

спорта и туризма: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 21 октября 2021 года. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 267-270.

2. Михайлова, С. В. Выявление уровня физической работоспособности студентов с помощью методики САИ / С. В. Михайлова, Л. Х. Насырова, Ю. Е. Крендаль // EUROPEAN RESEARCH: сборник статей X Международной научно-практической конференции: в 3 ч., Пенза, 20 мая 2017 года. Том Часть 2. – Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2017. – С. 161-163.

3. Пархоменко, Ю. В. Применение информационно-коммуникативных технологий на уроках физической культуры/ Ю.В. Пархоменко // Проблемы Науки, 2015. – №1 (31). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-informatsionno-kommunikativnyh-tehnologiy-na-urokah-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 26.03.2023).

4. Стариков, С. А. Информационные и коммуникационные технологии в педагогическом исследовании/ С.А. Стариков // Научные исследования в образовании, 2011. – №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionnye-i-kommunikatsionnye-tehnologii-v-pedagogicheskom-issledovanii> (дата обращения: 26.03.2023).

5. Опросник «Актуальное состояние» (ac) [Электронный ресурс] / StudFiles. – URL: <https://studfile.net/preview/6187225/page:15/> (Дата обращения: 09.04.2023)

УДК 796

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ЯВЛЕНИЕ КУЛЬТУРНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Казимиров Е.П.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

**Аннотация.** Актуальность вопроса «спорт – явление культурной жизни» обусловлена тем, что в настоящее время жизненно необходимо рассмотрение деятельности человека как носителя конкретных этнокультурных, этнопсихологических традиций. Занятие спортом – состязания, конкуренция, стремление к максимальным результатам, постоянный рост требований к физическим возможностям, нравственным и морально-волевым качествам человека дает возможность человеку адаптироваться к сложным жизненным условиям.

Безусловно, спорт – явление культурной жизни. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами. Спорт – это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Поэтому часто говорят о спортивном характере людей, успешно проявляющих себя в состязаниях.

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности человека. В поведении это проявляется в большей жизненной энергии, собранности, хорошей коммуникабельности; ощущений своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистичном настрое, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых, целостную культуру жизнедеятельности [1].

Состояние здоровья зависит от нормального функционирования всех органов и систем человека, а также наличия или отсутствия болезней, морфологических изменений организма обучаемого. Эти данные можно выявить во время медицинского осмотра (диспансеризации). Физкультурно-спортивная деятельность, в которую вовлечены студенты – один из

эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Возможности физической культуры в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышения общей работоспособности, психической устойчивости очень велики, но неоднозначны. Известно, что физическое развитие человека как процесс изменения и становления морфологических и функциональных свойств зависит от наследственности, и от условий жизни, а также от физического воспитания с момента рождения [5].

Таким образом, здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом могут улучшить функционирование систем организма. Моральное удовлетворение приносят те занятия физической культурой и соревнования, на которых студенты достигают определенных результатов за счет систематических тренировок и честной борьбы с соперником. Поэтому в спорте нетерпимы любые проявления нечестности. Высокая социально-экономическая значимость физической культуры и спорта потребовала создать для этой сферы жизнедеятельности законодательные основы. Гарантируя права граждан заниматься физической культурой и спортом (в том числе спортом как профессией), объединяться в организации физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, физкультурно-спортивные общества, федерации по видам спорта, ассоциации, клубы и иные объединения. Государство признает и поддерживает Олимпийское движение в Беларуси, его деятельность координируется Олимпийским комитетом, который является неправительственной независимой организацией и официально представляет РБ во всех мероприятиях, проводимых международным Олимпийским комитетом. Система физической культуры направлена на то, чтобы организовать физическое воспитание населения с учетом интересов каждого человека, требований производства, образования и культуры белорусского народа [2,3].

Компоненты физической культуры, включенные в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений, хорошо характеризуют основу физической подготовленности людей – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей. Их важными элементами являются: «школа» движений, система гимнастических упражнений и правила их выполнения, с помощью которых у человека формируются умения дифференцированно управлять движениями, способность координировать их в разных сочетаниях; система упражнений для рационального использования сил при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, лыжах и др.), при преодолении препятствий и т.д.

**Физическое развитие** – биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека как ведущего фактора, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных в следствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов, связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжения, хроническое утомление, возрастные изменения и др.). Средства ее используются в таких режимах, как «щадящий», «тонизирующий», «тренирующий» и др., а формами проведения могут быть индивидуальные сеансы-процедуры, занятия урочного типа и др [4].

К фоновым видам физической культуры относят гигиеническую, включенную в рамку

повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками) и рекреативную физическую культуру, средства которой используются в режиме активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения и др.). Фоновая физическая культура оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности. Ее следует рассматривать как компонент здорового образа жизни. Она особенно эффективна в сочетании с другими компонентами физической культуры и прежде всего с базовой. В качестве средств физической культуры используются: физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух, вода и их закаливающее воздействие), гигиенические факторы (личная гигиена, распорядок дня, гигиена сна, режим питания, трудовая деятельность, гигиена тела, спортивной одежды, обуви, мест занятий, отказ от вредных привычек). Их комплексное взаимодействие обеспечивает наибольший оздоровительный и развивающий эффект.

Благодаря профессионально-прикладной физической культуре создаются предпосылки для успешного овладения той или иной профессией и эффективного выполнения работы. На производстве это вводная гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки, послерабочие реабилитационные упражнения и др. Содержание и состав средств профессионально-прикладной физической культуры, порядок их применения определяются особенностями трудового процесса.

Социальные функции спорта специфические, под которыми понимают объективно присущие ему свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

**Функции спорта** можно условно подразделить на специфические (свойственные только ему как особому явлению действительности) и общие. К первым относят соревновательно-эталонную и эвристически-достиженческую функции. Ко вторым в настоящее время причисляют функции, имеющие социально-общественное значение, т.е. личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная функция; эмоционально-зрелищная функция; функция социальной интеграции и социализации личности; коммуникативная и экономическая функция [5].

**Соревновательно-эталонная функция.** Основу специфики спорта составляет собственно соревновательная деятельность, суть которой заключается в максимальном выявлении, унифицированном сравнении и объективной оценке определенных человеческих возможностей в процессе состязаний, ориентированных на победу или достижение высокого, в личном плане, спортивного результата или места в соревновании. Эталонная функция наиболее ярко выражена в спорте высших достижений, однако в той или иной мере она свойственна и спорту в целом, в том числе массовому общедоступному через систему специально организованных соревнований.

**Эвристически-достиженческая функция.** Для спорта характерна творческая поисковая деятельность, сопряженная с познанием человеком своих возможностей, наряду с изысканием эффективных способов максимальной реализации и их увеличения. Эта функция наиболее полно выражена в спорте высших достижений, так как на пути к ним необходимо постоянно совершенствовать систему подготовки, искать новые средства, методы тренировки, новые образцы сложнейших элементов техники и тактических решений ведения спортивной борьбы.

**Общие функции спорта.** К социально-общественным прежде всего относят функцию личностно - направленного воспитания, обучения и развития. Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для личностно - направленного воспитания духовных черт и качеств человека. Существенно, однако, что конечный результат в достижении воспитательных

целей зависит не только и не столько от самого спорта, сколько от социальной направленности всей системы воспитания и развития. Таким образом, воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а посредством системы воспитательно - направленных отношений, складывающихся в сфере спорта. Так как спорт включен в социально-педагогическую систему, он является также действенным средством физического воспитания, а благодаря занятиям профессионально-прикладными видами спорта становится важнейшим компонентом и в трудовой деятельности [3].

**Оздоровительно-рекреативная функция** проявляется в положительном влиянии спорта на состояние и функциональные возможности организма человека. Особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неопределимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены. Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние человека, позволяет снимать умственную усталость, дает познать «мышечную радость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии. Он является средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий научно-технического прогресса, который несет в себе резкое уменьшение двигательной активности в трудовой деятельности и в быту. Спорт является одной из популярнейших форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Особенно это ярко проявляется в массовом спорте, где не ставится цели достижения высоких спортивных результатов.

**Эмоционально-зрелищная функция** раскрывается в том, что спорт (многие его виды) несет в себе эстетические свойства, проявляющиеся в гармонии физических и духовных качеств человека, граничит с искусством. Особенно в этом плане привлекательны сложно координированные виды спорта, такие, как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др. Красота человеческого тела, технически сложные и отточенные движения, праздничное настроение — все это привлекает истинных поклонников спорта. Популярность спорта как зрелища характеризуется эмоциональностью и остротой восприятия, затрагивающего личные и коллективные интересы множества людей, а также универсальностью «языка спорта», понятного практически каждому.

**Функция социальной интеграции и социализации личности.** Спорт является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. На этом основана его важная роль в процессе социализации личности. Специфические спортивные отношения (межличностные, межгрупповые, межколлективные) так или иначе вовлекаются в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта. Совокупность этих отношений составляет основу влияния спорта на личность, усвоения ее социального опыта, как в сфере спорта, так и в более широком масштабе [6].

**Коммуникативная функция.** Гуманизация общества в настоящий период развития человечества делает спорт фактором развертывания международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле.

**Экономическая функция.** Спорт имеет большое экономическое значение, выражающееся в том, что средства, вложенные в развитие спорта, сторицей окупаются прежде всего в повышении уровня здоровья населения, повышении общей работоспособности, продлении жизни человека. Развитие науки о спорте, материально-технической базы, подготовка кадров — все это способствует развитию детского и юношеского спорта, массового спорта и спорта высших достижений.

Экономическое значение имеют также финансовые средства, получаемые от спортивных зрелищ, эксплуатации спортивных сооружений. Однако это малая толика того, что вкладывают государство и общественные организации в развитие спорта. Основная ценность нашего общества — это здоровье. И в этом аспекте роль спорта неопределима.

Спорт создал и новую культурную, в том числе художественную, среду, ибо спортивные сооружения (стадионы, дворцы спорта, манежи, площадки, треки, бассейны и т.п.) не только стали важными объектами архитектуры, но и оказали существенное влияние на всю организацию и планировку поселений. Большие надежды возлагаются на спорт и в плане нравственного совершенствования общества [7].

Конечно, никто не ожидал от спорта абсолютной чистоты и непогрешимости. Но были надежды, что дружеская расположенность участников соревнований, бескорыстность борьбы и ее благородные правила будут все в большей и большей мере определять спортивные отношения, а через них распространяться в качестве общечеловеческих ценностей и норм общения.

**Заключение.** Спортивная победа и ее творец - рекордсмен - воспринимаются в качестве национальных символов, и в наиболее чистом виде воплощают нравственные ценности патриотизма, верности долгу и чести. Остаётся привить эти качества массовому сознанию, ориентированному на спорт, внедрить их средствами воспитания. Тем самым будут решены многие проблемы социального, этического и эстетического плана. Пропаганда спорта в этом направлении действует очень старательно и далеко не всегда безуспешно, что, несомненно, следует поставить ей в заслугу. Но современный спорт вырос на иной почве, нежели античный, и не обнаруживает тенденции к потере своих функций, к исчезновению из пространства культуры как его древний предшественник. Наоборот, основные линии и формы развития современного спорта нашли в этом пространстве свое место и оказались весьма значительными в своем гуманистическом и эстетическом содержании.

### **Литература.**

1. Смирнов, Н.Г. *Физическая культура как фактор социального развития личности в современном российском обществе: Автореферат канд. диссертации.* – СПб., 1995г. –С. 33-34.
  2. Виноградов, П.А. *Основы Законодательства Российской Федерации "О физической культуре и спорте" - долгую жизнь/ П.А. Виноградов// Теория и практика физической культуры, 1993. – № 8. –С. 54-66.*
  3. Гибер, Б.В. *Новый этап в физкультурном движении/ Б.В. Гибер. М.: –Л., 1990. –С. 41-42.*
  4. Кулинко, Н.Ф. *История и организация физической культуры. - М.: Просвещение, 1982. – С.76-78.*
  5. Виноградов, П.А. *Основы физической культуры и здорового образа жизни/П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Москва, 1996. – С. 156-157.*
  6. Виноградов, П.А., *Физическая культура и здоровый образ жизни/П.А. Виноградов. – Москва., 1990. – С. 121-123.*
  7. Жолдак В.И. *Социология физической культуры и спорта/В.И. Жолдак, Кн. I. Москва, 1992. – С. 46-48.*
- УДК 796

## **ОРГАНИЗИЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

**Казимиров Е.П.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

**Аннотация.** Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. На ряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой решающее значения имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.