направлений государственной политики здравоохранения, которое предусматривает необходимость осуществления многосекторальной деятельности, привлечения к ней государства, общества, некоммерческих и коммерческих неправительственных организаций и индивидуумов.

К этому относятся задачи по выбору здорового питания, физических упражнений, сексуальной жизни; уменьшение вреда веществами, обусловливающие зависимость, и табаком; обеспечение здоровой среды путем создания многосекторальных механизмов, которые позволяют сделать более здоровыми жилье, школы, рабочие места и населенные пункты; создание безопасных и благоприятных физических, социальных и экономических условий жизни с целью обеспечения здоровья молодежи [10]. Здоровье человека в социуме рассматривается как одно из главных благ личности и определяется как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Что касается содержания права на охрану здоровья, то это право, в частности, предусматривает: жизненный уровень, который необходим для поддержания здоровья человека, безопасную для жизни и здоровья окружающую среду, безопасные и здоровые условия труда, учебы, быта и отдыха, доступную квалифицированную медицинскую помощь, беспрепятственное получение информации о состоянии своего здоровья и здоровья населения, включая существующие и возможные факторы риска, их степень и пути предотвращения заболеваний, возможность объединения в общественные организации с целью содействия здравоохранению, возможность участия в управлении здравоохранением через своих представителей, делегированных в выборные органы власти и самоуправления, правовая защита от любых форм дискриминации, связанных с состоянием здоровья, возмещение здоровья [2].

Основными принципами охраны здоровья являются: признание здравоохранения приоритетным направлением деятельности общества и государства, одним из главных факторов выживания и развития народа, соблюдение прав и свобод человека и гражданина в области охраны здоровья и обеспечения связанных с ними государственных гарантий, гуманистическая направленность, обеспечение приоритета общечеловеческих ценностей над классовыми, национальными, групповыми и индивидуальными интересами, повышенная медико-социальная защита наиболее уязвимых слоев населения, равноправие граждан, демократизм и общедоступность медицинской помощи и других услуг в области здравоохранения, научная обоснованность, материально-техническая и финансовая обеспеченность, ориентация на современные стандарты

здоровья и медицинской помощи, сочетание отечественных традиций и достижений с мировым опытом, предупредительно-профилактический характер[5].

Выводы и предложения. Применение навыков здорового образа жизни принципиально требует сознательного отношения каждого конкретного индивида к собственному здоровью, к необходимости его сохранения и укрепления. Заставить человека придерживаться тех или иных навыков в обязательном порядке государство практически не в состоянии, поскольку такое принуждение в определенной степени может рассматриваться как вмешательство в личные права человека. Образ жизни – важнейший фактор детерминации процесса формирования личности, развития ее физических, психологических и духовных качеств.

Несмотря на пропаганду с формирования здорового образа жизни, которая проводится со стороны государственных и общественных структур, сегодня значительных положительных сдвигов в улучшении физической, духовной, психической, социальной составляющих здоровья населения не происходит. Процесс устранения причин нарушений и отклонений в становлении личности, создания условий благоприятного ее развития в образовании и социальной политике стал называться процессом формирования здорового образа жизни.

Государство с помощью рационально построенного законодательства может создать условия, способствующие общественным отношениям, мотивировать определенные виды деятельности или поведения, применяя здоровый образ жизни и тем самым способствующие охране здоровья как на индивидуальном, так и на популяционном уровнях. Такие условия должны предполагать обеспечение соответствующей осведомленности членов общества, физической и экономической доступности товаров и услуг, использование которых способствует сохранению и укреплению здоровья, формирование соответствующего образовательного уровня населения, обеспечение нравственной и экономической заинтересованности людей вести здоровый образ жизни.

Литература

1. Бородулькина Е.С. Совершенствование конституционного регулирования в области физической культуры и спорта. Спортивное право в Республике Беларусь: сб. статей. Минск: Редакция журнала «Промышленно-торговое право», 2011. Вып. 1. С. 59–70.

2. Братановский С.Н. Административно-правовое регулирование отношений в области физической культуры и спорта. *Вестник Евразийской академии административных наук.* 2009. № 2. С. 83–91.

3. Виленский М.Я. Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни. *Теория и практика физической культуры.* 2007. № 9. С. 9.

4. Вулах М.Г. Опыт правового регулирования отношений в сфере физической культуры и спорта в странах Европы. *Вестник Евразийской академии административных наук.* 2009. № 3. С. 20–24.

5. Гребнев Р.Д. Конституционно-правовые вопросы государственного управления спортом. *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия Юридические науки.* 2011. № 2. С. 22–28.

6. Дырда С. Г. Реализация прав граждан в сфере физической культуры. *Спорт: экономика, право, управление.* Москва, 2010. № 1. С. 27–31.

7. Дробышевская К.В. Правовые аспекты обеспечения безопасности физической культуры и спорта. Спортивное право в Республике Беларусь: сб. статей. Минск: Редакция журнала «Промышленно-торговое право», 2011. Вып. 1. С. 102–121.

8. Евтеев А.В. Правовое регулирование физической культуры и спорта за рубежом: опыт Швейцарии. *Спорт: экономика, право, управление.* Москва, 2012. № 4. С. 23–29.

9. Жабин Н.А. Спорт как объект правового регулирования. *Право и государство: теория и практика.* Москва, 2012. № 3. С. 134–137.

10. Изаак С.И. Государственно-частное партнерство в сфере физической культуры и спорта. *Управление собственностью: теория и практика.* Москва, 2011. № 2. С. 25–28.

11. Карякин В.В. Нормативное правовое обеспечение и совершенствование государственной политики в сфере физической культуры и спорта. *Спорт: экономика, право, управление.* Москва, 2011. № 1. С. 10–11.

12. Мельник Т.Е. Государственное регулирование и саморегулирование в области физической культуры и спорта. *Журнал российского права.* Москва, 2012. № 3. С. 23–40.

13. Соловьев А.А. Актуальные вопросы правового регулирования обеспечения общественной безопасности при проведении спортивных мероприятий во Франции. *Спорт: экономика, право, управление.* Москва, 2010. № 1. С. 21–25.

14. Филимонова С.И., Гостева С.И. Правовое поле – основная детерминанта развития пространства физической культуры и спорта. *Право и государство: теория и практика.* Москва, 2011. № 4. С. 117–126.

15. Шилакин В.Б. Конституционно-правовое становление и развитие физической культуры и спорта в России. *Право и государство: теория и практика.* Москва, 2013. № 3. С. 134–138.

16. Шимко Т.М. Приоритетные направления развития физической культуры и спорта в перспективе. *Проблемы прогнозирования и государственного регулирования социально-экономического развития:* материалы X междунар. науч. конф. (Минск, 15–16 октября 2009 г.): в 4 т. Минск: НИЭИ, 2009. Т. 2. С. 266–268.