

514(Гр.2) • 4514(4/8)

К-414

ГРУЗИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

КИНКАДЗЕ ЮРИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
(НА ПРИМЕРЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ ГРУЗИИ)

13.00.04. - Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки и оздоровительной  
физической культуры

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Тбилиси - 1990

- 2 -

Работа выполнена в Грузинском государственном институте физической культуры

Научный руководитель - доктор философских наук,  
профессор Столяров В.И.

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,  
профессор Цибадзе А.Е.  
кандидат педагогических наук,  
доцент Мильштейн О.А.

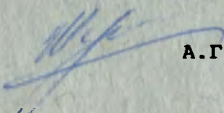
Ведущая организация - Московский областной государственный институт физической культуры

Защита диссертации состоится "1" <sup>1</sup> ~~декабря~~ 1990 г.  
в "14" <sup>00</sup> на заседании специализированного Совета  
К.046.08.01 при Грузинском государственном институте физической культуры по адресу: 380062, пр. И.Чавчавадзе, 49.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Автореферат разослан 29 октября 1990 г.

Ученый секретарь  
специализированного Совета,  
кандидат педагогических наук

  
А.Г.Шерозия

БИБЛИОТЕКА

Львовского гос.

института физической культуры

### 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность.** В настоящее время Грузия переживает очень ответственный период в своем развитии. Предстоит решить комплекс необычайно сложных и вместе с тем важных вопросов.

К их числу относится и проблема укрепления здоровья людей, увеличения продолжительности их активной жизни.

Для этого необходимо формирование здорового образа жизни у всех слоев населения, т.е. такого образа жизни, который призван на долгие годы обеспечить здоровье человека, его активную жизнедеятельность.

Вместе с тем важно повысить и уровень физической культуры людей. Под последней, в соответствии с концепцией, разработанной В.И.Столяровым, мы понимаем такой элемент культуры человека, который включает в себя: присущие ему социально сформулированные физические качества и способности (умения и навыки); связанные с ними знания, интересы, потребности, установки, ценностные ориентации, нормы и правила поведения; освоенные личностью средства сохранения и совершенствования упомянутых качеств и способностей; знание того, как их использовать; умения и навыки применять их и т.д. (В.И.Столяров, 1984,1985,1988).

Необходимо добиться, чтобы каждый человек с детства бережно относился к своему здоровью и физическому развитию, понимал их важное социальное и личностное значение, освоил соответствующие знания и средства, позволяющие ему целенаправленно воздействовать на имеющиеся у него дефекты

в физическом развитии и здоровье, чтобы он делал это не "по принуждению", а в результате внутренней потребности в физическом совершенствовании.

Для эффективного решения этой сложной практической задачи, принятия соответствующих управленческих решений недостаточно интуитивных представлений и обыденных знаний. Необходима система достоверных, научно обоснованных знаний самого различного характера, которые могут быть получены лишь на основе целого комплекса научных исследований: медико-биологических, педагогических, социологических, исторических, филологических, культурологических и т.д.

Некоторые знания такого рода уже имеются в настоящее время в распоряжении ученых. Они располагают, например, достаточно полной информацией о реальном физическом состоянии различных групп населения, полученных медиками и другими специалистами на основе изучения (с использованием специально разработанных тестов) состояния здоровья людей, уровня их физической подготовленности и телосложения. В ходе ряда социологических исследований получена определенная информация о физкультурно-спортивной активности некоторых групп населения Грузии, о тех факторах, которые влияют на эту активность, о ее месте в системе различных форм их досуговой деятельности и т.д. (В.Г.Бакшвили, 1990; Ц.Т.Какабадзе, 1971; Е.П.Карцивалдзе, 1973; Г.Г.Кахидзе, 1986; Г.Г.Николашвили, 1974 и др.).

Вместе с тем до сих пор отсутствуют очень важные знания, необходимые для выработки достаточно эффективных

путей формирования здорового образа жизни учащейся молодежи Грузии, ее активного отношения к физической культуре, к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Как показывает анализ литературы по теме, практически не изучалось отношение детей и школьников, учащихся техникумов, студентов Грузии к своему здоровью, физической подготовленности, телосложению и другим показателям физического состояния, к различным средствам воздействия на него (за исключением физических упражнений), их интересы, потребности, ценностные ориентации и их реальная деятельность в этой области.

Именно этими обстоятельствами определяется актуальность избранной нами темы исследования: "Формирование здорового образа жизни и физической культуры учащейся молодежи в условиях Грузии (социально-педагогические аспекты)" и характер данного исследования, его цель, объект, предмет, задачи и т.д.

Объект исследования - здоровый образ жизни и физическая культура современного человека.

Предмет исследования - здоровый образ жизни и физическая культура некоторых групп учащейся молодежи Грузии.

Молодежь не однородна, между различными ее группами имеются существенные различия: возрастные, психологические, образовательные, культурные и пр. В нашей работе мы рассматриваем социально-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни и физической культуры применительно не к молодежи вообще, а лишь к такой значительной ее части,

какой являются учащиеся вузов, техникумов и общеобразовательных школ.

Мы исходим, во-первых, из того, что процессы формирования и функционирования здорового образа жизни и физической культуры этих групп учащейся молодежи обладают известной специфичностью. Во-вторых, мы учитывали масштабность и значимость системы образования, особенно в современных условиях.

Цель исследования - выяснить основные показатели, уровни и компоненты здорового образа жизни и физической культуры некоторых групп учащейся молодежи Грузии, те факторы, которые воздействуют на них, и на основе этого определить пути активного привлечения учащейся молодежи к здоровому образу жизни, формирования у нее высокого уровня физической культуры, для ее более активного участия в жизни республики.

Для реализации этой главной цели решались следующие более частные задачи:

- уточнить мнение респондентов о роли и значении физического состояния человека, его различных параметров;
- выявить их знание и оценку состояния своего здоровья, уровня физической подготовленности, физического совершенства, телосложения и других показателей собственного физического состояния;
- изучить мнение опрошенных школьников, учащихся техникумов и студентов о возможности, необходимости и

целесообразности сознательного изменения своего физического состояния и различных его показателей, в том или ином направлении, их реальную деятельность в этом плане, факторы, побуждающие к этой деятельности и препятствующие ей;

- выяснить отношение респондентов к возможности, необходимости и целесообразности использования для этой цели разнообразных средств, и прежде всего такого важного средства, как занятия физкультурой и спортом;

- уточнить их физкультурно-спортивную активность и факторы, воздействующие на нее;

- определить уровень грамотности респондентов, связанной с использованием разнообразных средств воздействия на физическое состояние;

- уточнить мнение респондентов Грузии о месте физической культуры в системе явлений культуры, ее ценностей.

В ходе исследования предполагалось проверить следующие основные гипотезы:

1. Для большинства респондентов характерны отсутствие в их жизнедеятельности важных компонентов и показателей здорового образа жизни и относительно низкий уровень физической культуры.

2. Такая ситуация обусловлена не только некоторыми субъективными причинами, но и определенными субъективными факторами, прежде всего недостатками в организации систематической, целенаправленной работы по формированию у респондентов здорового образа жизни и физической культуры.

3. Существуют определенные пути и средства, обеспечивающие исправление этих недостатков и более эффективное формирование здорового образа жизни и физической культуры учащейся молодежи Грузии.

В качестве основных методов исследования применялись:

- теоретический анализ;
- педагогическое наблюдение;
- опрос (интервью);
- методы математической статистики.

Для социологического опроса учащейся молодежи Грузии нами была использована базовая анкета, разработанная профессором В.И.Столяровым в рамках международного проекта "Показатели и компоненты здорового образа жизни и физической культуры различных групп населения".

Из этой анкеты мы отобрали те вопросы, которые имеют отношение к школьникам, учащимся техникумов и студентам, и внесли в их формулировку соответствующие коррективы с учетом специфики данных социально-демографических групп учащейся молодежи Грузии.

В ходе исследования не ставилась задача получить репрезентативную выборку учащейся молодежи по всей республике, применительно к тем или иным группам молодежи и т.д. Основная задача состояла в том, чтобы получить необходимую социологическую информацию на основе опроса различных групп учащейся молодежи, проживающей и обучающейся в различных условиях. Поэтому для исследования были выбраны 2 города Грузии: крупный (столица) - Тбилиси и небольшой - Сухуми.



В них были опрошены 411 школьников средних и старших классов 7 общеобразовательных школ, 394 учащихся младших и старших курсов 7 техникумов, а также 343 студента младших и старших курсов 4 вузов (всего 1148 человек).

Научная новизна диссертационной работы заключается прежде всего в том, что впервые проанализированы важные социально-педагогические аспекты формирования физической культуры и здорового образа жизни учащихся школ и студентов вузов и техникумов Грузии. Их физическая культура рассмотрена в контексте общей культуры. Выявлены реальные показатели и компоненты здорового образа жизни и физической культуры студентов и учащейся молодежи, определены условия и факторы, препятствующие их приобщению к здоровому образу жизни и физической культуре. Все это позволило наметить конкретные пути и определить средства совершенствования работы по формированию у учащейся молодежи Грузии здорового образа жизни и физической культуры.

Практическая значимость исследования заключается в том, что на основе полученных в ходе него результатов сформулирован ряд практических рекомендаций по активизации отношения учащейся молодежи Грузии к физической культуре и здоровому образу жизни. Результаты диссертационного исследования автор использовал при разработке (совместно с рядом других ученых) практических рекомендаций Всесоюзной

научной конференции ( с участием ученых социалистических стран) (п.Шушенское, 1987 г.), которые были одобрены Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту и разосланы в соответствующие спортивные организации других социалистических стран.

Основные положения, выносимые на защиту :

1. Здоровый образ жизни и физическая культура детей и молодежи приобретает в настоящее время все более важное социальное значение.

2. Отношение значительной части учащейся молодежи Грузии к здоровому образу жизни и физической культуре не соответствует современным требованиям.

3. Существуют не только объективные, но и субъективные факторы, препятствующие более активному отношению учащейся молодежи Грузинской ССР к здоровому образу жизни и физической культуре, в том числе завышенная самооценка своего физического состояния, не совсем правильное представление о роли и значении физкультурно-спортивной деятельности и др.

4. Важным условием формирования здорового образа жизни и физической культуры учащейся молодежи Грузии является повышение престижа здоровья, физической подготовленности и других показателей физического состояния в системе ценностей, на которые она ориентируется в своей жизнедеятельности, а также существенное повышение уровня физкультурной грамотности школьников, учащихся техникумов и студентов Грузинской ССР.

Объем и структура работы. Диссертация изложена на страницах машинописного текста и состоит из введения, трех глав, заключения, выводов, списка литературы и приложения. Основной текст изложен на 160 страницах машинописного текста. Список литературы включает 266 источников, в том числе 29 иностранных авторов.

#### П. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

##### Показатели и компоненты здорового образа жизни и физической культуры респондентов

Важнейшим показателем и компонентом здорового образа жизни и физической культуры человека является его забота о своем физическом состоянии: о здоровье, физической подготовленности и т.д.

Согласно субъективным (и как будет показано ниже, явно завышенным) оценкам самих респондентов большинство из них заботится о таких показателях своего физического состояния, как здоровье (89,2%), осанка, фигура (77,7%), красота и выразительность движений (74,7%) и вес (69,6%), а меньше половины - о таких показателях, как развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.) и мускулатуры, а также гармоничность физического развития. Каких-либо существенных расхождений в рассматриваемом отношении между учащейся молодежью Тбилиси и Сухуми, а также между студентами младших и старших курсов не наблюдается.

Побуждает респондентов к заботе о физическом состоянии, судя по их ответам, в первую очередь желание лучше подготовиться к избранной профессии (18,5% респондентов), иметь здоровье и физическое развитие лучше (не хуже), чем у других (17,5%) и желание быть более красивыми (16,5%). Причем все эти побуждения, и особенно последнее, в большей степени присущи девушкам, чем ребятам.

Забота о своем физическом состоянии, как указали респонденты, проявляется прежде всего в использовании различных форм двигательной активности. Интересно отметить, что на первом месте среди них стоит физическая работа дома (в саду, в мастерской и т.д.) 35,4% респондентов (примерно одинаковое число школьников, учащихся техникумов и студентов как г.Тбилиси, так и г.Сухуми) отметили, что они предпочитают использовать именно эту форму двигательной активности. Утреннюю гимнастику используют 27,3% респондентов, танцы - 20,8% и плавание - 19,7%.

О недостаточном внимании респондентов к занятиям физическими упражнениями и спортом свидетельствует и тот факт, что только 10,8% из них (6,5% - мужчин и 4,3% - девушек) имеют значок ГТО, только 13,5% (9,5% и 4%) - II-й спортивный разряд.

Второе место среди средств, применяемых респондентами для воздействия на свое физическое состояние, - и на это важно обратить внимание - занимают лекарства. Закаливающие процедуры, массаж, сауну, режим питания (диету, голодание и т.п.) применяет значительно меньше

число респондентов.

Еще одним важным показателем и компонентом физической культуры человека являются его знания о своем организме, средствах воздействия на него, методике их использования и т.д.

По ответам самих респондентов, почти 36% из них (примерно одинаковое число школьников, учащихся техникумов и студентов) имеют очень мало знаний о своем физическом состоянии и средствах воздействия на него (28,6% - затруднились оценить уровень этих своих знаний). Причем 17,6% респондентов, по их собственной оценке, не знают, как правильно делать массаж, 29,6% - как рационально питаться, 13,3% - не имеют знаний о методике закаливания, 21,5% - о методике использования гимнастических упражнений и т.д.

•• Ответы респондентов и на другие вопросы анкеты свидетельствуют о том, что они весьма слабо информированы о своем организме и деятельности, обеспечивающей сохранение и оптимизацию физического состояния. Так, например, 64,9% респондентов (63% школьников, 60,7% - учащихся техникумов и 73,6% студентов), занимающихся физкультурой, выбирают для себя физическую нагрузку лишь по "самочувствию", т.е. по субъективному, а не объективным показателям. 44,5% респондентов (из них 56,5% школьников, 39,5% учащихся и 36,3% студентов) не знают свое артериальное давление; 35,1% (из них 41% - школьников, 39,1% - учащихся техникумов и 27,1% - студентов) не знают, какой у них пульс

в покое. Около 3% респондентов не знают даже своего веса и роста, а 22,4% (20%) знают свой вес (рост) лишь приблизительно.

53,4% респондентов не знают, какое расстояние они могут проплыть за один заплыв, 44,8% - какое расстояние они могут пробежать трусцой, 43,2% - какой груз они могут поднять двумя руками, 43,2% - сколько раз они могут подтянуться на перекладине и т.д.

#### Социальные барьеры на пути к здоровому образу жизни и физической культуре респондентов, пути их преодоления

По мнению большинства самих опрошенных школьников, учащихся техникумов и студентов, основная причина, мешающая им заботиться о своем физическом состоянии - отсутствие свободного времени. Более 20% респондентов (примерно одинаковое число представителей различных групп учащейся молодежи) в качестве основной причины, которая могла бы побудить их заняться физкультурой (спортом) указали появление большего свободного времени.

В ходе опроса выяснилось, однако, что те респонденты, которые ссылаются на нехватку времени для занятий физкультурой и спортом, для заботы о своем физическом состоянии, находят время для других занятий. Например, почти половина из них регулярно смотрит телевизионные передачи и видеопрограммы, 41,6% - читает газеты и журналы и т.д.

Это свидетельствует о том, что данные занятия, которым они отдают предпочтение в свое свободное время, являются для них более значимыми, важными, интересными - по сравнению с занятиями физкультурой и спортом, с заботой о своем физическом состоянии. И не случайно 15,2% респондентов при ответе на вопрос, почему они не заботятся о своем физическом состоянии, отметили, что у них есть более важные и интересные дела. По мнению 53% респондентов (47,9% школьников, 53,5% учащихся техникумов и 59,7% студентов), если по каким-либо причинам им придется бросить занятия физкультурой (спортом), это не будет для них большой потерей, а почти 4% из них указали на то, что они будут даже рады этому. 26% респондентов, которые никогда не занимались физкультурой (спортом) или бросили по каким-то причинам эти занятия, отметили, что они и не сожалеют об этом (или сожалеют, но не очень). 32%, не прибывших к занятиям физкультурой и спортом, указали на то, что практически ничего не потеряли (или потеряли очень мало) от этого.

Каковы причины столь низкой значимости для респондентов заботы о своем физическом состоянии (занятий физкультурой и спортом в том числе?).

К их числу следует отнести прежде всего завышенную оценку респондентами собственного физического состояния. По данным опроса, только 1-2% школьников, учащихся техникумов и студентов оценили как неудовлетворительные основные показатели своего физического состояния: здоровье, телосло-

жение, общее развитие физических качеств и двигательных способностей, физическую подготовленность к будущей профессии. И очень значительная часть из них дала самую высокую оценку (5) этим показателям. 56,5% таким образом оценили свое здоровье, 56,1% - физическую подготовленность к избранной профессии, 47,3% - свое телосложение и 39,4% - общее развитие физических качеств и двигательных способностей. Более того, 68% респондентов считает, что их физическое развитие в целом является всесторонним, гармоничным и пропорциональным (или почти таким).

Важно отметить, что эта субъективная оценка респондентами своего здоровья и физического развития не соответствует объективным показателям. Об этом свидетельствует целый ряд факторов. Так, по данным опроса, около половины (46,6%) опрошенных нами школьников, учащихся ПТУ и студентов ежегодно болеют (32,2% из них болели в течение года до двух недель, 8,6% - от двух недель до месяца, 3% - до полутора месяцев и 2,8% - свыше полутора месяцев). Практически все респонденты испытывали то или иное беспокойство в связи со своим физическим состоянием: 27% беспокоит усталость после занятий в учебных заведениях; 16% - раздражительность, 15% - головные боли и т.д.

Завышенная оценка респондентами состояния своего здоровья и физического развития обусловлена не только особенностями их психики, но и тем, что большинство из них не получает от медиков и специалистов в области физического вос-



питания достаточно точной и регулярной информации о состоянии своего здоровья и физического развития. По данным нашего опроса, из числа тех респондентов, которые хотели бы иметь информацию о различных показателях своего физического состояния, 37,9% не получают информацию о состоянии своего здоровья, 34,5% - об уровне развития своего телосложения, 32,5% - о состоянии развития своих физических качеств и 30,4% - об уровне физической подготовленности к избранной профессии. У респондентов, которые высоко оценивают состояние своего здоровья и физического развития, ослаблена и заинтересованность в заботе о своем физическом состоянии, в использовании различных средств для воздействия на него (с целью его совершенствования), в том числе и в занятиях физкультурой (спортом). Ведь от этих занятий они ожидают, как показал опрос, в первую очередь и главным образом укрепление здоровья и физическое совершенствование.

Но и для многих из тех респондентов, кто скептически оценивает состояние своего здоровья и физическое развитие, признает существенные изъяны в своем физическом состоянии, забота о нем и использование различных средств для его изменения, в том числе занятий физкультурой (спортом), в силу ряда причин не будут достаточно важными, привлекательными и значимыми.

Дело в том, что, по мнению многих респондентов, сам человек вряд ли что может изменить в состоянии своего здоровья и физического развития. Так, 10,3% респондентов (среди них особенно много студентов) сомнева-

БИБЛИОТЕКА  
Львовского гос.  
института физкультуры

10882

нается в возможности такого изменения, а 8,2% не уверены в том, что их попытка изменить что-либо в этом направлении принесет пользу, а не вред.

Такие и аналогичные взгляды основаны прежде всего на мнении о том, что состояние здоровья человека зависит не столько от его собственных усилий, и в частности, от его занятий физкультурой и спортом, сколько от других факторов - генетических, экологических и др., которые не зависят от него.

Так, например, 25,8% респондентов считает, что наибольший вред здоровью наносит плохое питание в учебных заведениях; 30,2% - плохое медицинское обслуживание и плохие лекарственные препараты, которыми приходится пользоваться, 42% - плохая экологическая ситуация в месте проживания и по месту учебы, 22,7% - плохая наследственность и т.д. Только 26,6% респондентов к числу наиболее вредных и опасных для здоровья человека факторов отнесли недостаточную двигательную активность, 42,8% - курение, 43,6% - употребление наркотиков.

Кроме того, по мнению многих респондентов, существуют и другие - более надежные и эффективные по сравнению с физкультурой - средства воздействия на физическое состояние человека. Так, например, больше 1/4 респондентов (из них 24,9% - школьники, 27,6% - учащиеся техникумов и 24,6% - студенты) придерживаются мнения о том, что физический труд (на производстве и дома - на садовом участке, в мастерской и т.д.) более полезен и эффективен для физи-

ческого развития и здоровья человека, чем занятия физкультурой.

Как отметило 32,3% респондентов, для них занятия физкультурой не оказали положительного воздействия на их здоровье. Причем 17,9% респондентов объясняет это тем, что занятия физкультурой вообще не способны эффективно воздействовать на здоровье человека.

На отношение респондентов к заботе о физическом состоянии очень сильное влияние оказывает еще один фактор - место различных показателей физического состояния и прежде всего здоровья в общей системе ценностей респондентов. Во многом именно от этого зависит, будут ли они отдавать предпочтение здоровому образу жизни, заботе о физическом состоянии или другим видам деятельности.

В системе декларируемых респондентами ценностей, как показало наше исследование, физическое состояние (особенно здоровье) занимает довольно высокое положение. Большинство респондентов в системе провозглашаемых ими ценностей ставят здоровье на 1-2 места. Однако совсем иначе обстоит дело с местом здоровья и физического развития человека в системе реальных ценностей респондентов, о чем свидетельствует множество фактов. Так, как уже отмечалось, значительная часть респондентов вообще не заботится о своем здоровье. О низком месте здоровья в системе реальных ценностей респондентов свидетельствует и то обстоятельство, что подавляющая часть респондентов в своем поведении предпринимает такие действия, которые наносят вред и здоровью

(причем они сами, как правило, осознают этот вред). Так, 17,7% респондентов употребляет спиртные напитки, 15,4% - курит, 3,1% - использует наркотики.

Основная причина такой слабой ориентации респондентов в их реальном поведении на здоровье - отсутствие каких-либо существенных моральных и материальных стимулов, культурных обычаев и традиций, подталкивающих их к этому. Не случайно, как показал опрос, какие-то существенные затруднения, неудобства из-за определенных недостатков в своей физической подготовленности и состоянии здоровья при поступлении в учебное заведение испытывало всего 5,7% респондентов, во время учебы - 7,5%, при выборе будущей профессии - 9,8%, во время службы в армии - 5,2% и при создании семьи - 5,5%, во время отдыха, на досуге - 4%.

Значительное влияние на отношение респондентов к здоровому образу жизни, заботе о своем физическом состоянии оказывает и то обстоятельство, что для достижения существенного эффекта в этом плане необходимы длительные, регулярные и систематические занятия, четкое соблюдение режима дня, отказ от многих вредных привычек. Для многих респондентов это неприемлемо. Так, даже по собственной оценке, только 32% респондентов готовы подчинить свою жизнь и свои привычки интересам здоровья и работоспособности.

Из числа тех респондентов, кто не заботится о своем физическом состоянии, 20% в качестве причины такого

поведения указали на отсутствие у них упорства, а 9% сослались на то, что забота о физическом состоянии требует запретов, ограничений, а они не хотят себя ни в чем ограничивать.

Все отмеченные выше обстоятельства, на наш взгляд, во многом и объясняют причину реального пассивного отношения респондентов к здоровому образу жизни и физической культуре.

Каким же образом можно изменить эту ситуацию?

Социологическая информация, полученная в ходе исследования, позволяет наметить некоторые важные направления работы в этом плане.

Во-первых, требуется активизировать работу, направленную на повышение статуса здорового образа жизни и физической культуры в глазах учащейся молодежи.

С этой точки зрения прежде всего необходимо, чтобы школьники, учащиеся техникумов и студенты имели более точную информацию о реальном состоянии своего здоровья и физической подготовленности. Для этого требуется регулярное проведение индивидуальных обследований учащейся молодежи, чтобы каждый школьник, учащийся техникума и студент получил достаточно четкую и полную информацию о реальном состоянии своего здоровья и физической подготовленности, об имеющихся у него отклонениях и недостатках в физическом состоянии.

При этом особенно важно разъяснить, какие из этих недостатков и отклонений обусловлены не генетическими, экологическими или какими-то другими, не зависящими от самого школьника (учащегося, студента) факторами, а в первую очередь, от его собственной пассивности.

Следует убедить школьников (учащихся, студентов) и в том, что ни лекарства, ни какие-то другие средства не могут по своей эффективности и полезности для устранения имеющихся дефектов в физическом состоянии сравниться с занятиями физическими упражнениями и здоровым образом жизни.

Полученная в ходе нашего исследования социологическая информация показывает, что очень важно расширить и представления учащейся молодежи о тех возможностях, которые заключены в таком средстве физической культуры, как занятия физическими упражнениями и спорт.

Важно убедить их в том, что при определенных условиях физкультурно-спортивная деятельность способна позитивно влиять не только на здоровье и физическую подготовленность человека, на его телосложение, но также на весьма обширный круг его духовных способностей, в том числе эстетических, на его способность к общению с другими людьми и т.д.

Важно повысить информированность учащейся молодежи и о методике использования физических упражнений, рационального питания и других средств физической культуры.

Вместе с тем каждый школьник (учащийся техникума, студент) должен иметь ясное представление и полную информацию о реальном воздействии на состояние своего здоровья различных объективных факторов (наследственности, окружающей среды и др.) с тем, чтобы избежать ошибочных субъективных оценок в этом плане.

Решение всех этих задач возможно лишь на основе:

- 1) активизации индивидуальной работы с каждым школьни-

ком (учащимся техникума, студентом);

2) усиления информационного воздействия на учащуюся молодежь с тем, чтобы добиться значительного повышения уровня ее информированности по всем вопросам, касающимся развития и функционирования организма человека, средств воздействия на его физическое состояние, методики использования этих средств и т.д.

Для этого требуется изменить сам подход к организации уроков физкультуры в школах (техникумах) и занятий по физическому воспитанию в вузах, с тем чтобы обеспечить формирование не только физической подготовленности учащихся (студентов), но и их физкультурной грамотности по всем вопросам, касающимся здорового образа жизни и физической культуры.

Вместе с тем необходимо обратить внимание на такие формы организации учебных занятий по физкультуре (по физическому воспитанию), при которых учащиеся (студенты) испытывают положительные эмоции, радость, эстетические чувства и т.д. Это важно, ибо, по данным опроса, 27,3% респондентов редко, а 19,1% никогда не испытывают на этих занятиях чувства эстетического удовлетворения, 39,2% - редко или никогда не испытывали удовлетворения на этих занятиях от общения с другими людьми и т.д.

В формировании интереса учащейся молодежи к занятиям физкультурой и спортом очень многое зависит от активной позиции в этом отношении не только учителей физкультуры и преподавателей физического воспитания, но также учителей

(преподавателей) по другим дисциплинам, медицинских и других работников учебных заведений, а также родителей. Как показал проведенный нами опрос, активную роль учителей (преподавателей) по другим дисциплинам в привлечении школьников, учащихся техникумов и студентов отметили только 6% респондентов, активную роль медицинских работников (школы, вуза, техникума) - только 9,2%, активную роль работников общественных организаций - только 1,5% респондентов.

Лишь 24,9% респондентов отметило, что родители часто занимались в детстве их физическим воспитанием, а 56,6% - что родители практически не беседовали с ними о здоровом образе жизни и физической культуре. Данные проведенного нами опроса показывают, что нуждается в серьезном улучшении и материально-техническая база учебных заведений для занятий по физкультуре и физическому воспитанию. 45,5% респондентов (из них 44,5% проживает в Тбилиси и 47,0% - в Сухуми) оценили как удовлетворительные и плохие условия для занятий физкультурой и спортом в своих учебных заведениях.

Еще одно важное направление работы связано с повышением значимости здоровья и физической подготовленности в системе тех ценностей, на которые реально ориентируется учащаяся молодежь в своей жизнедеятельности.

В этом плане целесообразно введение различного рода моральных, а может быть и материальных стимулов для тех, кто регулярно заботится о своем здоровье и физической



подготовленности и успешно трудится (учится).

По данным опроса, в целом респонденты достаточно позитивно относятся к такого рода мерам морального и материального стимулирования заботы о здоровье и физической подготовленности.

Вместе с тем поднять статус здорового образа жизни и физической культуры в глазах учащейся молодежи возможно лишь на основе повышения общего уровня их культуры и формирования убеждения в том, что физическая культура и здоровый образ жизни - неотъемлемые компоненты культурного облика современного человека.

Как показывают результаты нашего опроса, пока многие юноши и девушки недостаточно четко и ясно осознают это важное положение или даже отрицают его.

В частности, 42,1% респондентов (39,2% школьников, 41,9% учащихся техникумов и 45,2% студентов) высказали мнение, что отсутствие у человека заботы о своем физическом состоянии, неумение плавать и т.п. не имеет никакого отношения к его культуре. А на прямой вопрос о том, включает ли в себя культура человека наряду с нравственной, эстетической культурой и т.п., также физическую культуру 10,7% респондентов (11,9% школьников, 7,5% учащихся техникумов и 12,7% студентов) ответили отрицательно, а 26,2% затруднились ответить на данный вопрос.

Нельзя не обратить внимание и на крайне упрощенное представление всех респондентов о физической культуре,

сведение ее только к набору определенных физических качеств, двигательных умений и навыков.

Для изменения такого отношения к здоровому образу жизни и физической культуре необходимы усилия не только тех учителей и преподавателей, которые непосредственно занимаются физическим воспитанием школьников и студентов, но и всего педагогического персонала школы (техникума, вуза). Только объединенными усилиями всех учителей и преподавателей можно добиться каких-то серьезных изменений культурного облика их учеников, формирования у них таких культурных традиций, обычаев, образцов поведения, которые ориентируют на серьезное и активное отношение к здоровому образу жизни и физической культуре.

В формировании таких культурных обычаев и образцов поведения у грузинской молодежи важно использовать многовековой опыт истории грузинской культуры, в рамках которой физическая культура человека и его здоровье всегда ценились очень высоко.

#### В Ы В О Д Ы

1. Здоровый образ жизни и физическая культура детей и молодежи приобретают в настоящее время все более важное социальное значение. Однако отношение значительной части опрошенной учащейся молодежи Грузии к здоровому образу жизни и физической культуре не соответствует современным тре-

бованиям. Выявлены отсутствие в их жизнедеятельности целого ряда важных компонентов и показателей здорового образа жизни и относительно низкий уровень физической культуры. Лишь небольшая часть респондентов реально (а не декларативно) заботится о своем физическом состоянии, используя для этого занятия физическими упражнениями, закалывающие процедуры, массаж, режим питания и др.

Крайне низок и уровень информированности опрошенных школьников, учащихся техникумов и студентов по всем вопросам, касающимся здорового образа жизни и физической культуры, а также о своем физическом состоянии и средствах воздействия на него.

2. Анализ результатов проведенного социологического исследования показывает, что основная причина пассивного отношения опрошенных школьников, учащихся техникумов и студентов к здоровому образу жизни и физической культуре заключается вовсе не в отсутствии у них свободного времени, как считает большинство, респондентов. Дело прежде всего в том, что для них виды деятельности, связанные с этими компонентами культуры человека, по своей значимости, интересу и полезности уступают другим видам деятельности.

3. На низкий престиж у респондентов заботы о своем физическом состоянии и тех средствах, которые используются для этого (в том числе и занятий физическими упражнениями), как показывает анализ результатов исследо-

вания, существенное влияние оказывает ряд факторов, и в первую очередь следующие:

а) завышенная оценка респондентами собственного физического состояния (здоровья, физической подготовленности и т.д.), которая связана в первую очередь с тем, что они не получают от медиков и специалистов в области физического воспитания достаточно точной и регулярной информации о состоянии своего здоровья и физического развития;

б) не совсем правильно и полное представление респондентов о потенциале физкультурно-спортивной деятельности, сведение ее позитивной роли лишь к воздействию на здоровье и физическое состояние человека;

в) мнение довольно значительной части респондентов о том, что сам человек вряд ли что может изменить в состоянии своего здоровья и физического развития, поскольку якобы оно обусловлено прежде всего объективными, не зависящими от самого человека факторами;

г) распространенное среди респондентов мнение о наличии других - более надежных и эффективных по сравнению с физическими упражнениями - средств воздействия на физическое состояние человека (к их числу относят, например, лекарства, физическую работу и т.п.);

д) тот факт, обнаруженный в ходе исследования, что для многих респондентов занятия физкультурой и спортом в силу ряда причин не дали ожидаемого улучшения состояния здоровья;

е) реальное (а не декларативно заявляемое) низкое место здоровья и других показателей физического состояния в системе ценностей респондентов, что связано прежде всего с тем, что имеющиеся у них недостатки в физическом развитии, состоянии здоровья не создавали и не создают для них каких-либо существенных затруднений в жизни;

ж) ориентация большинства респондентов в первую очередь на такие виды деятельности, которые доставляют удовольствие, и нежелание (или неспособность, отсутствие воли) в чем-то ограничить себя, проявить дисциплинированность и т.д.

4. Отсутствие каких-либо существенных различий в показателях и компонентах здорового образа жизни и физической культуры школьников, учащихся техникумов и студентов - средних и старших классов (курсов), мужского и женского пола, проживающих в Тбилиси и Сухуми, - свидетельствует о наличии общих недостатков и упущений в работе по формированию физической культуры и здорового образа жизни учащейся молодежи Грузии.

5. Для исправления сложившейся ситуации требуется активизация систематической целенаправленной работы по формированию здорового образа жизни и физической культуры школьников, учащихся техникумов и студентов Грузии.

Эта работа должна осуществляться по целому ряду направлений и в первую очередь включать в себя:

а) регулярное проведение индивидуальных обследований каждого школьника, учащегося техникума, студента для получения и доведения до его сведения точной информации о ре-

альном состоянии его здоровья и физической подготовленности, имеющихся у него отклонениях и недостатках в физическом состоянии, разъяснение необходимости их устранения и важной роли заботы о своем физическом состоянии на основе использования определенных средств и прежде всего занятий физическими упражнениями;

б) внесение таких изменений в организацию уроков физкультуры (занятий по физическому воспитанию), которые обеспечивают формирование не только физической подготовленности школьников (учащихся техникумов, студентов), но и их информированности по всем вопросам, касающимся здорового образа жизни и физической культуры, получение ими положительных эмоций, эстетических чувств и т.п. от занятий, от общения с другими людьми и с природой во время этих занятий и т.д.;

в) повышение активности не только учителей физкультуры (преподавателей физического воспитания), но также учителей (преподавателей) по другим дисциплинам, медицинских и других работников учебных заведений, а также родителей в формировании здорового образа и физической культуры учащейся молодежи, в изменении ее отношения к этим важным явлениям социальной жизни;

г) повышение значимости здоровья и физической подготовленности в системе тех ценностей, на которые реально ориентируется учащаяся молодежь Грузии в своей жизнедеятельности, используя для этого введение различного рода моральных и материальных стимулов для тех, кто регулярно заботится о своем физическом состоянии и успешно трудится (учится).

д) повышение общего уровня культуры школьников (учащихся техникумов, студентов), формирование у них твердого убеждения в том, что здоровый образ жизни и физическая культура - неотъемлемые компоненты культурного облика современного человека; использование в этой работе национальных традиций и обычаев, сформировавшихся в ходе многовековой истории грузинской культуры и направленных на пропаганду ценности здоровья и физической подготовленности человека.

**РАБОТЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ**

1. Социалистическая цивилизованность и физическая культура// Спортивная жизнь России, 1984, № 4. - С.12-13 (в соавторстве со Столяровым В.И.).
2. Задачи пропаганды физкультурно-спортивной деятельности, вытекающие из учета ее реальной культурно-воспитательной ценности и ее субъективной оценки различными группами населения// Проблемы организации и пропаганды массовых форм физкультурно-оздоровительных занятий. Тезисы докладов Всесоюзной научной конференции. Тбилиси, 1985, ч.1. - С.106-108 (в соавторстве со Столяровым В.И.).
3. Философско-социологическое обоснование путей формирования здорового образа жизни и физической культуры детей// Информационные материалы ЦО СССР, № 5 (62), 1987. - С.32-40.
4. Реальная культурно-воспитательная ценность физкультурно-спортивной деятельности и ее субъективная оценка различными группами населения// Проблемы спортивной работоспособности. Сборник научных трудов, ГИИФК. Тбилиси, 1988 г. - С.111-114 (в соавторстве со Столяровым В.И.).