

## ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА

### СОЦІОЛОГІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**Абрамчук О.Г.<sup>1</sup>, Афанасьєв В.В.<sup>2</sup>, Щербаченко В.К.<sup>2</sup>**

Факультет соціології і права Національного технічного університету України «КПІ»<sup>1</sup>  
Національний технічний університет України «КПІ»<sup>2</sup>

**Анотація.** Рухова діяльність має істотний вплив під час навчання в учбових закладах різного рівня й напрямку або впродовж робочого часу, де соціальна поведінка людини здатна чинити певний вплив на організацію й проведення навчального або робочого часу, власного дозвілля або вільного часу й загальний стан здоров'я. У статті аналізується вплив занять фізичною культурою й обраним видом спорту на соціальну поведінку людини.

**Ключові слова:** життя, заняття, здоров'я, людина, навчання, поведінка, робота, соціологія, спорт, суспільство, фізична культура, час.

**Вступ.** Актуальність статті обумовлена необхідністю аналізу напрямку соціології фізичної культури і спорту в повсякденному житті сучасного суспільства. Розвиток цієї галузі має велике значення для залучення широких верст населення до систематичних занять фізичною культурою і спортом впродовж життя й ведення здорового способу життя.

Дослідження напрямку соціології фізичної культури і спорту, як напрямку, що безпосередньо має відношення до стану здоров'я населення, описано у автора Курамшина Ю.Ф. (2003), який визначає необхідність використання занять фізичною культурою і спортом в повсякденному житті людей.

**Аналіз публікацій.** Життєдіяльність людини вимагає величезної фізичної і нервово-емоційної витривалості, здатності протистояти перенапруженням різної локалізації. На підвищення таких властивостей організму, й, таким чином, підвищення адаптаційних здатностей людини, здійснюють вплив різні засоби, до яких можна віднести й загартовування організму, лікарські засоби, режим харчування і відпочинку, а також достатній або помірний об'єм рухової активності.

Всесторонній фізичний розвиток всіх верст населення є одним з найважливіших завдань суспільства, при цьому, одним з головних засобів, що використовується для досягнення цієї мети, є розвиток основних рухових якостей людини (сили, витривалості, спритності, швидкості й гнучкості). Розвиток цих рухових якостей визначає, також, й рухові можливості людини. Розвиток рухових можливостей людини впливає на її загальну фізичну підготовленість і є основою працездатності як під час занять спортивною діяльністю, яка направлена

на досягнення високого спортивного результату, й заняттями фізичною культурою, які направлені на зміцнення загального стану здоров'я, так і навчальної й трудової діяльності. Фізична культура і спорт представляють собою самостійний вид людської діяльності значення якого в розвитку суспільства є досить різноплановою. Заняття фізичною культурою і спортом чинять істотний вплив на формування людини як особистості, так й на розвиток її відносин всередині суспільства або певного кола людей. Впродовж останнього часу відбувається інтенсивний розвиток галузі фізичної культури і спорту у всьому світі, ця галузь здійснює свій вплив на всі сторони людського життя й висуває широке коло питань, що стосується соціальної сутності людей і їх ролі в сучасному суспільстві [9].

Необхідно зазначити, що освіта й виробництво мають певну потребу у працездатних, фізично й розумово розвинених спеціалістах і громадянах, розвиток яких забезпечується на основі досягнень науки, виробничих сил та високорозвинутої матеріально-технічної бази.

Сучасні соціально-економічні умови розвитку суспільства поставили перед галуззю занять фізичною культурою і спортом питання достатньо швидкого й широкого формування нових ціннісних орієнтацій людини, «позитивних» видів її поведінки і стилю життя. Під час заняття фізичною культурою і спортом людина повинна не тільки проводити власну фізичну, техніко-тактичну, психологічну й інші види підготовки з обраного виду спорту, але й вести морально-вольову підготовку, яка буде сприяти розвитку відносин серед людей, все це здатне виникнути у процесі заняття фізичною культурою і спортом. Проведення занять фізичною культурою і спортом людиною дозволяє сформувати й розвивати такі якості, як само-

стійність під час прийняття певного рішення, легше здобувати соціальну й побутову незалежність, вдосконалюватися у власній професійній діяльності, відпочивати з використанням активної рухової діяльності, що має вплив на розвиток фізичних здатностей, а також допомагає досягати високих результатів у спорті. Однією з основних проблем соціології фізичної культури і спорту є вивчення механізмів формування фізичної культури і спорту серед людей різного віку, статі, професії й стану здоров'я [12].

**Зв'язок роботи із важливими науковими програмами або практичними завданнями.** Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи Кафедри фізичного виховання Міжуніверситетського медико-інженерного факультету НТУУ «КПІ».

**Формулювання цілей роботи.** Мета дослідження — аналіз впливу занять фізичною культурою і спортом на розвиток особистості людини й їх використання як засобу сприяння соціалізації особистості в житті.

**Результати дослідження.** Фізична культура є частиною загальнолюдської культури й втілює в себе всю сукупність досягнень суспільства, що необхідно у створенні й раціональному використанні спеціальних засобів, методів й умов спрямованого фізичного вдосконалення людини, у той же час, спорт є складовою частиною фізичної культури людини, існування якої засновано на підготовці й використанні змагальної діяльності у зв'язку із прагненням досягти максимально можливого результату. Фізична культура представляє собою специфічний процес людської діяльності і виступає як засіб фізичного вдосконалення людини для виконання також своїх соціальних обов'язків. Заняття фізичною культурою і спортом є суспільним явищем, яке не обмежено вирішенням завдань тільки фізичного розвитку члена суспільства, у нашому випадку студента, а виконує також й інші соціальні функції в області моралі, виховання й етики. Необхідно зазначити, що заняття фізичною культурою і спортом є багатограним суспільним явищем й не має соціальних, професійних, біологічних, вікових або географічних меж [8].

Досвід, який накопичений у галузі фізичної культури і спорту впродовж багатьох років у різних країнах світу, показує, що засоби фізичної культури і спорту мають універсальну здатність у комплексі вирішувати проблеми покращення рівня здоров'я населення й формування здорового морально-психічного клімату в колективах й у суспільстві в цілому. Муравов І.В. (1985) визначає здоров'я людини як такий стан організму, при якому спостерігається не тільки відсутність хвороб, певний рівень фізичної тренуваності, підготовленості й стану

функціональних систем організму, що є фізіологічною основою формування людини у фізичному сенсі, але й стан всестороннього психологічного розвитку. Повноцінний розвиток й вдосконалення цих компонентів здатне здійснювати свій вплив на становлення психічного благополуччя кожного індивіда, як члена суспільства [7].

Соціологія представляє собою одну з суспільних наук, яка ставить за свою мету вивчення поведінки людей різних суспільних прошарків. Одна з актуальних галузей, що вивчається сучасними методами соціології є соціологія молоді. Особливо гостро стає проблема студентської молоді й її роль в суспільному житті України — умови соціально-економічних і політичних перетворень набувають особливого значення, вони порушують питання зміцнення фізичного й духовного здоров'я людини, формування їх здорового способу життя. Відсутність необхідного рівня фізичної активності населення є одним з факторів, що впливає на тривалість життя й захворювання серцево-судинної й дихальної системи [4].

Соціологія фізичної культури і спорту дає змогу зрозуміти, власно кажучи, саму соціальну сутність цієї галузі й її соціальні функції, шляхи її виникнення й розвитку, взаємозв'язок з економікою, культурою й іншими соціальними явищами. Інформація, яка отримується за допомогою соціологічних досліджень, дає змогу дізнатися про відношення різних груп населення до фізкультурно-спортивної діяльності, сприяє формуванню й використанню дієвих заходів, які спрямовані й здатні підвищити оздоровчу рухову активність всіх верст населення, здатна сприяти ефективності пропаганди занять фізичною культурою, спортом й ведення здорового способу життя людей, що у подальшому буде впливати на загальний стан здоров'я, здатність здійснювати опір фізичному й психічному навантаженню, робити позитивний і стимулюючий вплив на рівень розумової працездатності [1, 5].

За висновками викладачів фізичного виховання НТУУ «Київський політехнічний інститут» головною увагою суспільства повинно бути спрямованість на всебічне підвищення якості підготовки спеціалістів. Рішення цього завдання багато в чому визначається такою організацією процесу навчання, що забезпечує високу учбово-трудова й суспільну активність, зберігає й підтримує достатньо високий рівень працездатності. У студентів, як у майбутніх фахівців, існують певні протиріччя між обмеженими термінами навчання у вищому учбовому закладі й обсягом навчальної і наукової інформації, який повинен опанувати майбутній фахівець, що об'єктивно впливає на інтенсифікацію всього навчального процесу. Розвиток науки і техніки, потік інформації, що постійно збільшується

ся, й необхідність збільшення обсягу виробництва призводять до ущільнення й ускладнення виробничого процесу для спеціалістів певної галузі. Це викликає збільшення обсягу матеріалу, який необхідно опанувати людині, веде до підвищення інтенсивності й напруженості її розумової праці, як особистості. Регулярні заняття фізичною культурою і спортом здатні здійснювати оптимальну взаємодію між розумовою й руховою діяльністю, що буде забезпечувати високий рівень розвитку пізнавальної, навчально-трудова й суспільної активності, всесторонній (фізичний і психічний) розвиток особистості людини.

Заняття фізичною культурою і спортом відіграють значну роль у соціальному становленні членів суспільства, у зв'язку з чим, отримання певних знань й розвиток умінь і здібностей людини, як члена суспільства, й її організму, як «біологічного механізму», здатне відігравати значну роль впродовж навчання у вищих навчальних закладах. Фізична культура і спорт представляють собою невід'ємну частину життя студентів і займають достатньо важливе місце під час навчання або роботи. Заняття студентами фізичним вихованням у вузах необхідно розглядати не тільки як активне проведення часу, дозвілля чи розвагу, насамперед, ці заняття є дієвим засобом фізичного розвитку студентської молоді, засобом зняття фізичної і психічної втоми й навантаження, яка супроводжує і має властивість накопичуватися впродовж всього періоду навчання у вищій освітній установі [13].

Сучасна система вищої освіти характеризується істотними змінами стосовно інтенсифікації процесу навчання, значним впливом на фізичний і психічний стан студентів, на їх режим і спосіб життя. Питання вдосконалення форм і методів навчання у вищому навчальному закладі має особливу значущість. Існує необхідність формування якісно підготовленої й різносторонньо розвиненої особистості студента. У той же час, під час виникнення таких умов навчання на студентів здійснюється вплив таких факторів ризику, як високе нервово-емоційне напруження, недостатня рухова активність й наявність невисокої функціональної підготовленості студентської молоді до підтримки необхідної розумової активності [6]. Таким чином, тривалі за часом й складні за сприйняттям розумові навантаження у поєднанні з недостатньою руховою активністю, несприятливою екологічною обстановкою й складними економічними і соціальними умовами, можуть привести до зниження фізичних і психічних можливостей студентів, їх перевтоми й захворювань. У боротьбі з цими небажаними явищами особливе місце займають заняття фізичною культурою і спортом, як фактор зміцнення здоров'я й підвищення фізичної і розумової працездатності.

Розвиток і функціонування вищої освіти, як соціальної структури суспільства, має різноманітні умови — економічні, політичні й соціокультурні. Ці умови є своєрідним початком зростання проблеми адаптації підростаючого покоління до суспільства, що змінюються в сучасному світі. Вирішення цієї проблеми необхідно розглядати у покращенні й вдосконаленні підготовки студентської молоді до реалізації особистого творчого потенціалу, активного відношення до побудови своєї власної професійної кар'єри й прояву ініціативи у суспільно активній діяльності.

Студентська молодь є особливою соціальною групою нашого суспільства, процес підготовки якої до кваліфікованої професійної праці став видом складної, напруженої діяльності, об'єктивно необхідної суспільству. Найбільш універсальною дисципліною в сенсі різностороннього розвитку особистості студента є «Фізичне виховання», яке представляє собою обов'язкову навчальну дисципліну для всіх вищих навчальних закладів, при цьому різниця може спостерігатися у засобах і методах, що використовуються під час проведення занять, у видах тестів й контрольних нормативах. Основою навчально-виховного процесу з «Фізичного виховання» у вищій навчальній школі є комплексний, системний характер освіти, виховання студентів й їх підготовки, як майбутніх професійних спеціалістів. Заняття повинні поєднувати формування світогляду студентської молоді, їх суспільне, трудове, моральне, фізичне, естетичне й інші види виховання [14, 15].

Соціально-психологічні особливості студентського віку характеризуються завершенням процесу росту, що призводить до формування і вдосконалення всіх фізіологічних систем організму й психічних якостей особистості. Це створює певні підстави не тільки для особливого положення студента-першокурсника на початку навчання у зв'язку з адаптацією до нових умов навчання (у порівнянні з навчанням у середньому учбовому закладі), але й для оволодіння іншими можливостями і якостями впродовж учбової діяльності на подальших курсах.

У студентському віці під час всього періоду навчання відбуваються зміни рис внутрішнього світу й самосвідомості, змінюються і перебудовується протікання психічних процесів й властивості особистості студента, змінюється емоційно-вольові риси життя. Почавши створювати свою власну особистість й свідомо будувати способи спілкування з оточуючим колективом в період навчання у загальноосвітньому навчальному закладі, студент вузу прагне продовжувати цей шлях вдосконалення значущих для себе якостей. Як відомо, центральними, тобто основними, психічними процесами, що відбуваються в період становлення психіки студента, ми-

нулого старшекласника, є розвиток його свідомості й самосвідомості. Завдяки розвитку свідомості у студентської молоді формується цілеспрямоване регулювання його відносин з навколишнім середовищем де відбувається спілкування студента (між його однолітками, зі студентами старших курсів, між студентом і представниками викладацького складу), й до своєї власної теперішньої діяльності, тобто особистості студента, що поступово веде до майбутньої діяльності як спеціаліста [3, 11, 16].

Рухова діяльність студентів у вищому навчальному закладі включає заплановані заняття фізичною культурою і спортом, які представлені учбовою дисципліною «Фізичне виховання», самостійні заняття за певною програмою й активний відпочинок, але всі ці компоненти представляють собою засоби зміцнення здоров'я студентів, розвитку й вдосконалення їх фізичного і психічного стану, здійснюють позитивний вплив на духовний мир студента, його світосприйняття, емоції і моральні принципи, сприяючи формуванню гармонійно розвиненої особистості. Тобто, заняття фізичною культурою і спортом у вищому навчальному закладі повинні впливати на формування світогляду й характеру майбутнього фахівця, сприяти вихованню активних молодих людей, що володіють високими цивільними якостями, такі заняття здатні виховувати і розвивати різні стилі життя — ті, хто регулярно займається фізичною культурою і спортом, мають змогу певним чином «відрізнитися» від інших, й прагнуть до постійного вдосконалення свого власного стилю життя (часом навіть перебування його) й «відновленню» і покращенню своєї соціальної ідентичності [2, 10, 17].

Розвиток сучасного виробництва висуває певні вимоги до особистих характеристик випускників вузів різної спрямованості, таким чином, спортивна діяльність студентів розвиває творчий пошуковий характер, виховує імпровізаційну точність миттєво прийнятих рішень, надає достатньо великі можливості для самовираження, самовдосконалення й самоствердження, викликає радість спілкування й співпереживання.

В основу викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в освітніх установах різного рівня та формування в суспільстві бажання займатися фізичною культурою і спортом необхідно покласти різноманітні сучасні методи й способи, які в сукупності будуть сприяти організації й налагодженню проведення занять фізичною культурою і спортом.

Соціальний зміст сфери сучасних занять фізичним вихованням і спортом визначається різними компонентами: рішеннями державних органів, рівнем розвитку цієї галузі в освітніх закладах і діяльністю спортивно-суспільних організацій. Ці ком-

поненти повинні бути спрямовані на підвищення ефективності використання засобів фізичної культури і спорту під час вирішення соціально-економічних проблем, у формуванні здорового способу життя й зміцненні загального стану здоров'я громадян.

Заняття фізичною культурою і спортом мають важливе значення в розвитку контактів між студентами в середені групи, між студентами різних груп або факультетів, відіграючи істотну роль у поглибленні взаєморозуміння між ними й у їхньому зближенні. Таким чином, заняття фізичною культурою і спортом у вищому навчальному закладі тісно пов'язані із психічною, моральною, естетичною й комунікативною сферою культури студента, й представляє собою складний компонент. Існує необхідність корегування і використання навчального процесу з фізичного виховання у бік підвищення ініціативності, активності й самостійності індивідуального планування студентів всіх вузів.

Глибоке розуміння необхідності занять студентами вузу фізичною культурою і спортом, як суспільною й індивідуальною цінністю, може стати поштовхом для розвитку фізичної культури і спорту в освітніх закладах країни. Воно може сприяти формуванню прогресивних напрямків у розвитку суспільної думки й особистих мотивів і потреб в освоєнні цінностей фізичної культури. Всі фази процесу формування потреби й уміння студентів займатися фізичною культурою і спортом впродовж навчання у вищому учбовому закладі, й, таким чином, розвивати власні фізичні і психічні якості, може забезпечити лише єдність формування знань й переконань студентської молоді у необхідності використання засобів фізичної культури в їх повсякденному житті.

## Висновки

Фізичну культуру і спорт слід розглядати як область культурних явищ, які тісно взаємопов'язані з розвитком організму людини (його функціональних систем) й сприяють включенню особистості індивіда в суспільство, адже область культурних явищ сполучена з тілесним буттям людей і їхнім фізичним станом.

Під час планування й проведення занять фізичною культурою і спортом необхідно спиратися на ті передумови, що були створені початковим рівнем загальної фізичної й іншими видами підготовки. Подальші систематичні заняття здатні сприяти зняттю фізичної і психічної втоми, гармонійному розвитку основних фізичних якостей, формуванню різноманітних рухових умінь і навичок, розвитку самостійності у прийнятті власного рішення й багатьох інших якостей. Тільки з опорою на ці

фундаментальні передумови запланованої і контрольованої рухової активності може здійснюватися з найбільшою ефективністю формування, розвитку й вдосконалення особистості людини. Розвиток конкретних рис особистості людини й, певним чином, фахівця, буде залежати від того, якою була початкова психологічна підготовка, від обраного виду спорту або виду рухової діяльності, й раціональністю її побудови.

Напрямок подальшого дослідження є аналіз розвитку управління галуззю фізичної культури і спорту в Україні.

### Список літератури

1. *Акимов В.А. и др.* Влияние физической и умственной нагрузки на скорость счетных операций у студентов КИИГА // Республиканская научно-практ. конф. «Физическая культура — производству». — Ровно, 1985. — С. 93—94.
2. *Арещенко А.И.* Влияние регулярных занятий спортом на успеваемость студентов // Социально-педагогические и организационные проблемы массовых форм физической культуры и спорта. — Алма-Ата, 1983. — С. 49—51.
3. *Головченко Г.Т., Бондаренко Т.В.* Формирование личности специалиста средствами физического воспитания. — Харьков, ИВМО «ХК», 2001. — 156 с.
4. *Жолдак В.И.* Социология физической культуры и спорта. Кн. I. — М., 1992.
5. *Лубышева Л.И.* Социология физической культуры и спорта. Учеб. пособие / Лубышева Л.И. — М.: Академия, 2004. — 240 с.
6. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П.Матвеев. — 4-е изд., стер. — СПб.: Издательство

- «Лань», М.: ООО издательство «Омега-Л», 2004. — 160 с.
7. *Муравов И.В.* Здоровье, трудоспособность и физическая культура. — Киев: Знание, 1985. — 48 с.
  8. *Общая психология: Учебник для студентов пед. институтов.* Под ред. А.В. Покровского. — М.: Просвещение, 1986. — 464 с.
  9. *Пономарев Н.И.* Социальные функции физической культуры и спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1974. — 310 с.
  10. *Психология физического воспитания: учеб. пособие для пед. ин-тов / Е. П. Ильин.* — М.: Просвещение, 1987. — 287 с.
  11. *Руководство по физиологии труда.* / Под ред. З.М. Золиной, Н.Ф. Измерова. — М., 1983. — 528 с.
  12. *Соколов В.Н.* Социально-психологический портрет молодежи Украины и вопросы моделирования ее физического воспитания // Фізична підготовленість та здоров'я населення: 36. Матеріалів Міжнародного наукового симпозиуму. — Одеса, 1998. — С. 18—20.
  13. *Социальная психология: Хрестоматия: Учебное пособие для студентов вузов / Сост. Е.П. Белинская, О.А. Тихомандрицкая.* — М.: Аспект Пресс, 1999. — 475 с.
  14. *Столяров В. И.* Социология физической культуры и спорта. — М.: изд-ство «Флинта издательство», 2006.
  15. *Столяров В. И.* Социология физической культуры и спорта: Учебник. — М., 2004.
  16. *Теория и методика физического воспитания: Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Под ред. Т.Ю. Круцевич: В 2 т.* — Киев: Олимпийская литература, 2003. — Т.1 — 390 с.
  17. *Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина.* — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.

Надійшла до редакції 20.07.2009

**Абрамчук А.Г., Афанасьев В.В., Щербаченко В.К.** Социология физической культуры и спорта.

Двигательная активность имеет существенное влияние во время обучения в учебных заведениях разного уровня и направления или в течение рабочего времени, где социальное поведение человека способно совершать определенное влияние на организацию и проведение учебного или рабочего времени, собственного досуга или свободного времени и общее состояние здоровья. В статье анализируется влияние занятий физической культурой и избранным видом спорта на социальное поведение человека.

**Ключевые слова:** время, жизнь, занятие, здоровье, обучение, общество, поведение, работа, социология, спорт, человек, физическая культура.

**Olexandra Abramchuk, Vyacheslav Afanasyev, Vitalij Scherbachenko.** Sociology of physical culture and sport.

Impellent activity has essential influence during education in educational institutions of different level and direction or during working hours, where the social behavior of man is capable to make the certain influence on organization and conducting of educational or working hours, own leisure or free time, and general condition of health. The influence of occupations by physical culture and elected kind of sport on social behavior of man is analyzed in the clause.

**Key words:** behavior, education, health, life, man, occupation, physical culture, sociology, society, sport, time, work.