

**Е.Б.Омаров,**

*кандидат педагогических наук, доцент*

**А.Е.Агадилов,**

*преподаватель*

## **СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Физическое воспитание всегда было одним из средств подготовки человека к трудовой деятельности и адаптации к внешней среде, в том числе социальной. Игровое воспроизведение охоты, трудовых процессов в древних ритуальных состязаниях было одним из способов совершенствования трудовых навыков и физического воспитания молодежи на начальных стадиях развития человеческого общества. Со временем люди перешли от простого копирования физических нагрузок и технических приемов трудовых процессов в простейших играх к более широкой тематике игр с определенными правилами, к созданию спортивно-игровых снарядов и элементов современной физической культуры и спорта. Параллельно развивалась военно-прикладная физическая подготовка, которая проводилась для определенных слоев общества и особенно четко просматривалась при рабовладельческом и феодальном строе, что оказало некоторое влияние на развитие прикладной физической подготовки.

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, государственным строем, состоянием здравоохранения и воспитанием людей. Воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем современности. История физической культуры отражает специфическую сферу деятельности человека по преобразованию не только природы, но и самого себя. Физическая культура отличается от других видов деятельности (в том числе и трудовой) прежде всего тем, что она направлена на развитие наших собственных физических кондиций, а физический труд своей целью ставит производство определенного продукта. Конечно, многие трудовые операции воздействуют на физическое состояние человека, но влияние в решающей степени зависит от особенностей содержания и условий производства и может быть самым различным (в том числе и отрицательным). Физкультурная деятельность направлена к положительному влиянию на жизненно важные функции организма человека. В этом причина того, что наши предки пришли к пониманию, совершенствуя свои двигательные возможности, можно не только успешнее трудиться, но и развивать самого себя. Данное обстоятельство было существенным толчком к возникновению физической культуры. В зарождении физических упражнений значительную роль сыграла и объективная биологическая предпосылка - двигательная деятельность является естественной потребностью человека. Истоки большинства современных видов физкультурно-спортивной деятельности уходят своими корнями в трудовую деятельность (игры с мячом, поднятие тяжестей,

охота, стрельба из лука и др.), в военное дело (стрельба, метание, бег на различные дистанции, единоборства и др.), в потребность преодолевать значительные расстояния, препятствия, естественные силы природы (конный спорт, гребля, конькобежный и лыжный спорт, кросс, плавание и др.).

Наш век – век значительных социальных, технических и биологических преобразований. На образ жизни человека наряду с прогрессивными явлениями оказывают влияние и ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь гиподинамия и гипокинезия, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера. Все это приводит к нарушению обмена веществ в организме, предрасположенности к сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточной массе тела и т.п. Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья молодого организма настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. Опыт десятков тысяч людей, испытавших на себе воздействие неблагоприятных факторов, показывает, что лучшая профилактика – это регулярные занятия физическими упражнениями. Такие занятия имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению самодисциплины, повышению ответственности, развитию настойчивости и целеустремленности в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения и профессии.

В серии работ опубликованных в начале 20 века рассматривались вопросы направленного использования средств физической культуры для быстрого и качественного освоения трудовых навыков, повышения эффективности труда, активного отдыха и профилактики профессиональных заболеваний. В последующие годы этот опыт нашел применение при разработке основ научной организации труда, в частности, при формировании самостоятельного направления – специальной психофизической подготовки человека к конкретному виду профессионального труда. В теории и практике физического воспитания такая специальная подготовка получила название профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Для поддержания высоких адаптационных и функциональных резервов организма к продуктивной профессиональной деятельности, к исполнению биологических и социальных функций, вопреки воздействию неблагоприятных для здоровья современных факторов риска, молодежи необходимо регулярно заниматься физической культурой и спортом. Это ставит перед вузовским образованием важные задачи целенаправленного формирования у молодого поколения интересов к здоровому образу жизни, потребностей к преодолению вредных привычек и наклонностей, стремления к физическому и нравственному самосовершенствованию, воспитанию волевых качеств, целеустремленности, мужества, настойчивости, трудолюбия и выносливости в достижении поставленной цели. Физическое, нравственное и правовое воспитание учащейся молодежи органически дополняют друг друга и способствуют повышению социальной активности личности.

Физические упражнения и регулярные занятия спортом оказывают большое влияние на формирование скелета. Укрепляется позвоночник, в нем ликвидируются нежелательные искривления. Расширяется грудная клетка и вырабатывается хорошая осанка. Следует помнить, что плохая осанка не только эстетический фактор. Сутулость, впалая грудь лишают внутренние органы нормальных условий. Искривление позвоночника может привести к передавливанию кровеносных сосудов, ущемлению нервов. Под влиянием активной двигательной деятельности изменяется внешняя форма и внутреннее строение костей. Кости развиваются тем сильнее, чем

активнее деятельность окружающих их мышц. Утолщение происходит в наибольшей степени в местах соединения с мышцами. Здесь увеличиваются шероховатости, где прикрепляются мышечные сухожилия, в результате чего улучшается соединение костей с сухожилиями мышц.

Студенческий возраст молодежи имеет значение особой важности, так как это период наиболее полного, активного и профессионального овладения трудовыми знаниями и навыками выполнения социальных функций взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые и иные [1].

Физическая культура и спорт – это средство не только физического совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, что оказывает существенное влияние на развитие социальной структуры общества. В частности, от физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности будущих работников правоохранительных органов зависит успешное выполнение профессиональных функций.

Потенциальные возможности человека, которыми он наделен от природы и которые он в течение жизни использует недостаточно, физическая культура и спорт позволяет, раскрыть и развить в полной мере. При этом расширяются представления о возможных резервах и «пределах» развития физических качеств [1].

Постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения делают учебные нагрузки студенческой молодежи все более интенсивными и напряженными. Зачастую это приводит к значительному дефициту двигательной активности (гиподинамии), а одновременное увеличение нагрузок на психику отрицательно влияет на организм, затрудняет обучение и подготовку к будущей производственной деятельности.

Недостаток двигательной активности способствует детренированности организма. Малоподвижный образ жизни является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов. При этом ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость.

Физическому воспитанию принадлежит большая роль в совершенствовании человеческих способностей, его физической природы. В процессе физического воспитания осуществляется морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его физических качеств и двигательных навыков. Диапазон возможностей в совершенствовании физической природы человека практически безграничен, например, деятельность человека в условиях невесомости и перегрузок в космическом полете.

В учебно-воспитательном процессе следует постоянно пропагандировать и прививать студенческой молодежи навыки здорового образа жизни. Систематические занятия физической культурой и спортом продлят им молодость, здоровье и долголетие, сопутствующий творческий и трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой, правильная организация рабочего времени – это необходимые условия здорового образа жизни. Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Многофункциональный характер физической культуры ставит её в число областей общественно полезной деятельности, в которых формируются и проявляются социальная активность и творчество учащейся молодежи. Физическая культура и спорт позволяют представить в специфических формах и направлениях некоторые аспекты сущности человека, а активные занятия способствуют формированию характера, воли, мужества и решительности.

Комплексное решение задач физического воспитания в вузе обеспечивает готовность выпускников к более активной производственной деятельности, развивает их способности быстрого овладения профессиональными знаниями и навыками, осваивать новые трудовые профессии [1].

Физическая культура способствует проявлению лучших свойств индивида. При этом на высоком эмоциональном уровне реализуется одна из важнейших общественных потребностей – общение с людьми. Преимущества спорта как социального явления заключается в его привлекательности для молодежи, его « язык» доступен и понятен каждому человеку, его польза для здоровья несомненна [2].

По силе воздействия на человека физическая культура выдвигается на одно из центральных мест в культурной жизни общества. Как одна из сфер социальной деятельности она является важным средством обогащения культуры.

Исключительная роль в формировании духовного облика учащейся молодежи принадлежит переносу положительных качеств из сферы занятия физической культурой на жизненную позицию в целом. В процессе занятий физической культурой и спортом вырабатываются сознательное и активное отношение к трудовой деятельности, развивается общественная активность студентов.

Участие молодежи в сложной общественной деятельности, важнейшими компонентами которой являются производительная и вне производительная сферы, труд и свободное время, постоянно и динамично изменяет комплекс биологических, психофизиологических, социальных функций и состояний человека. В этих условиях возрастает роль целенаправленной физической подготовки, которая в большинстве случаев бывает важным действенным, а иногда и решающим средством приспособления человека к новым условиям.

С первого вузовского курса должны быть предусмотрены мероприятия по подтягиванию отстающих в физической подготовленности студентов, для этого необходимо, чтобы они:

- систематически посещали учебные занятия по физическому воспитанию,
- проходили медицинское обследование,
- осуществляли самоконтроль за состоянием своего здоровья, физической и спортивной подготовленностью,
- регулярно сдавали тесты физической и функциональной подготовленности,
- соблюдали рациональный режим учебы, отдыха и питания,
- самостоятельно выполняли физические упражнения, регулярно занимались утренней производственной гимнастикой либо систематически занимались каким-либо видом спорта,
- соблюдали необходимый недельный двигательный режим и укрепляли здоровье, используя консультации преподавателя,
- активно участвовали в проводимых массовых оздоровительно-физкультурных и спортивных мероприятиях.

Медики и биологи обращают особое внимание на ряд явлений, отрицательно сказывающихся не только на здоровье человека, но и его профессиональной работоспособности, а именно: детренированность организма из-за недостатка двигательной активности, напряженное эмоциональное состояние человека в процессе его повседневного труда, неблагоприятное влияние внешней среды. Эти факторы по-разному воздействуют на людей, но общее для всех то, что естественная физиологическая адаптация человека не успевает за ускорением темпов и изменением условий современной жизни. Отсюда постоянное эмоциональное возбуждение, нервно-психическая усталость и утомление, а значит, снижение работоспособности и возможное возникновение заболеваний.

Помните, что студент первого курса, отнесенный по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, без регулярных занятий физическими упражнениями, к окончанию вуза становится потенциальным больным и, как правило, уже к тридцати годам испытывает трудности в своей профессиональной деятельности и вынужден довольно часто обращаться к медицине.

Знайте, что за секундами, метрами, сантиметрами, которыми измеряются результаты контрольных нормативов физического воспитания – скрывается биологическая сущность Вашего организма, функциональное и физическое формирование которого завершается именно в студенческие годы. Формируется своего рода фундамент, обеспечивающий в будущем Вашу жизнедеятельность и место в обществе. Физическое воспитание – это специальный педагогический процесс, направленный на оздоровление студента, его физического развития, физическую подготовленность, на овладение комплексом двигательных навыков, достижение результатов в избранном виде спорта, на подготовку к высокопроизводительному труду и воинской службе.

Продолжая размышления о социальных функциях физической культуры как составной части общечеловеческой культуры, С.Э.Александров (1990г.) выделяет «специфически личностную функцию - компенсационную, обеспечивающую формирование индивидуального интереса к физическому совершенству как социально и культурно осознаваемой потребности высказывает возможность действия закона «возрастания общечеловеческой потребности в физической культуре..»

Общеизвестно также, что в настоящее время потребность к физической культуре и спорту заметно снизилась по причине финансовых и других проблем системы высшего образования, снижается физическая культура общества в целом. В этой связи перед вузовским физическим воспитанием еще в большей мере акцентируются задачи формирования у будущих специалистов народного хозяйства и образования разумного понимания назначения физической культуры и мотивационно-ценностного отношения к ней.

Подмечено также, что объем внимания, памяти к концу учебного дня, трудовой недели, семестра снижается весьма заметно у всех студентов, но особенно у недостаточно физически подготовленных. Исследованиями также выявлено, что между успеваемостью студентов и их физической подготовленностью существует тесная взаимосвязь.

Устойчивость умственной работоспособности является важнейшим и необходимым компонентом учебной деятельности студентов. Известно, что, умственное и нервно-психические напряжения, если они своевременно не снимаются рациональным сочетанием с физическими нагрузками, способствуют появлению функциональных расстройств в организме человека, снижению профессиональной работоспособности.

Практика физического воспитания показывает, что наиболее эффективное и устойчивое формирование у студентов потребности к физической культуре осуществляется в процессе занятий спортом, но таких студентов в не физкультурных вузах Казахстана сегодня 2-3% .

По-видимому, без активного участия выпускников высших учебных заведений в общественной физкультурной деятельности по месту работы сложно будет решать проблемы формирования здорового образа жизни представителей различных социально-демографических групп населения, их мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.

Очевидно, что решение задачи формирования у студентов здорового образа жизни заключается не только в постановке физкультурного образования, но и в развитии физического потенциала и состояния самого здоровья. С последней задачей учебные занятия по физическому воспитанию не справляются без дополнительных форм физкультурно- оздоровительной работы в вузе. На практических учебных занятиях занятия по физическому воспитанию необходимо усилить внимание преподавателя формированию мотивационной основы у студентов здорового образа жизни таким образом, чтобы активизировать их участие в проводимых в вузах физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

При подготовке молодежи к современным видам труда важно использовать уже проверенный опыт направленного применения средств физической культуры и спорта для повышения функциональных способностей, необходимых в профессиональной деятельности. В обществе нет другого более эффективного средства, кроме физической культуры, с помощью которого можно было бы физически подготовить людей к новому производству [3].

Изменение структуры трудовых усилий и функциональной роли человека в трудовых процессах повысило требования к чувствительно-двигательной деятельности работника современного производства, особенно в отношении устойчивости внимания, быстроты и точности его реакции. Кроме того, современный специалист высшей квалификации руководит не только техникой, но и высококвалифицированными работниками. Социологические исследования свидетельствуют, что именно работа и руководство людьми утомляет больше всего.

Постоянное преобразование технико-технологической основы производства, изменение ориентиров в экономике и политике нередко приводит к необходимости смены профессии. Не случайно в своде международных прогнозов указывается мобильность в профессии достигнет такой степени, что каждый работник будет готов в течение жизни сменить профессию по меньшей мере трижды. Этот прогноз уже сейчас подтвердился для значительной части производителей. Непрестанно повышается потребность в переквалификации, переподготовке и смене специальности. Между тем такая смена деятельности требует как разносторонних способностей, так и физического совершенства, которого можно достичь в процессе специализированной, в том числе и психофизической подготовки.

Все это предъявляет дополнительные требования к активному формированию психофизических способностей посредством направленного использования физических упражнений. Спорт, особенно спортивные игры и единоборства моделируют разнообразные жизненные ситуации людей на фоне экстремальных психофизических нагрузок. Многочисленные примеры показывают, что в процессе регулярных занятий спортом воспитываются не только необходимые физические качества, но и психологические свойства личности, которые способствуют успешной адаптации молодых людей в коллективе, готовят их выполнению роли лидера и руководителя в учебных, служебных и трудовых коллективах.

#### Список литературы:

1. Физическая культура студента: Учебное пособие / под ред. В.И. Ильинича. – М., 2002. – С. 8 – 14.
2. Теория и методика физической культуры. – 2001. – №1. – С. 40 – 41.
3. Теория и методика физической культуры. – 2001. – №2. – С. 47 – 48.
4. Физическое воспитание студентов: Учебное пособие / под ред. Г.Д.Иванова., А.К.Кульназарова.
5. История физической культуры и спорта. А.Л.Димова . М.,2001.