

СОЦІОЛОГІЧНІ ЕЛЕМЕНТИ У ГАЛУЗИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА САНІТАРНОГО ВИХОВАННЯ. ВИБРАНІ АСПЕКТИ

Dariusz Skalski

Sławomir Dębski

*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu
im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku
Wydział Kultury Fizycznej – Zakład Pływania
i Ratownictwa Wodnego (Polska)*

Bogdan Kindzer

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського (Україна)*

Вступ. Фізичну культуру як специфічну галузь культури можна звести до чотирьох видів:

- Фізична культура – це матеріальне середовище, яке сформувала людина відповідно до своїх потреб, можливостей та цінностей. Завдяки цьому вона як невід’ємна частина і основа всієї культури має специфічно людський вимір. Це визначення фізичної культури містить як світ «олюдненої природи», так і матеріальну культуру, тобто штучне середовище людини, що позитивно впливає на її спосіб життя.
- Фізична культура – це система цінностей, людської діяльності та їхніх наслідків у сфері її життєдіяльності, що визначаються за зовнішніми умовами та стимулюють соціальні потреби. Це міститиме фізичну працю, а також будь-яку іншу поведінку, спрямовану на поліпшення людського виду, здоров’я, фізичної форми та тілобудови. Форми та зміст цієї діяльності є відносними і залежать від типу суспільства, ступеня його розвитку та системи значень та символів. Отож вони соціально детерміновані і виконують соціальні функції.
- Фізична культура – це всі форми фізичної активності людини, що здійснюються свідомо та навмисно для поліпшення здоров’я, розвитку, фізичної підготовленості та краси і підпорядковані моделі різнобічної, гармонійної та динамічної особистості. У цьому сенсі створення і відпочинок тіла доповнює інші соціальні та виховні впливи на людину. Ці форми переважно є інституціоналізованими і проявляються переважно

у формі ігор, гімнастики, різних видів спорту та туризму. Це розуміння фізичної або іншої культури тіла було основою педагогічних та освітніх тенденцій, що склалися тепер у країнах, що перебувають під панівним впливом європейської цивілізації.

- Фізичне виховання вважають синонімом спорту. Як у Польщі, так і в інших країнах Центральної та Східної Європи таке розуміння категорії, що нас цікавить, трапляється лише епізодично. Навпаки, ми нерідко знаходимо тут спробу зіставити ці два поняття. Дуже часто йдеться про фізичну культуру та спорт як роз'єднані сфери, однак таке розділення теоретично досі не було достатньо обґрунтованим, і тому часто трапляється виправдане заперечення. З іншого боку, ототожнення фізичної культури та спорту здебільшого відбувається у західній літературі, де перше також виражається за допомогою іншого терміна – «фізична активність». Однак дедалі більше фахівців використовують тут термін «спорт» та його похідні: спортивна наука, спортивна філософія, соціологія спорту, спортивна педагогіка, спортивна психологія тощо; до них належать, наприклад, антропологія, фізіологія та біомеханіка спорту.

Представлені вище чотири основні типи розуміння фізичної культури мають аналітичне та упорядковувальне значення [1].

Фізична культура часто становить композити, побудовані з різних уже чинних практик: від традиційного проведення часу до гімнастики, важкої атлетики, спорту, військових вправ та танців, з конкретними завданнями культивування. Хоч у традиційному розумінні фізична культура переважно стосується культивування розвитку тіла, її метою, переважно, є культивування культурних цінностей через тіло. Творці фізичної культури інтуїтивно розуміли, що культивування за допомогою фізичного середовища є дуже потужним способом передавання соціальних та культурних цінностей, вірувань та почуттів. Ці властивості здебільшого містили такі аспекти, як удосконалений моральний компас, ідеалізовані концепції здоров'я, фізичної форми, способу життя та утвердження почуття індивідуальної та колективної ідентичності.

Метою цієї роботи є представити вибрані соціологічні елементи у галузі фізичної культури та медичного виховання.

Визначення та сутність фізичної культури в житті людини. Спортивна культура є частиною загальної культури, що поєднує категорії, схеми, установи та переваги, призначені для інтенсивного використання фізичних вправ як частини змагальної діяльності. Її мета – досягати перемогу в чемпіонатах, використовуючи фізичну і духовну досконалість людини. Отже, спортивна культура – це спортивна діяльність, а її результат – високі спортивні досягнення і підготовка до них; це сукупність матеріальних, соціальних та особистих цінностей спорту, оволодіння якими сприяє формуванню гармонійно розви-

неної особистості. Система фізичного виховання та спорту – це сукупність ідей, методів і прийомів, організованих за загальними принципами, спрямованими на реалізацію певних політичних, біологічних та соціальних ідей у галузі фізичного виховання та спорту. Концепція системи поєднує теорію та практику фізичного виховання та спорту в даному суспільстві.

Система фізичного виховання та спорту відображає історично сформований тип її соціальної поведінки, тобто впорядкований, організований набір основ і форм, що визначають за умовами для розвитку суспільної формації. Відомо, що вона характеризується ідеологічною базою, яка виражається в цільових настановах, принципах, ідеях, відповідно до потреб суспільства, теоретичних та методологічних основ фізичного виховання та спорту, програмної та нормативної бази і способів реалізації цієї основи. Термін «фізична культура» позначає сукупність соціальних мети, завдань, форм, видів діяльності, досягнень та чинників, необхідних для фізичного вдосконалення людини [2].

Спорт є домінувальною формою прояву фізичної культури. Цей термін часто використовують як синонім до «фізичної культури», і, на думку експертів, його також можна вважати системою фізичної культури, оскільки він означає досягнення фізичних досягнень на основі норм, правил тренувань та змагань. Отже, якщо мова про спортивні заходи, то йдеться про використання різних фізичних вправ для поліпшення здоров'я та працездатності. У межах академічного курсу з соціології фізичної культури та спорту є тісний взаємозв'язок явищ «фізичної культури» та «спорту» і їхнє взаємопроникнення. Водночас враховують чітке розмежування їхніх цінностей, соціальних функцій та соціального значення, не обмежуючись єдиною соціальною роллю, яку кожна з них самостійно відіграє в суспільстві.

Історично термін «фізична культура» описує вправи, пов'язані з фізичною культурою та здоров'ям, що виникли в Європі та США наприкінці XIX – на початку XX ст.: спорт, гімнастика, військові вправи та танці. Сьогодні багато з цих вправ продовжуються, водночас з'являються нові вправи, такі як кросфіт, а також масовий, міжкультурний та міжкультурний спектр індивідуальних видів діяльності, від паркуру до квідичу.

Проблему здоров'я вивчають усі сучасні гуманітарні науки. Наголошують на ролі фізичної культури як важливого чинника формування здоров'я дитини. У медичній галузі відбулися значні зміни в лікуванні багатьох захворювань. Однак проблему здоров'я дітей можна розв'язати, запобігаючи захворюваності, і це вимагає інтеграції медицини та педагогіки. Є нагальна потреба визнати здоров'я педагогічною проблемою [3]. По-перше, саме поняття здоров'я сьогодні сприймають не лише як відсутність захворювань та відхилень від фізіологічних норм, а й як самопочуття дитини – фізичне,

психічне та соціальне, тобто педагогічний аспект є більш виразним, ніж медичний. По-друге, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, відхилення в стані здоров'я трапляються на 50 % через поганий спосіб життя, і причиною переважно є неправильне виховання [4].

Людський організм має величезні резервні можливості для забезпечення свого ефективного існування та розвитку в швидкозмінних умовах довкілля. Пусковим механізмом таких можливостей є розвиток навичок здорового способу життя з раннього віку. Можна стверджувати, що збереження, зміцнення, розвиток здоров'я, а отже, і профілактика захворювань значною мірою забезпечують педагогічні заходи, серед яких основними є заходи фізичного виховання та робота щодо поліпшення здоров'я. Експерти ВООЗ неодноразово називали фізичну бездіяльність новою епідемією, яка загрожує майбутньому людству, таким чином намагалися змусити людей рухатися будь-якими можливими способами. Поки що без особливого успіху, хоча сьогодні ВООЗ уважає, що фізична активність – це не тільки цілеспрямовані вправи у різних видах спорту, а й ігри, робота у домі та взагалі будь-які рухи тіла. Фізична підготовленість – це здоров'я та самопочуття, тобто здатність виконувати різні аспекти спортивної діяльності, змагань. Фізичної працездатності зазвичай досягають завдяки правильному харчуванню, помірним фізичним навантаженням та достатньому відпочинку. До промислової революції фізичну підготовленість визначали як здатність виконувати повсякденну діяльність без надмірної втоми. Однак поряд із автоматизацією та зміною способу життя фізичну підготовленість сьогодні вважаються мірою здатності організму ефективно функціонувати як на роботі, так і на відпочинку, бути здоровим, протистояти гіперкінетичним захворюванням та справлятися з надзвичайними ситуаціями. Фізична підготовленість завжди була важливою частиною життя.

Особливо це стосувалося класичних цивілізацій, таких як Давня Греція та Рим. Зокрема, у Греції фізичну підготовленість уважали важливим складником здорового життя і було нормою для чоловіків часто займатися у тренажерному залі. Режими фізичної підготовленості також уважали надзвичайно важливими для здатності нації готувати військових. Частково через це організовані режими фітнесу були протягом усієї історії, і докази цього відомі у багатьох країнах. Фізична підготовленість є одним із шляхів досягнення стійкості, оскільки вона пов'язана з багатьма характеристиками та атрибутами, необхідними для досягнення стійкості. Навіть більше, фізична підготовленість сприяє зміцненню імунітету, оскільки регулярні фізичні вправи та/або фізичні навантаження дають позитивні фізіологічні та психологічні переваги, захищають від потенційних наслідків стресових подій та запобігають багатьом хронічним захворюванням [5].

Звичайна життєдіяльність майже всіх систем і функцій людини можлива лише за певного рівня рухової активності. Відсутність м'язової активності, наприклад, нестача кисню або авітаміноз, негативно впливає на формування дитячого організму. Рухова активність – це процес багаторазової рухової діяльності, який може бути організований у вигляді багаторазових повторень однієї рухової діяльності [6].

Прагнення до фізичної досконалості та фізичної підготовки є наскрізною темою, яка проходить через історію людства. Оскільки людина має тіло, яке само собою є носієм життя, питання сили, витривалості та спритності тіла завжди було надзвичайно важливим, хоч людям це видавалося таким очевидним, що навіть не було предметом для роздумів. Фізична активність або фізичні вправи можуть поліпшити стан здоров'я та зменшити ризик розвитку деяких захворювань, таких як діабет II типу, рак та серцево-судинні захворювання. Фізичні вправи можуть мати негайну та довгострокову користь для здоров'я.

Сотні досліджень довели переваги активного способу життя. Фізична та рухова активність знижує ризик серцево-судинних захворювань, зокрема ішемічну хворобу серця та інфаркт у будь-якому віці. Мобільний спосіб життя – це також ефективний метод профілактики артеріальної гіпертензії. Численні дослідження показали, що фізичні навантаження не тільки захищають здоров'я і продовжують тривалість життя, але й позитивно впливають на інтелект. Люди, які регулярно займаються фізичними вправами, рідше страждають від дегенеративних захворювань головного мозку, наприклад від хвороби Альцгеймера.

Ніколи не пізно почати рухатися. Помірні фізичні навантаження підуть на користь людині, яка все життя провела в офісі або на дивані вдома [7].

Соціологічний аспект фізичної культури. Соціологія фізичної культури та спорту є частиною соціологічної науки і базується на методології загальної соціології. Його суть полягає в тому, що соціальне життя, що містить фізичну культуру та спорт, є результатом спільної діяльності та взаємодії людей. Фізична культура і спорт як невід'ємна частина суспільного життя є результатом цілісного соціального розвитку. Соціологія фізичної культури та спорту дає змогу дослідити соціальну суть цього процесу.

Програми здорового способу життя охоплюють такі напрями роботи:

- раціональний режим праці та відпочинку, заснований на індивідуальних біоритмологічних особливостях;
- оптимальні та систематичні фізичні навантаження;
- нормальне харчування відповідно до концепції правильного харчування;
- комплекс психогігієнічних та психопрофілактичних впливів;
- врахування та корекція впливу довкілля на здоров'я, шкідливість та корисність самолікування;

- виправдане та ефективне просування чинників, що шкодять здоров'ю: алкоголізм, куріння, наркоманія та зловживання наркотиками;
- формування належного розуміння дітьми та підлітками дозрівання, знань та заходів запобігання СНІДу;
- навчання заходів щодо запобігання вуличним та побутовим аваріям та правил особистої гігієни.

Автомобільне пересування та постійний стрес у сучасних умовах соціального розвитку є найважливішими причинами негативних змін у галузі охорони здоров'я, які сьогодні спостерігають у всіх економічно розвинених країнах. Гіподинамія та нервові перевантаження не тільки послаблюють імунітет людського організму, а й стають причиною серйозних патологічних явищ, багато в чому визначаючи збільшення серцево-судинних, шлунково-кишкових, психічних та інших хвороб століття. Фізичне виховання є одним з основних напрямів профілактики діяльності [8].

Сьогодні встановлено, що дотримання здорового способу життя може збільшити тривалість життя на 10 і більше років. Здоровий спосіб життя – це єдиний засіб для захисту від усіх хвороб одночасно, спрямований на запобігання не кожному захворюванню окремо, а всім разом, тому це особливо раціонально, економічно і важливо.

Раціональний режим, що містить розумний розподіл часу, затрачений на їжу і сон, і правильне чергування фізичних, психічних та емоційних проявів життєвої діяльності учнів, створюють умови для оптимального ритму процесів, сприяють всебічному і гармонійному розвитку. Можливості фізичного виховання у сфері соціального захисту людини є безмежними. Неможливо розкрити всю методологію реабілітаційних або рекреаційних робіт за допомогою фізичної культури, але основні напрями та практичне значення потрібно зазначити:

1. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, такі незаразні хвороби, як серцево-судинні, остеохондроз, несуть втрати, що значно перевищують втрати внаслідок інфекційних захворювань, промислових та транспортних ДТП, і навіть втрати від усіх воєн, і вони прогресують.
2. Спеціальні програми фізичних вправ посідають особливе місце в профілактиці цих захворювань, оскільки вони безпосередньо впливають на фізіологічні механізми, порушення яких призводить до появи та розвитку захворювання.

Особливості сучасних виробничих відносин вимагають від людини високих функціональних здібностей організму: уваги, пам'яті, оперативного мислення, швидких реакцій, стійкості до несприятливих чинників, високої працездатності тощо. Усе це можна розвивати та підтримувати на високому рівні за допомогою т. зв. професійної фізичної підготовки.

Мета і засоби фізичного виховання у формуванні здорового способу життя в соціологічному аспекті такі:

- орієнтація на оздоровлення; сюди входить фізичний розвиток молоді, поліпшення фізичного стану дорослого працездатного населення, підтримка фізичного самопочуття людей похилого віку;
- повноцінний, активний відпочинок людей; особливо важливе загальногігієнічне значення мають вправи просто неба, тобто ті, що сприяють регуляції вегетативних функцій організму (біг, ходьба, лижі, плавання, піші прогулянки тощо);
- самовираження як засіб прояву власної особистості в суспільстві; у більшості видів спорту важливі не тільки фізична сила чи витривалість, а й цілісне вираження людської особистості чи колективної сили; щодо цього спорт дає людині багатовимірне задоволення, показуючи її основні аспекти життя.

Спорт – це унікальний соціальний інститут, що забезпечує розвиток, поширення та засвоєння рухової культури людини та людства в цілому. Основна соціальна функція спорту – поліпшення фізичної та психічної природи людини – служить певною мірою для постійної зміни демографічної структури суспільства. Спорт є дуже ефективним засобом виховання з особистісними особливостями людини, сильним чинником соціалізації особистості та її соціальної інтеграції. Міжособистісні стосунки на змаганнях, співпраця між гравцями, між гравцями та тренерами, організаторами та спортивними суддями – основа для формування впливу спорту на особистість [9]. Спортивність стала ознакою прогресу. Однак ми вважаємо, що соціальну важливість спорту слід збільшити, а вплив спорту на освіту, виховання та здоров'я людини посилити.

Таким чином, фізична культура як один із аспектів людської культури, здорового способу життя значною мірою визначає поведінку людини в науці, на роботі, удома та у спілкуванні, допомагає розв'язати соціально-економічні, освітні і медичні проблеми. Науково-технічна революція принципово змінює умови праці: фізичні навантаження (особливо м'язова активність) значно зменшуються, фізична активність у повсякденному житті, транспортні засоби механізуються, а розумова діяльність стає домінують. Обмежена рухова активність призводить до занепаду сил і перешкоджає розумовій діяльності. Масова фізична культура стає основним способом подолання невідповідності між потребою в м'язовій діяльності та умовами життя. Прискорення темпу життя, посилений потік інформації, розширення кола спілкування, активна робота та соціальна діяльність стають причиною психічного напруження, що вимагає розрядки. Регулярні фізичні навантаження відновлюють розумові здібності людини. Важливо також регулярно відчувати себе енергійним і ве-

селим. Фізична культура має на меті захист, зміцнення та розвиток здоров'я як психофізичної основи життєдіяльності [10].

Соціологія фізичного виховання та спорту дає змогу дослідити соціальну суть цього процесу. Його функції також містять вивчення взаємозв'язку між фізичною культурою, спортом та іншими соціальними явищами і аспектами культурного життя суспільства: із виробничою, соціальною, політичною та духовною сферами суспільства, з його природними основами. Соціологія фізичної культури відіграє значну роль у розв'язанні проблем виховання та освіти молоді. Вона розглядає проблеми цінностей та споживчого ставлення людей до сфери фізичної культури та спорту, пояснює механізми та характер зв'язків із громадськістю у сфері фізичної культури та спорту. Окрім того, вивчає роль та місце фізичної культури та спорту у способі життя людей, а також конкретну взаємодію, пов'язану з їхньою участю у фізичній культурі та спортивних заходах. Як і будь-яка наукова дисципліна, соціологія фізичної культури розв'язує специфічні проблеми і має свій предмет, об'єкт та методи наукового пізнання, відмінні від будь-якої іншої соціальної науки. Її предметом є фізична культура і спорт як соціальні явища. Соціологія фізичної культури вивчає їхній соціальний характер, закони їхнього формування, розвитку та функціонування, систему та закономірності, що склалися та наявні у сучасному суспільстві; соціальні відносини, що містять механізми взаємодії у сфері фізичної культури та спорту, їхню роль та місце у житті людей.

Методом наукового пізнання є соціологічне дослідження, яке допомагає визначити вплив різних соціальних чинників на розвиток фізичної культури та спорту, а також вплив цієї сфери на соціальне життя. Численні специфічні соціологічні дослідження дають змогу аналізувати потреби та мотиваційний стан суспільства у сфері фізичної культури та спорту, оцінювати реальне ставлення людей, їхні інтереси, ціннісну орієнтацію та рівень ціннісного ставлення до фізичної культури та спорту.

Соціологія фізичної культури та здоров'я відповідає на такі запитання:

- чому виникла фізкультура та здоров'я?
- чому люди різного віку та соціально-демографічних груп беруть участь у фізичному вихованні та оздоровчій діяльності?
- що отримує кожна людина та суспільство в цілому від цієї діяльності?
- чого очікують люди, до чого вони прагнуть, що віддають перевагу здоровому способу життя, і чим невдоволені?
- як можна зацікавити людей і залучити їх до фізичних навантажень?

Функції, які виконує соціологія фізичного виховання та охорони здоров'я. Соціологія фізичної культури та здоров'я виконує такі функції: теоретико-пізнавальну, світоглядну, організаційно-управлінську, описову та пояснювальну. Теоретична та пізнавальна функція полягає у вивченні

соціальних аспектів фізичної культури та здоров'я, їхнього місця та ролі у суспільному житті, соціальних процесів, що відбуваються у фізичній культурі та спортивних колективах, добровільних спортивних товариствах та інших організаціях. Основною функцією соціології фізичної культури та здоров'я є формування соціальної свідомості щодо цінного змісту фізичної культури та здоров'я, популяризування знань про це соціальне явище, формування мотивації та зацікавленості у фізичних та оздоровчих вправах. Організаційно-управлінська функція – підготовка прогнозів розвитку соціально-економічної сфери галузі, дослідження шляхів, засобів та форм залучення населення до регулярної фізичної активності та спорту, практичних рекомендацій щодо організації та управління у сфері фізичної культури та спорту.

Описова функція. Соціологія фізичної культури та спорту описує, збирає та систематизує факти, що стосуються соціальної природи та ролі фізичної культури та спорту.

Пояснювальна функція. Соціологія фізичної культури та спорту, використовуючи всі засоби та методи відповідно до сучасної науки передбачає майбутні зміни, виявляє нові тенденції та відкриває нові факти та явища у галузі фізичної культури та спорту [11].

Висновки. Соціологія фізичної культури є відносно самостійною науковою дисципліною, вона тісно пов'язана з багатьма іншими соціальними науками і має складні взаємозв'язки. З одного боку, вона є незалежною, з іншого боку, спрямованою на тісну співпрацю та координацію з іншими науками. Теорія фізичної культури, санітарне виховання, наука та управління спортом – це науки, що мають спільний предмет вивчення із соціологією фізичної культури та здоров'я. Навіть більше, це пов'язано з соціальною психологією та педагогікою фізичної культури. Однак кожна з цих наук має свою тематику та методи дослідження. Соціологія фізичної культури та здоров'я вивчає соціальне походження, соціальну роль та соціальні функції. Соціологія як інтегративна дає певний поштовх для цілісних досліджень, зокрема розроблення загально-теоретичних та методологічних підходів, роблячи цінний внесок у розвиток цих наук, про що свідчать обрані та проаналізовані аспекти.

Список використаних джерел

1. Socjologia kultury fizycznej, pod red. Z. Dziubińskiego i Z. Krawczyka, Warszawa 2011.
2. Jopkiewicz A., Różnicowanie społeczne i zmienność sprawności i wydolności fizycznej osób dorosłych, [w:] K. Zuchora (red.), Myśli i uwagi o wychowaniu fizycznym i sporcie, Warszawa 2000.
3. Godlewski P., Współczesne heterogeniczne oblicze sportu – refleksja terminologiczna i me-todologiczna, [w:] Wkład nauk humanistycznych do wiedzy

o kulturze fizycznej. Historia kultury fizycznej, T. Rychta, J. Chełmecki (red.), t. I, Warszawa 2003.

4. <https://www.who.int/Dnia> 12.03.2021

5. Marcinkowski J., Aktywność fizyczna człowieka ważnym czynnikiem w kształtowaniu postaw prozdrowotnych, [w:] J. Czerwiński (red.), Aktywność fizyczna potrzebą twórczego życia, Olsz-tyn 2014.

6. Kozdroń E., Rekreacja ruchowa jako składnik zdrowego stylu życia. Minimum aktywności ruchowej, [w:]: E. Kozdroń (red.), Podstawy teorii i metodyki rekreacji ruchowej. Podręcznik dla instruktora rekreacji ruchowej, Warszawa 2008.

7. Felbecker A., Limmroth V., Tettenborn B., Choroby otępienne, Warszawa 2020.

8. Rehabilitacja medyczna, red. J. Kiwerski, Warszawa 2019.

9. Mazurek J., Aktywność fizyczna seniora, Warszawa 2018.

10. Jakubowska H., Nosal P., Socjologia sportu, Warszawa 2017.

11. Sznajder A., Sport jako biznes w epoce globalizacji, Warszawa 2017.