

УДК 370(09)(476)

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФОРМ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ  
И ПРИВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ***канд. пед. наук, доц. Н.И. АНТИПИН, канд. ист. наук, доц. Е.Н. БОРУН,**О.Ю. ЛУТКОВСКАЯ**(Полоцкий государственный университет)*

*В разные периоды исторического развития человеческого общества спорт и физическая культура оставались неотъемлемой его частью. С античных времен и по настоящее время физические упражнения служат средством достижения внутренней гармонии и внешней красоты человека. Поиск эффективных форм, средств и методов оздоровления и реабилитации населения, сохранение и поддержание его работоспособности остаются важной и актуальной проблемой теории и практики физической культуры.*

*Излагается и раскрывается важность приобщения населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом в эпоху информатизации и компьютеризации общества.*

*Рассматривается воспитательное воздействие соревнований на привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом.*

**Ключевые слова:** *проблема состояния здоровья, эффективность физических упражнений, воспитательное воздействие спортивных соревнований.*

**Введение.** Проблема состояния здоровья населения Республики Беларусь в современных экологических условиях становится первостепенной. Непрерывный рост болезней населения вызывает необходимость привлечения населения к регулярным занятиям физической культурой, соблюдению основ ЗОЖ по укреплению здоровья и применению средств профилактики заболеваний [1].

В основе перспективности оздоровления нации средствами физической культуры и спорта лежат результаты современного научного анализа в период высокой информатизации общества XXI века. Здоровье нации в значительной мере зависит от оздоровительных форм двигательной активности. В этой связи методические основы оздоровительной физической культуры стали еще больше нуждаться в серьезном и всестороннем научном обосновании, поскольку компьютеризация общества в значительной степени изменила повседневный темп жизни людей и профессиографический характер труда [2].

На наш взгляд, одна из проблем – количественная и качественные характеристики двигательного режима, который может очень существенно различаться в зависимости от рода профессионального участия. К другим проблемам следует отнести привлечение населения к систематическим занятиям, оценивание функционального состояния организма и результатов его профессиональной деятельности для использования той или иной оздоровительной программы и собственно построения физкультурно-оздоровительной программы. На сегодня значительная часть такого рода программ имеет целый ряд характерных недостатков: они либо избыточно конкретны и сковывают творческий потенциал инструкторов и занимающихся, либо, наоборот, малоконкретны и не соответствуют цели поддержания профессионально важных качеств и здоровья человека.

В этой связи возрастает актуальность исследований, направленных на привлечение к систематическим занятиям физическими упражнениями людей, и поиск эффективных физических упражнений и программ занятий по укреплению здоровья.

**Основная часть.** Наряду с неоспоримыми плюсами всестороннего использования компьютерных технологий, одним из негативных последствий постоянной работы с ними является рост в геометрической прогрессии показателей миопии. Основная причина – высокая зрительная нагрузка при несоблюдении режима работы и отдыха.

Занятия спортом могут положительно влиять на стабилизацию зрения. Физические упражнения вызывают приток крови, т.е. улучшают кровоснабжения органов зрения, работу цилиарной мышцы глаза, и нормализуют циркуляцию внутриглазной жидкости [3]. Полезны спортивные игры, плавание, катание на лыжах, бег при ЧСС 100–140 уд./мин.

Нашими исследованиями установлено, что особая роль в воспитательной работе с населением в системе физической культуры и спорта отводится спортивным соревнованиям, обуславливающим наиболее полное раскрытие воспитательной сущности спорта. В отечественной науке сформировалась определенная система взглядов на содержание функций спортивного соревнования в целом, а также такой функций, как зрелищная [4–7]. Однако далеко не в полной мере раскрыто воспитательное воздействие спортивных соревнований на различные группы населения.

При комплексном изучении воспитательных функций спортивных соревнований как зрелища в конкретных условиях Витебской области было опрошено 1400 представителей различных групп населения, 800 зри-

телей, 400 спортсменов высокой квалификации; 93 зрителя принимали участие в годичном педагогическом эксперименте.

Установлено, что спортивные соревнования представляются сложной иерархической системой, обеспечивающей удовлетворение потребности людей в общении как одной из форм их жизнедеятельности [8]. В рамках общения спортивные соревнования выполняют ряд функций: 1) рациональной организации и проведения свободного времени населения; 2) коммуникативную; 3) нравственно-регулятивную; 4) гедонистическую; 5) развлечения и отдыха.

Спортивные соревнования как зрелище представляют собой один из рационально организованных способов проведения свободного времени и занимают значительное место в нем (таблица), но не в ущерб другим видам деятельности и отдыха. Только у девятой части зрителей чрезмерный интерес к спортивным соревнованиям, выражающийся частотой их посещения «несколько раз в неделю», приводит к уменьшению доли времени на другие виды деятельности.

Таблица. – Структура свободного времени населения в зависимости от частоты посещения спортивных соревнований (% числа обследованных)

Род занятий в свободное время	Частота посещения соревнований					
	1–3 раза в год		1 раз в неделю		несколько раз в неделю	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Чтение художественной литературы, газет, журналов	54,0	66,6	47,8	55,7	31,3	37,5
Просмотр телепередач	47,0	30,3	50,2	32,5	42,1	43,8
Занятие физкультурой и спортом	39,1	37,3	51,8	48,7	28,1	18,8
Просмотр кинофильмов	37,3	48,6	44,6	46,4	28,1	35,7
Учеба	29,2	26,6	21,0	23,2	18,4	15,6
Посещение спортивных соревнований	27,0	19,7	37,3	34,8	49,7	50,0
Домашнее хозяйство	21,5	25,2	21,0	32,5	7,6	18,8
Посещение театра	14,6	36,2	21,0	32,5	7,6	18,8
Чтение спортивной литературы	14,6	13,4	8,1	4,6	6,5	–
Занятие музыкой, живописью и т.п	14,6	9,0	16,2	11,6	15,1	25,0
Посещение друзей, знакомых	13,4	15,8	12,9	20,9	35,6	41,1
Прогулки	9,6	11,3	12,9	11,6	21,6	20,9
Посещение выставок, музеев	6,2	12,4	8,1	13,9	9,7	15,6
Посещение вечеров отдыха	6,2	5,5	6,5	9,3	18,4	15,5
Занятие совершенствованием	4,0	3,7	–	4,0	3,5	–
Посещение кафе, ресторанов	2,6	2,3	6,5	2,3	15,1	9,5

Анализ содержательных характеристик спортивно-зрелищного общения показал, что спортивные соревнования выполняют важную нравственно-регулятивную функцию. Они рассматриваются зрителями как явление общественной жизни, содержащее высокие нравственные ценности. Большинство опрошенных зрителей (62,1% мужчин и 63,5% женщин) привлекает не просто борьба спортсменов, а именно состязания, включающие ряд атрибутивных требований – строгое соблюдение правил, взаимное уважение соперников. Подобные запросы зрителей во многом совпадают с требованиями, предъявляемыми к условиям «честного соревнования» самими спортсменами [9]. Создана система специального контроля за проведением участников соревнований (спортивные правила, дисциплинарные и спортивно-технические комиссии) и общественные формы регламентации спортивных отношений (призы, награды, публикации в прессе, присуждение званий «лучший спортсмен» и т.п.). Широкое общественное признание и поощрение поступков спортсменов превращает спортивные соревнования в факт социальной жизни.

Одним из существенных факторов воспитания зрителей является деятельность их спортивных кумиров. Так, 64,5% опрошенных мужчин и 65,6% женщин указали, что у них имеются любимые спортсмены или команды, которым они отдают свои предпочтения, симпатии во время соревнований. Часто победы спортсменов, особенно на международных соревнованиях, становятся национальной гордостью, а сами чемпионы – примерами для подражания, причем многие из них давно закончили свою спортивную карьеру, но их спортивные достижения хорошо помнятся зрителями.

Спортивные соревнования выполняют и коммуникативную функцию, являются источником информации. Так, 29,3% опрошенных мужчин и 22,8% женщин, наблюдая состязания, постигают искусство управления своим телом, 14,2% мужчин и 14,5% женщин видят в соревнованиях источник знаний о физическом совершенствовании человека.

В спортивных соревнованиях трансформируется общественно значимый двигательный опыт. Совершенное по технике и тактике упражнение становится школой опосредованного двигательного опыта, важным условием поиска новых, более рациональных действий для спортсменов, не занятых в соревнованиях или находящихся в числе зрителей.

В спортивных результатах и в связанных с ними отношениях происходит овеществление общественного опыта. Человек, познавая этот опыт как при прямом (спортивное соревнование), так и косвенном (спортивное зрелище) общении, оказывается включенным в систему ценностей, создаваемых в спорте, он как бы «присваивает» эти ценности. Поэтому соревнования выступают средством приобщения людей к требованиям оптимального двигательного режима. Однако функцию подлинного приобщения людей к спортивной культуре соревнования выполняют лишь в условиях действительности, где создаются необходимые условия для практической реализации ценностей, создаваемых в спорте.

Соревнования выполняют гедонистическую функцию, формируя у зрителей представления об эстетических ценностях физической деятельности, понимание прекрасного в спорте и повседневной жизни. С эстетической точки зрения наиболее значимы для зрителей совершенство пропорций тела спортсменов (30,6% опрошенных мужчин и 35,6% женщин), высокий уровень культуры их движений (26,4% мужчин и 23,3% женщин), сопереживание сложностей и результатов борьбы (30,6% мужчин и 25,6% женщин), праздничность (16,3% мужчин и 10,1% женщин) и др.

Спортивные соревнования создают условия для удовлетворения потребностей зрителей и эмоциональной разрядке (20,8% опрошенных мужчин и 11,3% женщин), выполняя функцию развлечения и отдыха. Зрители старшего возраста чаще, чем молодежь, придают именно такое значение соревнованиям. Молодым людям присуща чрезмерная приверженность к спортсменам и командам, спортивный азарт (20,3% мужчин и 22,9% женщин). Это диктует необходимость воспитания у зрителей высокой культуры восприятия спортивной деятельности и культуры поведения на спортивных трибунах.

Результаты педагогического эксперимента показали, что воспитание позитивного отношения зрителей к различным аспектам физкультурно-спортивной деятельности представляет собой сложный, но управляемый процесс. Такие средства воздействия, как руководство лидеров группами любителей спорта, агитационно-пропагандистская работа, организационно-воспитательные мероприятия по формированию устойчивых интересов, воспитанию культуры восприятия по формированию устойчивых интересов, поведения, способствовали превращению пассивно-созерцательного интереса зрителей к спортивным соревнованиям, спорту в целом в активно-действенный. Под влиянием комплексной методики целенаправленного педагогического воздействия на 29–49% уменьшилось число посещающих спортивные арены не чаще одного раза в неделю, большее число зрителей перешло в ряды занимающихся физической культурой и спортом – 24–38% (до эксперимента – 18–31%).

Значительно расширилась и структура потребностей. Если до начала эксперимента спортивные соревнования использовались зрителями в основном как средство отдыха, развлечения, то к концу – как средство удовлетворения нравственно-эстетических и других потребностей. Это, в свою очередь, обеспечило положительный перенос зрителями нравственных оценок в собственную практику. Они стали более сдержанными, корректными в отношениях между собой, к участникам соревнований; значительно сократилось количество нарушений правил общественного поведения.

**Заключение.** Таким образом, наиболее эффективными путями воспитания активно-положительного отношения зрителей к физкультурно-спортивной деятельности являются: 1) повышение уровня знаний о физической культуре и спорте, спортивных соревнованиях и зрелищах; 2) формирование устойчивых интересов к активным занятиям физическими упражнениями и спортом; 3) повышение культуры восприятия зрителями спортивной деятельности, ее процесса и результатов; 4) воспитание высокой культуры поведения зрителей и спортсменов на спортивных аренах.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 гг. [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 29.01.2021, № 54 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь – Минск, 2021.
2. Антипин, Н.И. Модельные ориентиры успешности в профессиональной деятельности / Н.И. Антипин // Вестн. Полоц. ун-та. Сер. Е, Пед. науки. – 2008. – № 11. – С. 114–117.
3. Кузнецова, М.В. Причины развития близорукости и ее лечение / М.В. Кузнецова. – М. : МЕДпресс-информ 2004. – 176 с.
4. Талалаев, Ю.А. Спорт – фактор мира и дружбы между народами / Ю.А. Талалаев. – М. : Физкультура и спорт, 1996. – 112 с.
5. Родиченко, В.С. Спортивные соревнования: информация, управление / В.С. Родиченко. – М. : Просвещение, 1998. – 115 с.
6. Лобджанидзе, М.М. Эстетика спортивного зрелища / М.М. Лобджанидзе. – Тбилиси : Спорт, 1990. – 136 с.

7. Степовой, П.С. Спорт. Политика. Идеология / П.С. Степовой. – М. : Физкультура и спорт, 1994. – 127 с.
8. Пономарев, Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта / Н.И. Пономарев. – М. : Просвещение, 1994. – 308 с.
9. Черникова, О.А. Психологические исследования чувства спортивного соперничества / О. А. Черникова // Психология физического воспитания и спорта : тезисы докладов 7-й конф. – 1993. – С. 32–33.

Поступила 27.09.2021

## IMPROVING THE FORMS OF HEALTH IMPROVEMENT AND POPULATION INVOLVEMENT IN PHYSICAL EDUCATION

*N. ANTIPIN, E. BORUN, O. LUTKOVSKAYA*

*In different periods of the historical development of human society, sport and physical culture remained an integral part of it. From ancient times to the present day, physical exercise has served as a means of achieving inner harmony and outer beauty of a person. The search for effective forms, means and methods of health improvement and rehabilitation of the population, the preservation and maintenance of their working capacity remains an important and urgent problem of the theory and practice of physical culture.*

*The article expounds and reveals the importance of familiarizing the population with the need and regularity of physical culture and sports in the era of informatization and computerization of society.*

*The educational influence of competitions on attraction to regular physical culture and sports is considered.*

**Keywords:** *the problem of the state of health, the effectiveness of physical exercises, the educational impact of sports competitions.*