

**Витько Сергей Юрьевич**

старший преподаватель

**Внукова Елена Юрьевна**

старший преподаватель

**Макаренкова Татьяна Ивановна**

старший преподаватель

**Антонова Ирина Николаевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Российский экономический  
университет им. Г.В. Плеханова»

г. Москва

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ГАРМОНИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА В УСЛОВИЯХ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОГРЕССА**

***Аннотация:** предлагаемый в данной статье генетический подход к изучению процесса физического воспитания как явления общественной жизни, позволяет в наиболее полной форме проследить особенности возникновения этого явления, выявить основные противоречия и определить пути дальнейшего развития главных и социально значимых его элементов. Цель работы – аргументированно обосновать возрастающую роль физического воспитания и физической культуры в целом в процессе социальной эволюции общества.*

***Ключевые слова:** функциональная дееспособность, физические потенции, технический прогресс, двигательная деятельность, биологическая природа человека.*

Одной из существенных задач всех совокупных исследований в области естественных наук является превращение проблемы комплексного изучения человека в общую задачу современного научного знания. Человек, изучаемый с различных сторон разными науками, выступает перед нами как сложное биосоциальное явление. Содержание и характер его развития, процесс формирования

у него определенных свойств и качеств определены в целом потребностью становления той или иной стороны общественной жизни и обусловлены общей эволюцией социальных и культурных условий общества.

Подобные вопросы, актуальность которых и научная значимость несомненны, нашли в нашей философской, социологической и педагогической литературе адекватное отражение и продолжают изучаться. Имеющиеся публикации, так или иначе, затрагивают социологические аспекты развития, совершенствования, гармонизации и функционирования человека как вида, индивида субъекта и личности.

Тесная связь между степенью развития определенных физических качеств и непосредственными результатами деятельности человека, а также связь между системой определенных физических упражнений и сознательным формированием этих качеств, приводят к возникновению потребности общества в совершенствовании физических и духовных способностей личности – физическом воспитании. Основная же особенность физического воспитания, являющейся неотъемлемой частью физической культуры, состоит в реализации её специфической функции – совершенствование биологической природы человека путем передачи двигательного опыта от старших поколений младшему. Данная функция реализуется через формирование физических и умственных способностей человека путем организации целенаправленной двигательной деятельности, а также через развитие биологически унаследованных качеств организма и дальнейшую стимуляцию приобретения индивидуального опыта [6, с. 109].

Известно, что система физических потенциалов человека реализуется, прежде всего, в практике материальной и предметной деятельности. Поэтому анализ совершенствования физических способностей человека выступает частью рассмотрения процесса становления всесторонне развитой личности, как субъекта производственной деятельности, познания и общения, и обязательно должен включать в себя вопросы раскрытия места и роли физического воспитания как органического элемента его индивидуальной культуры [1, с. 175].

Одним из выдающихся достижений человеческого общества является технический прогресс. Его гуманная сущность заключается в том, что он значительно облегчил труд человека, постепенно ликвидирует формы тяжелого физического труда, ведет к коренному усовершенствованию его условий, борется против шумов, загазованности и запыленности рабочих мест, нормирует освещенность и теплообмен, улучшает условия быта и экологию. С другой стороны, человечество столкнулось с серьезной опасностью под названием гипокинезия, или гиподинамия. Это «голод движений», слабый двигательный фон, «провалы» двигательной деятельности, падение в производстве и быту удельного веса макродвижений и увеличение микродвижений. Уменьшение двигательного фона и увеличение нагрузки на психику создают дисгармонию и отрицательно влияют на центральную нервную систему человека.

Сущность противоречия между техническим прогрессом и гиподинамией заключается в том, что при всем могуществе своего разума человек остается существом биологическим. С точки зрения биологии он не более чем «одна из форм существования белковых тел» [5, с. 864]. В основе его жизнедеятельности лежит обмен веществ и окислительные процессы. Чем больше объем и выше интенсивность движений, тем больше расходуется энергии, тем интенсивнее идут окислительные процессы, обмен веществ, выделение тепла. Качественный и количественный уровень обмена веществ определяет количественные характеристики расхода энергии в процессе движений и действий. Если эти движения и действия организованы целесообразно, оптимальны по объему и интенсивности, то их влияние на все органы и функции человека благотворно и способствует укреплению здоровья и работоспособности.

Потребность в определенном режиме двигательной деятельности является потребностью биологической, эффективное удовлетворение которой лежит в основе нормального отправления психофизиологических функций человеческого организма. Непосредственно она реализуется через уровень мышечной активности, который связан с развитием определенных качеств, навыков и умений физической деятельности.

Технический прогресс ставит проблему надежности человека в системе производства. Уже сейчас некоторые виды деятельности предъявляют к человеку повышенные требования. Возникает необходимость специального отбора и специальной физической подготовки людей к определенному роду деятельности (работа в условиях Арктики, полеты в космос, океанологические исследования и длительное нахождение на подводных кораблях), расширяется круг производства, где предъявляются исключительно высокие требования к точности движений, внимательности, координации и скорости реакции. Одна из форм проявления гармонии в производственной деятельности – это оптимальное соотношение моторики, вегетативных возможностей, личностных качеств человека специфическим требованиям его профессии или специальности. И здесь на одно из первых мест выступает физическая культура, поскольку она развивает не только физические качества и совершенствует моторику, но и является эффективным средством формирования воли, настойчивости, уверенности в себе, хладнокровия, организованности и аккуратности.

Разносторонняя двигательная деятельность, достигаемая при занятиях физической культурой, выступает важнейшим фактором, обеспечивающим уравновешенность процессов во внутренней среде организма. Кровь, лимфа и тканевая жидкость образуют внутреннюю среду, в которой живут и функционируют клетки, ткани и органы. Сдвиги во внутренней среде постоянно возникают под влиянием внутренних и внешних факторов воздействия. Двигательная деятельность является своеобразным ее регулятором. Кроме того, развитие разносторонней физической активности увеличивает поток не только проприоцептивной, но и сенсорной информации, что выступает фундаментальной общебиологической основой взаимодействия органов и систем в целостном организме и, следовательно, самого организма с окружающей средой. Поскольку здоровье можно рассматривать как относительное уравновешивание организма с окружающей средой, которая обеспечивает наиболее рациональное его существование, место и роль физических нагрузок и степень физического развития человека в этом про-

цессе очевидны. Кроме того, наблюдаемая при физических нагрузках гиперфункция двигательных нейронов центральной нервной системы, эндокринных желез, скелетной мускулатуры и других органов закономерно сопровождается активацией синтеза нуклеиновых кислот и белков в клетках этих органов. Это непосредственно ведет к более совершенному пластическому обеспечению физиологических функций организма и увеличивает его резистентность к повреждающим факторам.

Отсюда мы можем сделать вывод о том, что обеднение двигательного фонда в деятельности человека неизбежно приведет к ухудшению его здоровья, сокращению продолжительности жизни, снижению физической и творческой работоспособности. Об этом свидетельствуют данные НИИ Геронтологии Минздрава РФ, который изучает болезни пожилого и старческого возраста и основы жизнедеятельности людей, проживших 100 и более лет. Специалисты утверждают, что человек от природы наделен огромным запасом жизненных сил [10, с. 5–34]. В Японии, например, где занятия физическими упражнениями возведены в культ, люди живут дольше, чем в большинстве стран мира.

На современном этапе развития общества роботы и компьютеры успешно справляются со многими физическими и психическими функциями и основным органом труда, преимущественно, становится мозг. Но это не значит, что мышечная деятельность стала «пройденным этапом» в развитии человечества. Глядя в прошлое, мы можем с уверенностью сказать, что наши потомки будут значительно превосходить нас не только умом, но и по своим физическим кондициям [4, с. 589]. Подтверждением этому может служить тот факт, что показатели современных спортивных достижений намного превосходят лучшие достижения атлетов прошлого. Значение физических упражнений, двигательной деятельности в жизни человека не только не будет снижаться, а, наоборот, существенно возрастет. Физическая тренировка будет приобретать тем большее значение, чем меньше станет мышечных усилий в трудовой деятельности.

Анализируя вековой рубеж можно уверенно сказать, что рекорды в спорте как высшие физические достижения человека значительно возросли, хотя в морфологическом отношении за несколько тысяч лет люди не претерпели существенных изменений. Если посмотреть созданные великими мастерами прошлого скульптуры Афродиты, Артемиды и Венеры, Посейдона, Гермеса и Аполлона, Давида, Цезаря и Сократа, то можно заметить, что внешне они мало чем отличаются от наших современников. Безусловно, определенные изменения в организме человека произошли. В последние 150 лет учеными было отмечено, что рост, вес и некоторые другие показатели детей и подростков обоего пола стали выше, чем у их родителей в том же возрасте. Это явление было названо акселерацией (от латинского слова *acceleratio* – ускорение). Термин предложен немецким врачом Koch в 1935 году. Оно наблюдается во многих странах Европы, в том числе и в России. Такое распространение дало возможность ученым рассматривать явление акселерации, как тенденцию, свойственную развитию современного человека. Во всем мире проблеме акселерации посвящено множество работ, высказываются гипотезы, публикуются разнообразные научные труды. В нашей стране из ученых, уделивших много внимания проблеме акселерации, можно назвать Ю.Е. Вельтищева и Г.С. Грачеву. В числе признаков акселерации они называют и большие показатели роста и веса новорожденных, и более раннее половое созревание подростков, а также более высокий рост по сравнению с предыдущим поколением [3, с. 5–27].

Тем не менее, несмотря на то, что спортивные результаты талантов одиночек полувековой давности показывают сейчас сотни тысяч рядовых спортсменов, вряд ли можно обосновать высокие достижения современных атлетов одной лишь акселерацией. Иначе, не побитые сегодня рекорды таких спортсменов как Ярмила Кратохвилова (бег 800м), Марите Кох (бег 400м), Майк Пауэлл (прыжки в длину), Юрий Седых (метание молота), Хавьер Сотомайор Санабрия (прыжки в высоту) не продержались бы так долго. По мнению физиолога И.А. Аршавского увеличение потенциальных возможностей человека на протяжении всего жизненного цикла его индивидуального развития может быть достигнуто только

путем постоянного физического воспитания, начиная со дня рождения [2, с. 24]. Именно физическая культура, формируя определенный уровень физической дееспособности человека, совершенствует тем самым органы, клетки, ткани, нормальное функциональное взаимодействие которых непосредственно обеспечивает общий практический эффект этой дееспособности.

Состязания как способ определения превосходства победителя в силе, ловкости, быстроте, как форма проверки степени подготовленности человека были во времена древних греков и даже раньше. С течением времени возникла необходимость точно определять результаты в мерах веса, расстоянии, времени. Так создались одинаковые условия для сравнения достижений. Появились абсолютные победители, чемпионы, рекордсмены, спортивные таланты. На смену спортивным талантам прошлого пришли таланты современные. Движение рекордов в спорте не прекращается. Специалистами физической культуры, наукой изыскиваются всё новые и новые средства реализации потенциальных возможностей человека. Рассматривая рост спортивных рекордов как высшую степень физического развития, проявления личности в моральном, волевом и двигательном отношении, правомерно утверждать, что физические потенции человека безграничны

К сожалению, за последние три десятилетия в сфере физической культуры и спорта нашей страны возник комплекс проблем, выраженный в ухудшении здоровья, физического развития и физической подготовленности населения.

По данным Минздравсоцразвития в России не менее 60% обучающихся имеют нарушения здоровья. Только 14% обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40% допризывной молодежи не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки. Большинство граждан не имеют возможности систематически заниматься физической культурой и спортом. Так, в настоящее время 85% граждан, в том числе 65% детей, подростков и молодежи, не занимаются систематически физической культурой и спортом [9].

Эту тенденцию постепенной потери физических кондиций населения нашей страны необходимо срочно нивелировать. И главную роль в этом процессе должно взять на себя государство, уделяя пристальное внимание сохранению здоровья своих граждан, прежде всего, путем развития инфраструктуры спорта и внедрения инновационных спортивных технологий [7, с. 519–526].

Но одного развития спортивной промышленности и спортивно-зрелищной индустрии будет недостаточно. В современных условиях всеобщей коммерциализации спорта необходимо обеспечить доступность спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг для населения за счет целевого государственного финансирования и дотаций. В первую очередь целенаправленное развитие физической культуры и спорта, при эффективном распределении финансов, необходимо во всех учреждениях дошкольного, среднего и высшего профессионального образования. Массовое вовлечение детей, подростков и молодежи в физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность является залогом формирования нового гармонично развитого поколения [8, с. 6].

Конечно, существуют еще нерешенные проблемы правового, организационного, управленческого, научно-методического и кадрового обеспечения, которые существенно затрудняют развитие физической культуры и массового спорта, подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса, негативно сказываются на конкурентоспособности российского спорта. Большинство из них являются обычными бюрократическими барьерами. Но несмотря ни на что, Россия, как мировая спортивная держава, постепенно переходит к формированию новой технологической базы развития физической культуры и спорта, основанной на использовании новейших достижений в области теории физического воспитания и спортивной тренировки, педагогики, психологии, биомеханики и биотехнологий, медицины, информатики и управления.

Несомненно, физический потенциал человека наиболее успешно и полнее может раскрыться в таком обществе, где объективно создаются предпосылки для всестороннего и гармонического развития каждой личности и совершенствования, заложенных в любом человеке задатков и талантов.



Таким образом, занятия физической культурой и спортом представляют собой классическую форму приспособления человека к постоянно меняющимся условиям. В ходе этих приспособлений постепенно раскрываются огромные внутренние резервы организма. Физические упражнения во всем своем многообразии видов, форм и методов использования являются самым приемлемым способом устранения дисгармонии, ликвидации того «провала», который образуется в области двигательной деятельности в результате технического прогресса, единственным средством восстановления гармонии и равновесия.

### ***Список литературы***

1. Алаев М.В. Кластеризация методических задач учебной дисциплины «Физическая культура» в высшем образовании / М.В. Алаев, А.В. Титовский, В.В. Лавриненко // Известия ТулГУ. Физическая культура. – Тула: Изд-во ТулГУ Спорт. – 2015. – Вып. 3. – 175 с.
2. Аршавский И.А. Возрастная физиология и некоторые актуальные вопросы физического труда: Материалы IV научной конференции по физиологии труда / И.А. Аршавский // Сборник статей Седьмой международной научно-практической конференции «Высокие технологии, фундаментальные и прикладные исследования в физиологии и медицине». – СПб., 2014.
3. Вельтищев Ю.Е. Развитие и рост ребенка: Справочник по функциональной диагностике в педиатрии / Ю.Е. Вельтищев, Г.С. Грачева; под ред. Ю.Е. Вельтищева, Н.С. Кисляк. – М.: Медицина, 1979. – С. 5–27.
4. Введенский Н.Е. Избранные произведения / Н.Е. Введенский. – М., 2000. – С. 589.
5. Гиляров М.С. Биологический энциклопедический словарь / Гл. ред. М.С. Гиляров; редкол.: А.А. Баев, Г.Г. Винберг, Г.А. Заварзин и др. – 2-е изд., исправл. – М.: Сов. Энциклопедия, 1989. – 864 с.
6. Дембо А.Г. Физическая культура и спорт с позиций терапевта / А.Г. Дембо // Клиническая медицина. – 2009. – №10. – С. 109.

7. Мамонова О.В. Совершенствование физического воспитания студентов в условиях снижения состояния здоровья / О.В. Мамонова, Т.Н. Шутова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: Материалы IV международ. науч.-практ. заоч. интернет-конф. – М.: РЭУ им. Г.В. Плеханова. – 2016. – Т. 1. – С. 519–526.

8. Слободянюк Н.В. Организация студенческого спорта в учреждениях высшего профессионального образования и тенденции его развития / Н.В. Слободянюк, Д.В. Выприков, П.Ф. Ежов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – №4. – С. 6.

9. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. №1101-р.

10. Ткачева О.Н. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции «Социальная геронтология». – М, 2015. – С. 5–34.