

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Управление по физической культуре, спорту и туризму
Гомельского облисполкома

Региональное представительство

Национального олимпийского комитета по Гомельской области

Всероссийский научно-исследовательский институт
физической культуры и спорта

**ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
НАСЕЛЕНИЯ, ПРОЖИВАЮЩЕГО В УСЛОВИЯХ
НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

8, 9 октября

*Материалы
VIII Международной
научно-практической конференции,
посвященной 60-летию
факультета физической культуры*

В двух частях

Часть 1

**ГОМЕЛЬ
УО «ГГУ им. Ф.Скорины»
2009**

К ВОПРОСУ О МОДЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Власова С.В., Миронюк И.В., Махновец Т.В.

УО «Полесский государственный университет»

Существующая система знаний в настоящее время пытается раскрыть многие вопросы, касающиеся одной из основополагающих сторон жизни человека – здоровья. Взаимосвязи физического, психического и социального здоровья человека и общества в целом, побуждают исследователей все больше обращать внимание на мотивационную составляющую здорового образа жизни и формирования моды на здоровье.

Следует отметить, что многочисленные агитационные программы для населения до сих пор ориентированы лишь на медицинские аспекты здоровья, и не учитывают психолого-педагогические проблемы развития личности, ее индивидуальные, типологические, возрастные и половые особенности, что, безусловно, препятствует активному распространению идеи потребности сохранения здоровья.

Согласно определению, данному в словаре С.И. Ожегова, понятие «мода» трактуется как «совокупность привычек и вкусов, господствующих в определенной социальной среде в определенное время». Привычки каждого из нас, получающие одобрение в собственном окружении, формируют стереотипы поведения и специфическую доминанту. Длительное время в обществе поддерживалась доминанта «вторичной выгоды» больного человека, которую преодолеть сейчас крайне сложно. Тем не менее, все большее число людей различного возраста, так или иначе, приходят к осознанию необходимости поддержания и укрепления здоровья. Между тем, остается

не решенным вопросом о факторах, способствующих утверждению моды на здоровье и вовлечению в процесс оздоровления все большие массы населения.

Учитывая вышесказанное, целью нашего исследования явилось изучение основных мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой.

Для решения задач исследования нами было проведено одномоментное анкетирование лиц в возрасте от 25 до 65 лет, проходивших реабилитацию в условиях санатория «Озерный» (Гродненской области).

В структуру анкеты были включены вопросы относительно профессии респондентов, длительности пребывания за компьютером, перед экраном телевизоров, режима питания, выполнения утренней гигиенической зарядки, сложности и регулярности выполнения комплекса физических упражнений, а также основных ощущений связанных с физической нагрузкой и эпитеты, ассоциирующиеся с физической культурой и т.д. На основании данных анкетирования была сформирована база данных, и результаты были статистически обработаны с использованием непараметрических методов.

Согласно полученным результатам, внутренняя потребность заниматься физической культурой была вызвана созерцанием тяжелых последствий перенесенных заболеваний и страданий родственников и близких в 45% случаев опрошенных. У 10% респондентов имелся собственный опыт лечения заболеваний, который изменил взгляды на образ жизни. 15 % исследуемых старались поддерживать социально значимый статус человека, занимающегося спортом. Среди прочих причин обращает на себя внимание формулировка «привык это делать с детства» в 1 % случаев. Важно отметить, что регулярно получают физическую нагрузку в домашних условиях 15 % человек, только 3% посещают центры физической культуры и спорта.

Среди причин, препятствующих занятиям физической культурой 78,3 % респондентов называют нехватку времени и финансовых средств.

Из числа занимающихся 12 % отмечали в своем окружении лиц, ведущих здоровый образ жизни.

При анализе результатов исследования было выявлено, что 50% занимающихся запоминают комплекс упражнений при пятикратном повторении и эпизодически выполняют его после возвращения из санатория. 36,6% опрошенных не в состоянии запомнить последовательность упражнений, что снижает интерес к повторным занятиям физической культурой.

Таким образом, изучение факторов, влияющих на выработку мотивации к ведению здорового образа жизни позволяет использовать конкретную целевую аудиторию, а также методы и средства с целью популяризации моды на здоровья.