

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

SOCIAL ASPECTS OF A HEALTHY LIFESTYLE FORMATION

Л. С. МАКАРОВА

L. S. MAKAROVA

Полесский государственный университет
Пинск, Республика Беларусь
Polesie State University
Pinsk, Republic of Belarus

e-mail: makarova- lubov-2020@mail.ru

Логика развития спорта требует изучения социологических проблем.

Ключевые слова. Методы социологических исследований в сфере физической культуры.

The logic of sports development requires the study of sociological problems.

Keywords. Methods of sociological research in the field of physical culture.

Хорошо известно, что студенты в рамках своих вузовских и межвузовских конференций охотно участвуют в подготовке научно – исследовательских работ, причем не только по своим специальностям, но и по общественным наукам, в том числе и по социологии, подготавливая иногда весьма глубокие по содержанию работы, которые завоевывают даже призовые места на конкурсе студенческих научно – исследовательских работ. Преподаватели должны всячески стремиться, чтобы вовлечь студентов в этот вид научно – творческой деятельности. Разумеется, эта работа не может носить массовый характер, ибо не всякий студент может одновременно готовить доклады по своей специальности и по общественной науке. Однако такая возможность для него должна существовать.

Большие возможности для этого имеются при изучении курса социологии. Студенты с большим удовольствием включаются в исследовательскую деятельность по социологической проблематике, ибо их, кем бы они не собирались стать по своей основной профессии, живо интересуют вопросы политики и управления, маркетинга и рекламы, семьи и брака, социальных противоречий и конфликтов, социальной борьбы

и примирения. И во многом от преподавателя зависит процесс реализации этого интереса, объединение студентов разных специальностей на почве их интереса к социальной проблематике. Конечно, для преподавателя, да и для студента, это дополнительная нагрузка, но она окупается сторицей, когда на выходе действительно формируется специалист с широким социальным кругозором. Да иначе и невозможно компенсировать тот дефицит учебного времени, который имеет место при изучении общего курса социологии.

Можно порекомендовать некоторые нетрадиционные формы самостоятельной исследовательской работы – это выполнение студентом индивидуального творческого задания, результаты которого оформляются письменно, проверяются преподавателем на конференции.

Вариантами индивидуальных занятий могут быть:

- подготовка большого реферата по первоисточнику; такой реферат готовится в течение семестра и защищается на одном из последних семинаров, который может быть превращен в итоговую конференцию;
- составление научных социологических кроссвордов;
- составление текстовых заданий самими студентами по темам, изучаемым в общем курсе социологии;
- составление зачетно – экзаменационных вопросов;
- создание собственных «теорий» общественного развития;
- номинация социальных проблем современного общества;
- моделирование кризисных ситуаций и путей их разрешения;
- определение имиджа руководителя;
- пробное социологическое исследование ряда социальных проблем;
- выявление и оценка социальных конфликтов;
- практикум по подготовке социологического инструментария;
- разработка методов социально – политической рекламы;
- составление программ исследования;
- интервью на политические темы с простыми людьми и членами общественных организаций;
- составление текстов договоров;
- изучение политических идеалов молодежи и т. д. [1, с.54].

Такие направления индивидуальной самостоятельной работы позволяют учесть интересы каждого студента, раскрыть его способности и творческие потенции.

В современной высшей школе семинарские занятия стали основной формой практического усвоения знаний. Они предназначены для углубленного изучения предмета при активном использовании научно – исследовательской, творческой работы самого студента.

В практике преподавания общественных наук в вузах сложилось примерно 15 более или менее разнящихся между собой форм семинарских занятий, к ним относятся:

- вопросно-ответная система;
- развернутая беседа на основе заранее сообщенного студентам плана семинарского занятия;
- устные доклады студентов с последующим их обсуждением;
- обсуждение письменных рефератов, заранее подготовленных отдельными студентами;
- теоретическая конференция в группе или на потоке;
- семинар – диспут;
- семинар пресс – конференция;
- комментированное чтение первоисточников;
- решение задач и упражнений;
- работа с так называемыми обучающими и экзаменующими машинами;
- семинар по материалам социологических исследований, проведенных студентами под руководством преподавателя;
- семинар на производстве;
- семинар – экскурсия в музеи или по памятным местам;
- контрольная (письменная) работа по отдельным вопросам, темам с последующим обсуждением;
- семинар – коллоквиум [2, с. 57].

На практических занятиях в зависимости от темы занятия выполняются поиск информации по решению проблем, выработка индивидуальных или групповых решений, итоговое обсуждение с обменом знаниями, участие в дискуссиях, разбор конкретных ситуаций, работа в малых группах, решение индивидуальных тестов, участие в деловых играх.

Для организации самостоятельной работы студентов в процессе освоения дисциплины «Методы социологических исследований в сфере физической культуры и спорта» предусмотрены задания, выполнение которых оценивается в баллах: подготовка информационных сообщений, рефератов; проведение социологического исследования.

Программа названной учебной дисциплины отводит часы на самостоятельную работу обучающихся. Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа обучающихся включает в себя следующие этапы: подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования); основной (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы); заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

Выбор социологического исследования всегда определяется двумя аспектами: целями (задачами) исследователя и возможностями извлечения нужной информации. Цели и задачи диктуются степенью требуемой глубины, масштабности и точности отражения реальной социальной ситуации по предмету исследования. Информационные возможности зависят от специфики изучаемого социума (социальной общности, группы, массива) или, как это принято называть в социологии, от доступной для изучения генеральной совокупности единиц анализа (одушевленных или даже вербализированных потенциальных источников необходимых сведений).

Какие вопросы интересуют студентов и какие темы они выбирают для своих исследований:

- Что такое спорт и спортивная деятельность;
- Как соотносится спорт с другими социальными явлениями;
- Спортивная деятельность в структуре образа жизни и свободного времени;
- Выявление факторов, стимулирующих занятия спортом или, наоборот, препятствующих развитию спортивной деятельности;
- Развитие спорта как самостоятельного социально-культурного феномена;
- Организация здорового образа жизни.

Вот лишь небольшой круг задач, которые изучаются с помощью конкретных социологических исследований.

Одной из основных проблем социологии ФКС является формирование ценностного отношения общества и личности к физической куль-

туре и спортивному стилю жизни. Не менее важно изучать проблемы формирования личности спортсмена, прогнозировать его поведение в обществе. В условиях коммерциализации и профессионализации спорта особенно важно исследовать проблемы, касающиеся формирования нравственного поведения спортсменов. Новые экономические условия ставят проблемы взаимоотношений двух социальных субъектов: тренера и спортсмена, работающих на спортивный результат, который сегодня выражается не только в метрах, голах, секундах, но и в гонорах, призовых фондах, других материальных поощрениях.

Логика развития спорта требует изучения таких социологических проблем, как «спорт и молодежь», «спорт и прогресс», «спорт и гуманизм», «спорт и личность». В разрешении этих проблем социология ФКС должна сыграть важную роль, еще раз доказав нужность и значимость этой науки для развития общества и совершенствования человека.

Например, при проведении зачетного занятия по дисциплине «Методы социологических исследований в сфере физической культуры и спорта» студентами 3 курса Полесского государственного университета были выбраны проведение социологических исследований по теме «Организация здорового образа жизни». При проведении исследования использовались анкеты, касающиеся выяснению отношения студентов к занятиям физической культуры и спорта, самостоятельным занятиям; всего принимали в исследованиях – 130 студентов.

Так, необходимость в занятиях физической культуры понимают практически все студенты – 89 % от общего числа опрошенных. Однако систематически занимаются спортом – 56 %. При выяснении причин, снижающим интерес и активность студентов занятиями спорта, выяснено, что наиболее часто упоминается – лень, люблю поспать, много сижу за компьютером, низкий уровень своей физической подготовки – всего 42 %.

Изучение форм проведения досуга студентов позволило выявить некоторые интересные вопросы. Так, 26 % из опрашиваемых заявляют, что «свободного» времени у них нет, все время уходит на подготовку к занятиям, чтение дополнительной литературы и т. п. Посещают дискотеки, кафе – 23 %, общение с друзьями – 26 %, прогулки – 13 %, компьютерные игры – 28 %, просмотр передач, музыки – 11 %, бездельный отдых – 5 %. И, наконец, занятие спортом в свободное время – 18 %.

Приведенные данные свидетельствуют о том, что свой досуг студенты отводят на «массовую культуру». При этом почти 77 % юношей и девушек оценивают свое физическое развитие как удовлетворительное, соответствующее возрасту. Как мотивацией занятиями спорта студен-

ты указывают такие факторы, как «улучшение телосложения» – 41 %, «оздоровление» – 21 %, «родители (или педагоги) заставляют» – 32 %, «способы проведения досуга, общения с друзьями» – 16 %.

Показательно, что более всего невнимания к своему здоровью обучающие видят в неумении организовать свой режим дня и неправильный рацион питания. Лишь небольшая группа студентов (15 %) отказываются от чипсов, хот-догов, фанты, пиццы и т. д.

Результаты исследования показывают, что уровень их приобщения к здоровому образу жизни и к регулярным занятиям физической культуры остается низким. Очень интересно видеть, когда к таким выводам приходят сами студенты, проводившие социологическое исследование в своих же группах. Хорошим дополнением является их работа над предложениями по улучшению, исправлению такого положения.

Таким образом, в настоящее время социология ФКС является научной и учебной дисциплиной, имеющей в своем арсенале объект, предмет и метод научного познания. Социологические исследования позволяют выявить влияние различных социальных факторов на развитие физической культуры и спорта, а также определить влияние данной сферы на общественную жизнь. Многочисленные конкретные социологические исследования дают возможность анализировать состояние потребностно-мотивационной сферы общества в области физической культуры и спорта, оценивать реальные отношения людей, их интересы, ценностные ориентации, уровень ценностного отношения к физической культуре и спорту.

Полученные данные позволяют находить правильные управленческие решения, прогнозировать различные ситуации и принимать действенные меры к совершенствованию развития физической культуры и спорта, их положительному влиянию на социальную жизнь людей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Жолдак, В. И., Коротаева Н. В. Социология физической культуры и спорта. Учебн. пос. - Малаховка: МОГИФК, 1994. – 295 с.
2. Пономарев, Н. А. Основы социологии физической культуры. Ленинград, 1976. – 129 с.