

УДК 796/799

МОЛОДЕЖЬ И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ

Грицак Н.И.

Камышинский технологический институт (филиал) ВолгГТУ, Камышин, e-mail: arts@kti.ru

Для современного социума характерно понимание общественной и личной ценности феноменов физкультуры и спорта как важнейших составляющих общей культуры человека и общества, значимых факторов социальной адаптации и укрепления здоровья людей. Современный труд специалиста, требующий в основном интеллектуальных усилий, длительных нервных напряжений, связанных с переработкой большого потока разнообразной информации, существенно отличается от труда чисто физического. Человек, ведущий подвижный образ жизни систематически занимавшийся физическими упражнениями, может выполнять значительно большую работу, чем человек, ведущий малоподвижный образ жизни. Прогресс науки и техники представляет современному человеку высокое требование к его физическому состоянию.

Ключевые слова: молодежь, спорт, подвижный образ жизни

YOUTH AND SPORTS IN MODERN SOCIETY

Hrytsak N.I.

The Kamyshin Technological Institute (branch) of the Volgograd State Technical University, Kamyshin, e-mail: arts@kti.ru

Modern society is characterized by the understanding of social and personal values of the phenomena of physical education and sports as an important component of the overall human culture and society, important factors of social adaptation and strengthening of people's health. Modern labor specialist, requiring mainly intellectual efforts, long-term stress associated with processing of the formulation of a large flow of diverse information differs significantly from that work purely physical. People leading an active lifestyle systematically engaged in physical exercises, can perform significantly more work than the person leading a sedentary lifestyle. Progress of science and technology is a modern man high demand for his physical condition.

Keywords: youth, sports, active lifestyle

Резкий слом общественно-политической системы привел к существенным изменениям в социокультурной преемственности поколений. Такие важнейшие составляющие механизма преемственности, как образование и воспитание за последнее время заметно потеснены в системе социализации молодежи институтами и ценностями культуры массового общества. В системе жизненных ценностей, отмечает К. Мяло, «образовался феномен гипертрофированного стремления иметь материальные блага, не обеспеченные равнозначным стремлением эти блага создавать». Этот феномен определяющим образом повлиял на основной вектор ценностных изменений у поколений, выросших в условиях рыночных реформ. Об этом за последние годы убедительно свидетельствуют многочисленные социологические опросы различных категорий молодежи. Многие из них выявили общий ценностный и нормативный кризис, выразившийся у определенной части молодежи в дегуманизации и аморализме жизненных установок.

Жизнь студента очень насыщена. 7–8 часов в день он проводит за учебой. Остальное же время в полном его распоряжении. Как правило большую часть своего свободного времени студент тратит на различного рода развлечения. Как говорят сами студенты – «Мы отдыхаем!».

Как же проводят свободное время студенты? Досуг студента можно разделить на две категории: пассивное и активное время

препровождение. К пассивному времяпровождению можно отнести такие занятия как чтение книг, журналов, просмотр телепередач, видеофильмов, прослушивание, радиопередач, музыки. Так же к пассивному «отдыху» можно отнести не традиционные на настоящий момент занятия молодежи: вязание, шитье, плетение, вышивание, столярные работы, рисование, лепка и другие виды народных промыслов. Некоторые студенты занимаются сочинением стихов, прозы и другим творчеством. Но в основном на свободное время препровождение студента наложил свой отпечаток научно-технический прогресс. Большую часть «прогрессивной молодежи» занимает компьютер. Как правило, он используется как сфера развлечения – компьютерные игры.

С внедрением в учебный процесс новых информационных технологий в образовательной сфере открывается широчайшие возможности. Компьютер стал сферой общения. Происходящий постоянный обмен информацией через Интернет, но как всякий новый этап в развитии общества, компьютеризация несёт собой и новые проблемы. Сегодня на проблему возникающих «компьютерных синдромов»: зрительного, туннельного или синдрома запястного канала, синдрома длительной статической нагрузки – обратили внимание педагоги, психологи, эргономисты, специалисты по физической культуре. Поскольку всё большее количество людей активно включаются в Интернет и получают через

него различного рода информацию, этот подход необходимо использовать для укрепления здоровья и повышения знаний по профилактике различных заболеваний. На сайте который демонстрировался в течении трёх месяцев, были размещены несколько страниц: главная, где содержалась краткая информация о неблагоприятном влиянии работы за компьютером, и сопроводительная, в которой было предложено три комплекса физических упражнений: для профилактики нарушения зрения, снижения статической нагрузки на позвоночник и запястного туннельного канала. Использование компьютерной технологии с целью профилактики «компьютерного синдрома» позволяет интенсифицировать процесс обучения, как в организованной, так и в самостоятельной форме, внедрить эффективные методы обучения.

Около половины всей студенческой молодежи все же предпочитают использовать свое свободное время активно. Это занятие спортом, посещение различного рода массовых мероприятий, как то народные гуляния, дискотеки, концерты. Так же не последнее место занимает общение в семье.

Ведь студент на то и студент, чтобы выкручиваться, выдумывать и в итоге оставаться самым беззаботным человеком на свете. Изучение возможностей компьютерной сети занимает в жизни студента огромное место, причем неумение работать в Интернете считается плохим тоном. Затем с небольшим отрывом следуют изучения литературы, истории, искусствоведения и спорт.

Время студента, безусловно, не поглощается полностью непосредственным трудом, часть его свободна для удовольствий, для досуга, в результате чего открывается простор для творческой деятельности и развития. Проблема, как использовать свободное время, особенно остро стоит в молодежной среде, потому что именно эта часть общества, обладая значительным свободным временем (по подсчетам статистиков молодой человек имеет в среднем 5 часов свободного времени ежедневно), страдает от неумения рационально распорядиться им, и как следствие этого – отличается неудовлетворенностью – социологические исследования подтверждают, что лишь 48,7% молодежи вполне удовлетворены своими запросами в области духовной культуры.

Современный труд специалиста, требующий в основном интеллектуальных усилий, длительных нервных напряжений, связанных с переработкой большого потока разнообразной информации, существенно отличается от труда чисто физического. В последнем, мышечное утомление является нормальным физиологическим состоянием, выработанным в ходе эволюции как био-

логическое приспособление, предохраняющее организм от перегрузки. Умственная же работа – достижение природы на более высоких ступенях ее развития, и организм человека, естественно, еще не успел адаптироваться к ней. Эволюция пока не выработала реакций, надежно предохраняющих центральную нервную систему от перенапряжений. Поэтому наступление нервного (умственного) утомления в отличие от физического (мышечного) не приводит к автоматическому прекращению работы, а лишь вызывает перевозбуждение, невротические сдвиги, которые, накапливаясь и углубляясь, приводят к заболеванию человека.

Если человек находится в состоянии относительного покоя (скажем, сидит в кресле), то мышцы его не совершают почти никакой работы. В таком состоянии через мышцы тела протекает совсем немного крови. Лишь 15–20% ее идет к мышцам, а остальная по сосудам направляется к печени, мозгу и т.д. В организме человека почти 160 млрд капилляров, длина их примерно 100 тыс. км. Когда мышцы находятся в покое, то работает лишь 10% капилляров. Как только мышцы включаются в какую-либо работу, сразу же возрастает их запрос на энергетические вещества и кислород. Вступают в силу различные физиологические механизмы, усиливающие деятельность сердца, раскрываются резервные капилляры, улучшается питание мышечной ткани работающей мышцы, исчезает явление атрофии. В то же время повышается тренированность сердечной мышцы, что возможно лишь при работе мышечного аппарата человеческого тела.

Поэтому здоровье и физическая активность, здоровье и мышечные нагрузки – это сближающиеся в настоящее время понятия. Мышечный «голод» для здоровья человека так же опасен, как недостаток кислорода, питания и витаминов, что неоднократно подтверждено различными экспериментами.

В период экзаменов буквально «затворниками» становятся около 90% студентов. Их пребывание на открытом воздухе ограничивается не более чем 30 мин в день. Наблюдается систематическое недосыпание, редкий и нерегулярный прием пищи. А потом кончается экзаменационная сессия. Каникулы! Отдых! И именно в это время у некоторых начинаются простуды и другие отклонения в состоянии здоровья. Что это, случайно? Да нет же! Все эти, казалось бы, «обычные» заболевания (грипп, ангина, ОРЗ и т.п.) есть следствие снижения защитных возможностей организма из-за перенапряжения во время сессии, результат существенных нарушений должного режима учебного труда и быта, а также следствие общего недостатка двигательной активности.

Вместе с тем мы можем констатировать и тот факт, что учащиеся и студенты, регулярно занимающиеся спортом и не прерывающие занятий даже в период экзаменов, более благополучно для своего здоровья проходят эти «подводные рифы» студенческой жизни.

Поэтому, в принципе, выбор студентом любой формы двигательной активности: разнообразный физический труд, танцы, занятия физической культурой, различными видами спорта – уже сам по себе становится благоприятным явлением для организма, поскольку снижает дефицит двигательной активности, способствует нормальному функционированию разнообразных систем организма, укрепляет здоровье.

Для современного социума характерно понимание общественной и личной ценности феноменов физкультуры и спорта как важнейших составляющих общей культуры человека и общества, значимых факторов социальной адаптации и укрепления здоровья людей. Интенсивно развиваются процессы интеграции физкультуры и спорта в экономику, культуру, здравоохранение, религию. В то же время с переходом страны на новое политическое устройство и связанным с этим резким расщеплением поселения по уровню доходов функционирование физкультуры значительно изменяется. Физкультура и спорт на рубеже 21 века – это мощные социальные феномены, способные формировать и преобразовывать социальную реальность и личность. В настоящее время физкультура и спорт представляют собой особый социальный институт, наделенный следующими функциями:

- выполняют чётко определённые социальные функции (воспитание, образование, оздоровление и т.д.) ;

- имеют развитую инфраструктуру, материальную базу (стадионы, спортзалы, бассейны и т.д.) ;

- ведут активную подготовку профессиональных кадров (училища олимпийского резерва, колледжи, институты, академии физической культуры).

Современные тенденции развития физкультуры и спорта свидетельствуют об усилении культурного и образовательного подходов в спортивной практике и организации физического воспитания. С учётом этого изменяются требования общества к сфере физкультуры и спорта.

Рассмотрим некоторые современные тенденции развития спорта:

- спорт как «школа характера, мужества, воли». Если спорт органично включён в целостную отлаженную социально-педагогическую систему, он является одним из действенных средств воспитания личности, особенно физического воспитания. В этом контексте спорт рассматривается как формула поиска

человеком своей сути, а также путей «преодоления самого себя». Но реальное воспитательное значение спорта в решающей мере зависит от того, кто и как его использует.

Современный труд специалиста, требующий в основном интеллектуальных усилий, длительных нервных напряжений, связанных с переработкой большого потока разнообразной информации, существенно отличается от труда чисто физического. В последнем, мышечное утомление является нормальным физиологическим состоянием, выработанным в ходе эволюции как биологическое приспособление, предохраняющее организм от перегрузки. Умственная же работа – достижение природы на более высоких ступенях её развития, и организм человека, естественно, ещё не успел адаптироваться к ней. Эволюция пока не выработала реакций, надёжно предохраняющих центральную нервную систему от перенапряжений. Поэтому наступление нервного (умственного) утомления в отличие от физического (мышечного) не приводит к автоматическому прекращению работы, а лишь вызывает перевозбуждение, невротические сдвиги, которые, накапливаясь и углубляясь, приводят к заболеванию человека.

Молодые люди занимаются спортом все чаще, разнообразнее и дольше. Общество становится более спортивным, однако, при этом теряется первоначальное значение спорта, как средства поддержания физической формы и повышения тонуса. Молодежь хочет сделать свой спортивный образ жизни как можно более свободным, поэтому ищет скорее дорогие хотя и не лучшие формы занятий спортом в коммерческих студиях, но не в солидарных обществах, каковыми являются спортивные клубы, которые хотя и предоставляют проверенные виды услуг, но окружающая обстановка и время занятий не всегда соответствуют потребностям молодежи. Формирующееся спортивное движение станет более автономным и способным, учитывая возросшее значение спорта в жизни молодежи, активно отстаивать его интересы, определять приоритеты своей деятельности. Спорт представляется как приносящая радость, личная активность миллионов молодых людей при огромном количестве добровольных общественных помощников.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Онтоткинезиология человека – М.: изд. ТипФК. – 2000.
2. Ким В.В. Любительский спорт как придаток международных производственных монополий // Теор. и практ. физ. культ. – 1999. – № 7.
3. Теория и практика физической культуры // Научно-теоретический журнал. – 2009. – № 10. – С. 75.
4. Теория и практика физической культуры // Научно-теоретический журнал. – 2009. – № 2. – С. 59.
5. «Здоровье» // СПб: Луч, 2006. – С. 27–30.