

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОБЩЕСТВЕННОЕ ЯВЛЕНИЕ. МЕЖДУНАРОДНОЕ ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ**

План:

1. Общие положения.
2. Сущность и содержание физической культуры.
3. Общекультурные и специфические функции физической культуры.
4. Структурная характеристика: виды и разновидности спорта.
5. Спорт высших достижений.
6. Олимпизм и олимпийское движение.
7. Беларусь на Олимпийских играх.

### **1. Общие положения**

Для изучения вопросов теории и практики физической культуры большое значение имеет правильное понимание основных исходных понятий. Овладение понятиями способствует конкретизации мысли, облегчает общение и взаимопонимание.

Основными понятиями теории физической культуры являются «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство», «физическая подготовка», «физкультурная деятельность», «физическая рекреация», «физическая реабилитация», «спорт». Каждое из этих понятий отражает одну из сторон деятельности людей, направленной на совершенствование личности, сохранение или изменение свойств и возможностей организма.

**Физическая культура** (в широком смысле слова) – это органическая часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом для физического совершенствования людей.

**Физическая культура** (в узком смысле слова) – это элемент культуры личности, специфическое содержание которого составляет рационально организованная, систематическая двигательная активность, используемая человеком для оптимизации состояния своего организма.

Формирование знаний, умений и навыков целенаправленного и эффективного использования средств физической культуры осуществляется в процессе физического воспитания.

**Физическое воспитание** (в широком смысле слова) – это вид воспитательной деятельности, специфической особенностью которой является управление процессом использования средств физической культуры с целью содействия гармоническому развитию человека.

**Физическое воспитание** (в узком смысле слова) – это педагогический процесс, содержанием которого является развитие и совершенствование двигательных возможностей человека.

**Физическая подготовка** – это одна из разновидностей физического воспитания, имеющая выраженную прикладную направленность, содержанием которой является целенаправленное освоение движений и развитие физических способностей применительно к определенному виду деятельности. Так, например, существует физическая подготовка монтажника-высотника, пожарного, танкиста, легкоатлета. Результатом физической подготовки является физическая подготовленность человека к успешным действиям в области своей профессии и занятия. Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СПФ).

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности, как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

**Специальная физическая подготовка** – специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (спорт), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.

**Физическое развитие** – это закономерный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

**Физическое совершенство** – это высшая степень гармонического физического развития и всесторонней двигательной подготовленности человека. Его достижение является одним из наиболее существенных результатов полноценного процесса физического воспитания.

На современном этапе развития физической культуры все более весомое значение приобретает такое понятие как «физкультурная деятельность».

**Физкультурная деятельность** – это форма отношения человека к окружающей действительности, в процессе которой осуществляется создание, сохранение, усвоение, преобразование, распространение и потребление ценностей физической культуры.

**Физическая рекреация** – осуществление активного отдыха людей с помощью физических упражнений, получение удовольствия от этого процесса. Она удовлетворяет потребности людей в развлечениях с помощью физических упражнений, переключении с одного вида деятельности на другой, отвлечении от обычных видов ее (бытовых, профессиональных, спортивных).

**Физическая реабилитация** – деятельность по восстановлению частично утраченных или ослабленных психофизических функций и способностей человека. Она удовлетворяет потребности в лечении и восстановлении сил человека средствами физической культуры: физическими упражнениями, массажем, баней, водными процедурами и т.п.

В системе основных понятий физической культуры особое место занимает термин «спорт».

**Спорт** – игровая, соревновательная деятельность, основанная на использовании физических упражнений и направленная на достижение наивысших результатов.

## **2. Сущность и содержание физической культуры**

Физическая культура служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции личности. Систематические занятия физической культурой и спортом повышают двигательную активность, вырабатывают определенный стереотип режима дня, повышают уверенность поведения, развивают «престижные установки, жизненный тонус», повышают коммуникабельность и готовность к сотрудничеству, личность получает социальное признание, формируется эмоциональная устойчивость, выдержка, оптимизм и т.д.

В самом содержании физической культуры и органически связанных с нею явлений можно выделить две основные стороны:

1. Функционально-обеспечивающая сторона – все то ценное, что создает и использует общество в качестве специальных средств, методов и условий их применения, позволяющих оптимизировать физическое развитие, обеспечить определенный уровень физической подготовленности людей.

2. Результативная сторона – это позитивные результаты использования средств, методов физической культуры и условий ее реализации. Ее существенным выражением являются: общий уровень физической подготовленности и физического развития людей, а также высшие спортивные достижения и другие показатели, свидетельствующие о фактических результатах внедрения физической культуры в жизнь народа.

Эти две стороны физической культуры едины, но между ними бывают и несоответствия. Первая сторона как бы переходит во вторую на основе системы физического воспитания, благодаря практической деятельности.

## **3. Общекультурные и специфические функции физической культуры**

Физической культуре присущи две категории функций: общекультурная и специфическая.

Поскольку физическая культура является частью культуры общества, то ей присущи, прежде всего, общекультурные социальные функции: образовательная, воспитательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностно-ориентационная, коммуникативная и др.

Как самостоятельная часть культуры общества, физическая культура имеет свои специфические социальные функции. Эти функции по признакам общности их проявления можно свести в следующие группы:

1. Общее развитие и укрепление организма всех людей независимо от возраста, пола, состояния здоровья, степени физического развития (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, сдерживание процессов инволюции и т.п.).

2. Физическая подготовка людей к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий труда, гипокинезии и гиподинамии, профессионально-прикладная подготовка и т.п.).

3. Удовлетворение потребностей людей в активном отдыхе и рациональном использовании нерабочего времени (развлечения, игры).

4. Развитие волевых, физических способностей и двигательных возможностей человека до предельных уровней.

Каждая часть физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация) имеет свои конкретные функции, которые по отношению к специфическим функциям физической культуры являются внутренними.

#### **4. Структурная характеристика: виды и разновидности**

Любое сложное общественное явление и каждая область человеческой деятельности всегда имеют исторически сложившуюся форму организации, или структуру. В понятие «структура» входит два основных характерных признака: состав и строение.

Состав – это количество частей или элементов, из которых состоит данное явление. Это количество должно быть вполне достаточным, но вместе с тем и совершенно необходимым.

В структуру культуры общества входит много элементов (частей). Каждый из них представляет собой конкретную область деятельности со своими специфическими целями, задачами, средствами. Физическая культура также имеет исторически сложившуюся структуру, в состав которой входят такие ее части, как физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация.

Физическое воспитание является наиболее организованным и регламентированным элементом физической культуры. Оно имеет исторически сложившуюся систему целей и задач применительно к возрасту, полу, физическому развитию и состоянию здоровья занимающихся.

Другим составным компонентом физической культуры является спорт. В спортивной деятельности раскрываются психофизические способности человека на предельных уровнях. Это своего рода «лаборатория», в которой моделируется, изучается и раскрывается возможность деятельности человека в экстремальных условиях.

Самостоятельной частью физической культуры является физическая рекреация. Ее необходимость обусловлена потребностями производства и других видов деятельности в средствах активного отдыха и восстановления сил. Рекреативные формы физической культуры являются мощным фактором вовлечения различных слоев населения в занятия физическими упражнениями, внедрения физических упражнений в повседневную жизнь и быт белорусского народа.

Составной частью физической культуры является физическая реабилитация, это процесс восстановления с помощью физических упражнений временно утраченных или сниженных физических способностей, лечения травм, полученных в процессе труда или спортивных занятий. Физическая реабилитация непосредственно тесно связана с лечебной физической культурой (ЛФК).

Структура физической культуры характеризуется не только составом, но и строением. Под строением понимается характер связей между частями физической культуры. Эти связи могут носить либо координационный характер (взаимодействие на одном уровне), либо подчиненный, субординационный.

Все части физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация) носят однопорядковый характер, являясь органическими частями физической культуры, не подчиненными друг другу. В то же время каждая из этих относительно самостоятельных частей несет в себе отдельные элементы других частей физической культуры, и все они взаимосвязаны и взаимно обусловлены.

Каждая часть решает свои, особые, конкретные задачи посредством не только общих, но и своих специфических методов и форм организации, а также каждая из этих частей имеет свою структуру (состав и строение).

## 5. Спорт высших достижений

**Спорт** – это многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент физической культуры общества, специфическим содержанием которого является соревновательная деятельность и подготовка к ней.

Спорт высших достижений, массовый, профессиональный, любительский, студенческий спорт. Современное спортивное движение в мире имеет два главных направления: массовый, общедоступный спорт (спорт для всех) и спорт высших достижений.

**Массовый спорт** – занятие отдельными видами спорта, преимущественно массовыми (атлетическая гимнастика, туризм, плавание, лыжный спорт, легкая атлетика), с целью активного отдыха, снятия нервно-эмоционального напряжения, укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения физического совершенства.

**Спорт высших достижений** – предполагает организацию систематических занятий, тренировок, соревнований, в ходе которых ставится и решается задача достижения максимально возможных спортивных результатов.

Современный спорт высших достижений может быть разделен на:

а) Любительский спорт – это спорт, который ориентирован на достижение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности в системе образования и воспитания, а также служит средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, которые принимают участие в массовых соревнованиях. К нему следует отнести спортсменов школьников, студентов и условно «военнослужащих», которые получают вознаграждения только за затраченное на спорт время, без соответствующих социальных гарантий, устанавливаемых профессионалам. Определенная часть этих спортсменов впоследствии переходит в настоящие профессионалы.

б) Профессиональный спорт – это предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей.

Спортсмен-профессионал – это спортсмен, для которого занятия спортом являются основным видом деятельности и который получает в соответствии с контрактом заработную плату и иное денежное вознаграждение за подготовку к спортивным соревнованиям и участие в них.

в) Олимпийский спорт представляет собой симбиоз, объединяющий любительский и профессиональный спорт, субъектами которого выступают как спортсмены-любители, так и профессионалы, сохраняющие независимо от своего социально-правового статуса верность идеалам Олимпийской хартии. Олимпийский спорт и другие популярные его виды составляет ядро современного спорта высших достижений, так как они служат главным мотивирующим фактором роста спортивных достижений.

Развитие спорта во всем мире привело к возникновению и распространению множества отдельных видов спорта, которых насчитывается в настоящее время более 200. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий, способами ведения спортивной борьбы и правилами соревнований.

Все виды спорта можно объединить в несколько групп по следующим признакам:

- виды, где результат зависит, прежде всего, от двигательных возможностей спортсмена (гимнастика, легкая атлетика, единоборства и т.п.);
- виды, в которых основным содержанием являются действия по управлению техническими средствами (мотоцикл, автомобиль, яхта, самолет и т.п.);

- виды, где основным содержанием являются действия, направленные на поражение цели из спортивного оружия;
- виды, основанные на абстрактно-логическом обыгрывании соперника (шахматы, шашки и др.);
- виды, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена (авиамодели, автомодели и др.);
- многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящие в различные группы видов спорта (спортивное ориентирование, охота на лис, биатлон, морское многоборье, служебные многоборья и др.).

## **6. Олимпизм и олимпийское движение**

Олимпизм, олимпийское движение и Олимпийские игры – это важнейшие социальные явления в международной жизни.

Концепция современного олимпизма принадлежит Пьеру де Кубертену.

Олимпизм представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинство тела, воли и разума. Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим основным этическим принципам.

Целью олимпизма является повсеместное становление спорта на службу гармоничного развития с тем, чтобы способствовать созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства.

Олимпийское движение, руководимое Международным олимпийским комитетом (МОК), берёт начало в современном олимпизме.

Под верховной властью МОК олимпийское движение объединяет организации, спортсменов и других лиц, которые согласны руководствоваться Олимпийской хартией. Критерием принадлежности к олимпийскому движению является признание Международным олимпийским комитетом.

Цель олимпийского движения – способствовать построению лучшего мира посредством воспитания молодёжи средствами спорта без какой-либо дискриминации и в духе соблюдения принципов олимпизма, что включает в себя взаимопонимание, дружбу, атмосферу солидарности и честной игры.

Деятельность олимпийского движения носит постоянный и универсальный характер. Вершиной его является объединение спортсменов мира на грандиозном спортивном празднике – Олимпийских играх.

Организационную основу олимпийского движения кроме МОК составляют национальные олимпийские комитеты, международные и национальные федерации по видам спорта, которые входят в программу Олимпийских игр. Разумеется, в Олимпийском движении могут участвовать другие международные спортивные организации, разделяющие его цели и задачи.

Олимпийское движение не является чем-то застывшим, оно развивается, обогащаясь новыми идеями, упрочиваются его связи с государственными структурами, различными общественными объединениями.

Олимпийские игры являются соревнованиями между спортсменами в индивидуальных или командных видах, а не между странами. Это великий праздник молодежи мира. Игры объединяют сильнейших спортсменов всех стран в честных и равноправных соревнованиях. В них реализуются цели олимпизма и олимпийского движения.

Олимпийские игры состоят из Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр, каждые из которых проводятся раз в четыре года.

В Олимпийских играх как в зеркале отражается уровень современной жизни. Они привлекают к себе пристальное внимание миллионов людей нашей планеты, выражают неодолимое стремление человечества к миру и прогрессу.

Олимпийские игры проводятся в полном соответствии с Олимпийской хартией и выполняют важные педагогические и социальные функции. Они имеют огромное воспитательное и образовательное значение. Олимпийский огонь, олимпийская клятва, подъем национальных флагов, исполнение национальных гимнов в честь победы спортсменов, церемония награждения победителей – все это воспитывает у людей благородные патриотические чувства.

Вместе с тем современные олимпизм, олимпийское движение и Олимпийские игры, развиваясь в условиях больших противоречий, присущих современному миру, представляют сложный процесс. Сталкиваются различные теории, взгляды и концепции на сущность олимпизма, олимпийского движения, на Игры, их настоящее и будущее.

Термин «Олимпиада» означает период из четырёх последовательных лет, который начинается с Игр Олимпиады, и оканчивается с открытием Игр следующей Олимпиады. Причем, и в современной истории спорта, также как и в Древней Греции, ведётся счёт на Олимпиады. Летние Олимпийские игры проходят в первый год Олимпиады.

Если по какой-то причине Игры какой-либо Олимпиады не проводились, то Олимпиада окончится через четыре года после начала предыдущей Олимпиады, и с того дня начинается новая Олимпиада.

Счёт Олимпиад ведётся последовательно с первых Олимпийских игр (Игр Олимпиады) современности, которые праздновались в Афинах в 1896 году.

## **7. Беларусь на Олимпийских играх**

Беларусь как независимое государство впервые выступила на зимней Олимпиаде 1994 года в Лиллехаммере. На летних Олимпийских играх 1992 года белорусские спортсмены входили в состав Объединённой команды.

Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь основан 22 марта 1991 года, 9 марта 1992 года – признан Международным олимпийским комитетом в качестве временного члена, а 21 сентября 1993 года – признан официально. После создания Национального олимпийского комитета, белорусские спортсмены выступили на тринадцати Олимпийских играх – семи зимних и шести летних. Чемпионами и призёрами Игр стали 100 спортсменов. Они завоевали 97 олимпийских медалей: 20 золотых, 32 серебряные и 45 бронзовых.

Первым олимпийцем – уроженцем Беларуси считается Кароль Руммель, участник Олимпийских игр 1912 года (в составе команды Российской империи), 1924 и 1928 годов, бронзовый призёр IX Олимпиады 1928 года в Амстердаме (в составе команды Польши).

### Список литературы

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М., 1991. – 543 с.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – СПб., 2004. – 160 с.

3. Коледа, В.А. Основы физической культуры : учеб.пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск, 2016. – 191 с.

4. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М., 2003. – 464 с.

5. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М., 2009. – 448 с.

6. Физическая культура: учеб. пособие / В.А. Коледа и др.; под общ. ред. В.А. Коледы. – Минск, 2005. – 211 с.

7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2002. – 480 с.