

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Верхошанский Ю.В.** Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985. С. 174.
2. **Волков В.М., Филин В.П.** Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983. С. 174.
3. **Годик М.А.** Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. С. 135.
4. **Мартынов В.С.** Комплексный контроль в циклических видах спорта. Диссертация доктора пед. наук. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1993.
5. **Платонов В.Н.** Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. **Кобзева Л.Ф., Гурский А.В.** Оптимизация средств и методов подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. - Смоленск, 1989. С. 40.
7. **Терехин Е.Г.** Методика тренировки лыжников-гонщиков: Лекция для студентов ИФК. - Смоленск, 1985. С. 31.
8. **Ростовцев В.Л., Кряжев В.Д.** Методы биомеханического контроля в циклических видах спорта. - М., 1984. С. 34.
9. **Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А.** Тестирование в спортивной медицине. - М.: Физкультура и спорт, 1988. С. 207.
10. **Манжосов В.Н.** Тренировка лыжников-гонщиков. - М.: Физкультура и спорт, 1986. С. 95.
11. **Блудов Ю.М., Марищук В.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К.** Методика психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1984. С. 101.

## SUMMARY

*The paper is devoted to the problem of the supervision of training sportsmen in the kinds of sports connected with endurance.*

УДК 301.085:796

**В.П.Каширин**

## Физическая культура и спорт как социальный феномен

Физическая культура и спорт представляют собой многофункциональное общественное явление. Это связано с тем, что данная сфера деятельности касается воспитания человека – главного элемента производительных сил общества.

Физкультурное движение осуществляется под непосредственным воздействием общественных отношений, складывающихся между людьми, проникает не только в область культуры, но и в другие важные стороны жизни: экономику, политику и др.

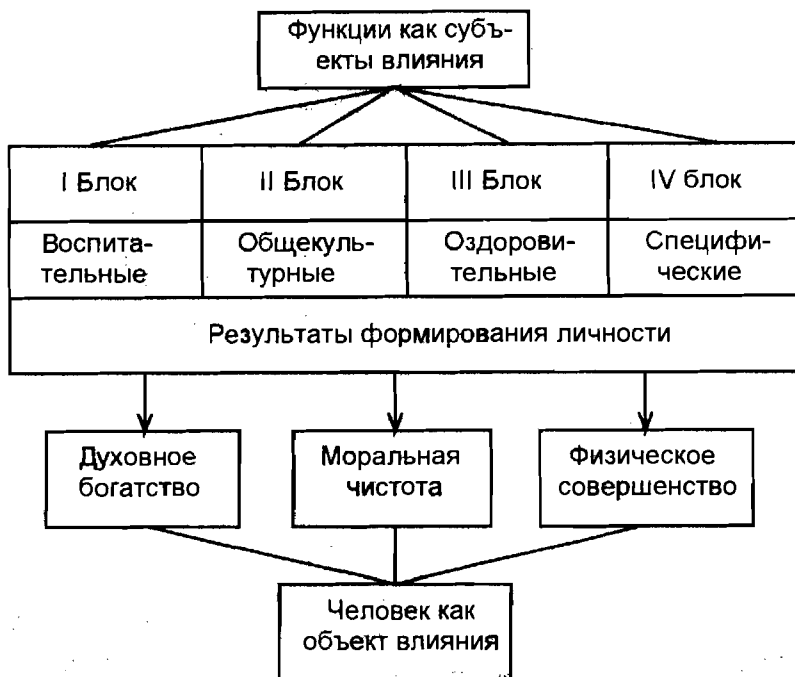
Основной целью проведенного исследования является определение и конкретизация основных функций физической культуры и спорта в современ-

ном обществе, их роли в подготовке молодого поколения к жизни и трудовой деятельности.

В результате разработана классификация и представлена характеристика основных социальных функций физической культуры и спорта (табл.).

Таблица

### Характеристика функций физической культуры и спорта



В данном случае они рассматриваются как деятельность, как способ проявления активности, влияющие на физическое, духовное и нравственное состояние человека.

"Различные общественные функции, — отмечал К.Маркс, — суть сменяющие друг друга способы жизнедеятельности" [1].

Физической культуре и спорту, как явлению общественной жизни, свойственны как специфические, так и общекультурные, а также оздоровительные и воспитательные функции. Все названные функции тесно взаимосвязаны, переплетаются друг с другом, их разделение носит условный, поисковый характер. К первым стоит отнести: развитие физических способностей, удовлетворение социальных и естественных потребностей в двигательной активности и оптимизации на этой основе физического состояния.

Особое значение имеет состояние здоровья. Здоровье человека обусловлено как биологическими, так и социальными факторами и имеет, можно сказать, "двойную детерминацию". Физическая культура, массовый спорт способствуют профилактике и снижению целого ряда заболеваний.

Общекультурные связи возникают в результате его многосторонних связей с другими общественными явлениями. Основной целью и важным фактором вовлечения населения (особенно молодежи) к регулярным занятиям физической культурой и спортом является всестороннее и гармоничное развитие личности.

### **Первый блок: воспитательные функции**

Данные функции представлены физическим воспитанием, в котором осуществляется педагогическое руководство физическим развитием личности. Воспитательные функции связаны с осуществлением умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом.

Интегративно-организационная функция проявляется в создании различных общностей людей, начиная от спортивной команды и кончая международными соревнованиями (в большом спорте). Занятия спортом являются фактором стабилизации коллектива (в школе, на производстве).

С данной функцией тесно взаимосвязана и социализирующая функция, которая обусловлена тем, что физкультурник или спортсмен, включаясь в огромную сеть социальных контактов, готовит себя к успешному выполнению социальных (общественных) обязанностей.

Идеологическая функция состоит в том, что физическая культура, а в особенности спорт является своеобразной моделью образа жизни. В нем отчетливо проявляется мировоззрение того общества, внутри которого он развивается и функционирует.

Одной из важнейших задач идеологической функции является формирование гражданственности личности. При этом понятие "гражданин" употребляется в значении человека, который подчиняет свои личные интересы общественным, сознание которого проникнуто идеей общественного долга, а социальная деятельность направлена на служение обществу. Важная роль в нравственном, умственном и эстетическом воспитании является использование средств физической культуры в работе с детьми и подростками. Данные функции представляется возможным определить, как "функции отвлечения", т.к. они помогают воспитанию педагогически запущенных детей и подростков, являются одним из средств изоляции молодежи от вредного влияния улицы.

### **Второй блок: общекультурные функции**

Их роль выражена в том, что физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью общей культуры, одним из средств социальной активности личности.

Общекультурные функции конкретизируются в творческой и познавательной функциях, а также и в функции интеллектуализации личности. Рассмотрим их сущность и содержание в нашей интерпретации.

Итак, творческая функция. Она связана со всесторонним и гармоничным развитием человека. Именно всестороннее развитие позволяет личности проявлять свои творческие способности, оно отвечает потребности человека в творческой жизнедеятельности. Тем самым личность получает возможность самовыражения, самоутверждения, самостоятельности и свободной деятельности. Всесторонность развития как раз и расширяет границы человеческой свободы. Но для этого сам человек должен быть развитым и образованным.

Задача всестороннего развития будет решена в том случае, когда будет преобразована субстанциональная основа деятельности – сфера материального производства. Унифицированной основе будет соответствовать универсальная, т.е. всесторонняя деятельность человека. Участие в сфере материального производства будет сочетаться с интеллектуальной деятельностью, а физическое совершенство, благодаря занятиям физической культурой и спортом, будет способствовать духовному творчеству. Функции интеллектуализации, познавательные вызваны как научно-техническим прогрессом общества, так и развитием самого спорта и других средств физической культуры.

Современная система тренировочных занятий, руководство учебно-воспитательным процессом в школе, в группах "здоровья" и других коллективах совершенно невысказаны без научных знаний.

Только широко образованные тренеры, преподаватели способны успешно решать задачи физического воспитания населения, подготовку спортсменов высокого класса, правильно контролировать и анализировать свою деятельность.

Определяя круг общекультурных функций физической культуры и спорта, представляется логичным причислить к данному блоку такие функции, как: просветительные, пропагандистские, информационные.

Данные функции озабочены осуществление мероприятий среди широких слоев населения по разъяснению значения физической культуры и спорта для здоровья, воспитания активности, продления творческого долголетия и других жизненно важных факторов.

По поводу функции, которая обозначена нами как "эвристическая". Именно она стимулирует творческие возможности, развивает ситуацию, ведет к самостоятельности суждения и поведения в процессе занятий физическими упражнениями.

Несколько подробнее остановимся на прогностической функции. Данная функция имеет двойное значение и в первую очередь она имеет отношение к спортивной деятельности. Дело в том, что спорт высоких достижений является своеобразным "полигоном", на котором создаются модели всесторонне физически и духовно развитого человека. Кроме того, эта функция имеет прямое отношение к проблеме управления развитием самого спорта. Известно, что спортивные рекорды прокладывают путь физическому совершенствованию, демонстрируя резервные возможности человека [2].

Следует отметить, что в настоящее время наблюдаются непланируемые последствия занятий рекордным спортом, являющиеся социально нежелательными. Сюда относятся патологические изменения здоровья спортсменов в случае нерационального построения тренировочного процесса. В большом спорте социально и биологически необходимые уровни двигательной активности могут не совпадать, что проявляется в виде гипердинамии. Все это снижает эффект социального управления спортом как культурным феноменом. Научный и практический интерес представляет проблема состояния лиц, преждевременно окончивших активные занятия спортом.

В первую очередь это связано с отрицательным воздействием на здоровье спортсменов таких факторов, как стимулирующие средства; анаболики, полученные на базе мужского полового гормона; обезболивающие препараты; кортикостероиды (гормоны коры надпочечников); аутогемотрансфузия, связанная с переливанием крови; изменение вязкости крови; бета-блокаторы; успокаивающие средства; внутривенная инъекция витаминов; электростимуляция; искусственное введение воздуха.

Не случайно один из ведущих западных специалистов в области спортивной медицины Э.Дойзер еще в 1980 г. указывал, что спорт и здоровье – проблема, решение которой не терпит отлагательств [3].

### **Третий блок: оздоровительные функции**

Физическая культура используется как средство охраны и укрепления здоровья человека от самого раннего до преклонного возраста. Использование средств физической культуры и спорта в процессе жизнедеятельности способствует профилактике самых различных заболеваний. Это доказано целым рядом научных исследований.

Физические упражнения играют роль отвлекающей терапии, им принадлежит важное место в предупреждении невротических состояний. Доказано,

что в процессе занятий физической культурой потребность в движении, в физической нагрузке постепенно возрастает. Регулярное удовлетворение этой потребности является фактором, стимулирующим психическую деятельность.

Малоподвижный образ жизни (гиподинамия) стал следствием широко распространенных "болезней века": атеросклероза, сердечно-сосудистой системы, нарушения обмена веществ и др.

Применение физических упражнений повышает физическую и психическую дееспособность. Если же человек не занимается физическими упражнениями, деятельность всех органов и систем организма ухудшается, он становится менее устойчивым к отрицательным явлениям внешней среды.

Ограниченная двигательная активность приводит к упадку сил, сопровождается ухудшением психических функций. Таким образом, удовлетворение двигательной активности является одной из важных функций, обеспечивающей профилактику заболеваний и сохранение здоровья людей на долгие годы. Защитно-компенсаторная функция направлена на снижение и ликвидацию недостатка движения у значительной части населения, в том числе у детей школьного возраста.

В практике физкультурного движения уровень физической подготовленности определяется развитием физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости (подвижности в суставах). Для этого разрабатываются научно обоснованные нормативные показатели. К сожалению, в настоящее время они применяются лишь в учебных заведениях, хотя должны быть разработаны для каждой возрастной и социальной категории населения (по принципу комплекса ГТО).

Важное значение в оздоровлении населения имеет поддержание здорового образа жизни. В его режиме предусмотрено значительное место регулярным занятиям физической культурой и спортом. Сопутствующими здоровому образу жизни являются и некоторые другие функции: функция отдыха, включающая в свое содержание применение физических упражнений умеренной интенсивности в свободное время; гедонистическая функция, означающая получение удовольствия от самих физических нагрузок (ощущение "мышечной радости"); рекреативно-развлекательная функция, предопределяющая занятия физической культурой и спортом как средство развлечения и отдыха, утоление "эмоционального" голода.

И, наконец, характерные признаки функций четвертого блока – **специфические функции**, т.е. особые, присущие деятельности человека только в спортивной сфере. Эта деятельность может быть или непосредственной, прямой (участие в спортивных соревнованиях) или опосредованной (участие в управлении физической культурой и спортом, коммерческой деятельности, участие в качестве "болельщика" на стадионе и т.п.).

Особенно массовой является зрелищная сторона спорта. В настоящее время, благодаря массовым средствам пропаганды (в первую очередь электронной) за крупнейшими спортивными состязаниями (Олимпийские игры и др.) одновременно наблюдают от 2 до 3 млрд. людей.

Спортивное зрелище, как функция или средство влияния на человека помогает его совершенствованию, способствует воспитанию морально-волевых качеств. Сопереживание, которое присуще любому спортивному мероприятию, создает такие условия, когда зритель становится как бы непосредственным участником поединка, создается эффект присутствия.

На восприятие спортивного зрелища влияют взаимоотношения, складывающиеся в отдельных группах людей. Здесь нужно иметь ввиду следующее важное обстоятельство: в спорте, в отличие от искусства, все происходит

реально, на самом деле (утомление, боль, риск, "преодоление самого себя" и мн. др.).

Каждое выступление спортсменов по-своему неповторимо, уникально. В спортивных соревнованиях в большей степени, чем в ином виде человеческой деятельности, представлена импровизация, прямо влияющая на создание игровых отношений, т.е. отношений выбора, свободной деятельности добровольного характера. Спортивное соревнование проходит в открытой борьбе, позволяющей выявлять разнообразные человеческие качества.

Тот факт, что многое заранее неизвестно, а точный исход предсказать невозможно, дает зрителям, в большинстве случаев привыкшим к точным заданиям на производстве, возможность полностью изменить обстановку своего соучастия в спорте.

Практика выдвигает важную проблему управления зрительской массой. Поэтому необходимо совершенствовать требования, предъявляемые к тренерам, организаторам соревнований, а также к лидерам болельщиков.

Коммерциализация всех сторон жизни не могла не сказаться и на спортивной сфере (бизнес в профессиональном спорте, развитие коммерческого профессионального телевизионного спорта и др.).

Таким образом содержание спорта как феномена культуры целиком зависит от тех социальных условий, внутри которых он развивается и функционирует.

Другой важной стороной, характеризующей общественную значимость физкультурно-спортивной деятельности, является ее прикладной характер. Специальные занятия (профессионально-прикладная физическая подготовка) способствуют овладению самыми сложными видами профессий, подготовке молодежи к службе в армии. Так; например в подготовке космонавтов 40% учебного времени уходит на их физическую подготовку.

Таким образом, следует заключить, что физическая культура и спорт – многофункциональные явления современной жизни. Им присущи ряд важных социальных функций: 1) формирование целостной, всесторонне развитой личности, ее интеграция и социализация; 2) сохранение и укрепление здоровья, развитие физических способностей людей, подготовка их к полноценному участию в общественном производстве и защите Родины; 3) обеспечение отдыха и развлечений, развитие интернациональных связей, содействие укреплению мира и дружбы между народами.

Сознавая все это в Республике Беларусь все более активизируется работа по созданию необходимых условий для развития физической культуры и спорта – важных факторов социальной жизни общества.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Маркс К., Энгельс Ф.* Соч., т. 23. С. 178,499.
2. *Кузнецов В.В.* Спорт – основной фактор научного познания резервных возможностей человека. Теория и практика физической культуры. 1979. №3.
3. *Дойзер Э.* Здоровье спортсмена. М., 1980.
4. *Узнадзе Д.Б.* Формы поведения человека // Труды Тбилисского гос. университета. 1940. Т. XVII. С. 24.
5. *Визитей Н.Н.* Социальная природа современного спорта. Кишинев. "Штиинца". 1979.
6. *Молчанов С.В., Матвеев Л.Н.* К вопросу о типологии спортивных болельщиков // Тез. Всемирного научного конгресса "Спорт в современном обществе". М. 1980. С. 36.

## SUMMARY

*The article discovers the essence and functions of physical culture and sport in life of modern society.*