

РОЛЬ И МЕСТО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

УДК 796

Ольга Павловна Кокоулина,

доцент, кафедра ФВиС, Московский государственный университет экономики, статистики и информатики (МЭСИ)

Тел.: (495) 442-74-88

Эл. почта: okokoulina@mesi.ru,

Рассмотрены причинно-следственные связи возникновения и развития спорта в истории его становления, проведен анализ сущности спорта и физической культуры в современном обществе. Обоснованы важность и необходимость спорта и физической культуры на современном этапе развития социума. Приведены некоторые факторы, препятствующие глобализации и повсеместному распространению спорта и физической культуры. Выдвинуты возможные пути решения данных проблем, выделена мотивационная сфера на формирование активной позиции в области здорового образа жизни. Автором статьи было проведено исследование, в ходе которого были проанализированы следующие факторы: как часто респонденты занимаются спортом и физической культурой, и что им дает спорт помимо хорошей физической формы – данные систематизированы и представлены в виде диаграмм.

Ключевые слова: образование; спорт; физическая культура; мотивация; глобализация; инновации; Прикладные исследования; Информационные технологии; Исследовательская деятельность; Научный подход; Передача информации.

Olga P. Kokoulina,

Associate Professor, the Department of Sports, Moscow State University of Economics, Statistics and Informatics (MESI),

Tel.: (495) 442-74-88

E-mail: okokoulina@mesi.ru

ROLE AND PLACE OF SPORT AND PHYSICAL CULTURE IN SOCIAL AND ECONOMIC DEVELOPMENT OF MODERN SOCIETY

The causal connection of the emergence and development of sport and its history were considered in this article, and the analysis of the nature of sport and physical culture in the modern society was made. Substantiated the necessity and importance of sports and physical education at the present stage of the society development. Some factors that prevent globalization and widespread dissemination of sport and physical culture were introduced. Possible ways of solving these problems were put forward, highlighted motivational sphere on the formation of the active position in the field of healthy lifestyle. The author conducted the study, which analyzed the following factors: how often respondents are engaged in sports and physical culture, and that gives them the sport in addition to the good physical form – data systematized and presented.

Keywords: education; sport; physical culture; motivation; globalization; innovation; Applied research; Information technology; Research activity; Scientific approach; information Transfer.

Всемирная организация здравоохранения дает такое определение: «здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней». Важным признаком здоровья является хорошая приспособляемость (адаптация) организма к разным нагрузкам и внешним условиям существования (климатические условия, вода, электромагнитные поля, животный и растительный мир, человеческое общество, условия труда и быта и т.д.). Состояние здоровья человека в значительной степени зависит от уровня его физической культуры. Физическая культура человека может быть развита и сформирована только в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Она (культура) не может быть передана по наследству в виде генетического кода, ее нельзя купить или пользоваться ею всю жизнь. Эту культуру необходимо постоянно совершенствовать в течение всей жизни, от рождения до смерти, регулярно и систематически совершенствуя свои физические способности. Физическая культура интересна сама по себе как феномен социальной жизни. Она стала общей частью мировой культуры и вобрала в себя не только многовековой ценный опыт подготовки человека к жизни, освоения, развития и управления во благо человека заложенными в него природой физическими и психическими способностями, но, что не менее важно, и опыт утверждения и закалки, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности моральных, нравственных начал человека. Спорт присутствовал и присутствует в жизни человечества всегда – начиная с древнейших времен и по сегодняшний день. Яркий пример тому Древняя Греция с большим разнообразием видов спорта. Там же каждые четыре года, начиная с 776 г. до нашей эры, проводились первые Олимпийские игры в маленькой деревне в Пелопоннесе под названием Олимпия. И не только. Во многих странах были свои популярные виды спорта, и свои соревнования – в Монголии обнаружено датированное седьмым тысячелетием до н. э. наскальное изображение окружённых толпой борцов. Наскальные рисунки, обнаруженные в Японии, изображают поединки в стиле сумо, по-видимому, связанные с сельскохозяйственными религиозными ритуалами. В Древней Персии существовала конная игра чаутам, напоминающая поло.

Конечно, в Средние века, когда в Европе на смену язычеству пришло христианство, занятия спортом пришли в упадок. В это время восторжествовала идея отказа от мирских благ во имя спасения души, из которой следовали требования аскетизма и «умерщвления плоти», представление о греховности физических упражнений. И только с началом эпохи Возрождения в Западной и Центральной Европе возвращается интерес к гармоничному развитию человеческого тела.

И только с середины XIX века спорт вновь перерос национальные рамки, началось развитие международного спортивного движения. И вот в 1859 году Олимпийские игры прошли в Афинах, с большим размахом, хотя участвовали в нем фактически только этнические греки, живущие в разных странах.

Во все времена национальные физические упражнения, игры и единоборства спортивного характера (метания, плавание, бег, стрельба из лука, борьба, кулачный бой, верховая езда и т. п.) ис-

пользовались народами, населявшими современную территорию СССР, в целях физического воспитания подрастающих поколений, подготовки их к труду и военной службе. Соответственно, физическая культура и спорт стали органической частью советской культуры и общественной жизни, комплексно осуществляемых государственными, общественными и физкультурно-спортивными организациями.

Характерной особенностью физической культуры является, лежащая в ее основе двигательная деятельность человека. Причем не любая, а оптимальная, целенаправленная деятельность, связанная с выполнением физических упражнений. За последние несколько лет наблюдается повышение интереса в индустрии спорта. Наблюдается рост количества фитнес клубов, тренажерных залов, спортивных клубов, также возрастает конкуренция на рынке спортивной индустрии. Спрос на спортивные клубы возрос в связи с желанием населения заботиться о своем здоровье и поддерживать свою физическую форму. Сегодня уже каждый понимает, что сохранить здоровье невозможно без систематических занятий физическими упражнениями. Поэтому столь важной является в настоящее время задача формирования знаний, необходимых для самостоятельной организации здорового образа жизни. Игнорирование физической культуры молодым поколением попросту не позволяет правильно сбалансировать их образ жизни.

В настоящее время растет число движений, пропагандирующих ЗОЖ и прививающих физическую культуру. Под здоровым образом жизни (ЗОЖ) подразумевается поведение человека, отражающее определенную жизненную позицию, направленное на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия и основанное на выполнении норм, правил и требований личной и общественной гигиены. Одной из ведущих сторон здорового образа жизни является стремление человека к физическому совершенствованию. Физическое

совершенствование органически взаимосвязано с удовлетворением биологических и социальных потребностей личности. С одной стороны, его можно рассматривать как естественный процесс удовлетворения органических потребностей организма в движении, физической активности. С другой стороны, физическое совершенствование предстает как социальная необходимость, продиктованная требованиями современного общества. Человек рождается с потребностью двигаться. Способность выполнять мышечные движения является важнейшим свойством организма человека. Мышцы составляют 40–45% массы тела человека. За время эволюционного развития, функция мышечного движения подчинила себе всю жизнедеятельность организма. Физиологической основой влияния физической активности на организм человека являются моторно-висцеральные рефлексы (висцеральный от лат. *viscera* внутренний, относящийся к внутренним органам). Возникающие в работающих мышцах нервные импульсы активизируют деятельность органов и функциональных систем. Систематический их поток положительно сказывается на развитии и функциях мозга, состоянии вегетативной нервной системы, совершенствует деятельность кровеносной, дыхательной, пищеварительной и других систем организма. В результате, возрастает (до определенных пределов) способность к выполнению не только физической, но и умственной работы. Причем тренированный организм обладает не только большими резервами, но и более экономно и полно может их использовать. А после завершения работы процессы восстановления идут быстрее. Систематическое применение средств физической культуры расширяет возможности организма. Тренированный организм более устойчив к гипоксии, гипокинезии, к резко меняющимся погодным условиям, к действию стрессовых факторов, к вибрации, укачиванию и др. Говоря о положительном влиянии спорта и физической культуры на социум, вряд ли можно охватить все, ибо влияние это безгранично

и распространяется на все слои общества и на все аспекты жизни. Именно это влияние позволяет двигать умами тысяч людей. Помимо непосредственного положительного влияния спорта на самого человека, наверное, стоит упомянуть влияние спорта на экономику страны. Ведь, событийный туризм является одним из следствий глобальных, мировых спортивных соревнований: будь то олимпийские игры, или чемпионат мира по футболу. Соединяя воедино миллионы людей, спорт становится «крупным донором» страны-организатора. Благодаря этому, открываются огромное количество рабочих мест, начиная с подготовки к проведению мероприятия и в течение самого мероприятия. Открывается возможность для сбыта товаров народного хозяйства, отличная возможность для индивидуальных предпринимателей.

Однако, XXI век – век высоких технологий и именно эти технологии являются одним из врагов спортивного образа жизни. Развитие интернета, активно прогрессирующий рост инновационных технологий, включающий в себя смартфоны, планшеты, компьютеры, беспроводные модемы превратило человечество в одну большую глобальную деревню и дало возможность организации коммуникаций людям из разных частей планеты в режиме реального времени. Сформировалось поколение, которое обладает новыми идентификационными параметрами и воспринимает виртуальную реальность как реальную среду обитания. Появление новой особой среды обитания человека уже приводит к изменениям сложившихся в социуме архетипов и форм социальных взаимодействий. Новое поколение все меньше стало заниматься физкультурой и все больше проводить времени за компьютером, особенно в соц. сетях. Нельзя однозначно утверждать, являются ли социальные сети абсолютным злом и болезнью современного общества, однако с уверенностью можно сказать, что они имеют огромное влияние на жизнь молодежи. С их помощью, молодежь пытается выразить себя, донести свои мысли и убеждения до

общественности, заработать статус и уважение среди окружающих. К сожалению, в погоне за самоутверждением в социальных сетях, молодежь настолько увлекается, что перестает отличать свое собственное мнение от того, что было им навязано. С одной стороны, это конечно же один из отрицательных аспектов создания единого информационного пространства, но этот же минус в умелых руках можно превратить в «мощное оружие». Зная эту особенность молодежи, можно запустить глобальные интернет проекты – агитационные промо-акции, призывающие к повсеместному распространению спорта, и как это заведено по обычаю, цепная реакция распространит данную идею и внедрит в сознание миллионов. Именно в социальных сетях получила своей широкое признание мода на спортивный образ жизни, занятия фитнесом и соблюдение физической культуры.

Взглянув через призму социальных сетей и влияния интернета, можно положительно повлиять на развитие физической культуры и спорта в современном обществе, так сказать выделить мотивационную сферу на формирование активной позиции в области здорового образа жизни.

Можно предложить некоторые возможные мотивационные решения:

- Интеграция в социальные сети пропаганды личной и социальной значимости здорового образа жизни и физической культуры.
- Создание спортивных порталов, в которых будут освещаться все события происходящие в городе. На данный момент это происходит на разрозненных сайтах, которые охватывают узкий круг людей по интересам.
- Размещение информации по проведению соревнований, игр и массовых мероприятий, как профессиональных, так и любительских.
- Поощрение за участие в различных массовых мероприятиях (так как подростков очень трудно вытянуть из дома и заинтересовать чем-то, ведь к этому нужно приложить физические усилия, а это гораздо тяжелее, чем лежать за экраном компьютера).

В спортивной деятельности мотивация имеет свои особенности, выражающиеся в формировании привычки и положительного эмоционального отношения к высоким физическим нагрузкам, что в принципе является извращением поведенческо-ценностных ориентаций в психологической сфере человека, занимающегося спортом. [1]

Авторами статьи было предложено рассмотреть и сравнить две системы мотивации – мотивацию для команды спортсменов и для сотрудников, работающих в данной сфере.

Спортивный клуб составляют профессиональные спортсмены, которые не являются сверхлюдьми. Поэтому мотивация в спортивном клубе должна рассматриваться с позиции личности и индивидуальности каждого спортсмена и для достижения наивысших результатов должна быть применена специфичная система мотивации, которая охватывала бы каждого спортсмена индивидуально.

Для развития индивидуальных сторон каждого спортсмена могут применяться:

- Правильная постановка цели
- Цель – это предвосхищенный результат деятельности отдельного человека, группы людей. От правильной постановки цели зависит многое для конкретного спортсмена в частности и команды в общем.
- Достижения кинематографа в области спорта и публикационные материалы. Истории успеха профессионалов спорта

Во время отдыха спортсменов необходимо демонстрировать различные фильмы, повествующие о великих спортсменах и их достижениях, а также статьи, в которых отражены важные спортивные события.

- Блоги и страницы в социальных сетях профессиональных спортсменов

В настоящее время в мире информационных технологий наблюдается тренд, что все больше знаменитых профессиональных спортсменов и тренеров заводят страницы в социальных сетях, блогах, журналах. Они могут публиковать как информацию о своей личной, так и о спортивной жизни. Визуализация и представле-

ние данного будет мотивирующим фактором для спортсменов.

Система средств стимулирования делит все стимулы на материальные (все возможные виды материальных благ, которыми в конкретных условиях можно поощрять спортсмена) и моральные.

Моральное стимулирование может быть и положительным, и отрицательным:

- положительная или отрицательная гласная характеристика;
- одобрение или осуждение;
- признание заслуг перед командой,
- создание перспектив для дальнейшего роста (например, выдвижение кандидатами в сборную команду) или присвоение почетного звания («Заслуженный мастер спорта» и др.).

Моральное стимулирование понижает весь управленческий цикл (ежедневный, еженедельный, годичный, четырехлетний).

В процессе тренировки (цикла тренировочных занятий) и соревнований наиболее частое применение находят одобрение и осуждение, а как итог занятия (цикла занятий) – оценка.

Особо важное значение имеет в стимулировании согласованность между тренерами. Выговор либо неодобрение, вынесенное старшим тренером, лишь тогда может стать воздействующим фактором, когда находит поддержку у остальных руководителей. Если же старший тренер «выговорил» нерадивому, а второй посочувствовал получившему выговор, то и эффект наказания будет сведен на нет, и сочувствующий делает серьезный психологический просчет, ведущий к конфликту, что, в конечном счете, вредит интересам команды. [2]

Из многообразия разнотипных стимулов необходимо создать воображаемую «сетку поведения», в пределах которой человеку обеспечивается эмоциональное удовлетворение. Выход за пределы такой «сетки» в той или иной форме всегда должен найти у тренера и в коллективе мягкий (или сильный – в зависимости от обстоятельств) отклик, порождающий моральный дискомфорт для нарушителя норм поведения.

Рост членства клубов привело к расширению ассортимента услуг, обновлению и разработке нового современного оборудования, что ведет к привлечению большего количества профессионалов в область фитнес индустрии, а также к необходимости усовершенствовании мотиваций в этой сфере услуг. Количество клиентов прямо пропорционально возможности клуба закупать новое оборудование и разрабатывать новые программы, а также привлекать к работе инициативных и профессиональных инструкторов. Поэтому спортивные клубы должны предлагать индивидуальный подход, как и к своим сотрудникам, так и к клиентам клуба. Необходимо оказывать помощь и мотивировать сотрудников к улучшению качества работы. Основные причины, почему люди предпочитают заниматься в спортивных клубах на сегодняшний момент – это необходимость в общении. Спортивные клубы предоставляют специализированных тренеров, которые обучены и сертифицированы для работы с клиентами. Роль тренера очень большая, он основное коммуникативное звено между клиентом и клубом. Но основным фактором успеха является политика руководителя клуба, от него зависит выбор персонала, руководитель укрепляет рабочую дисциплину и держит сотрудников «в тонусе», персоналу проще сконцентрироваться на ежедневных целях и уделять время профессиональному росту, если руководитель создает правильную атмосферу в коллективе, комфортнее и больше простора для новых идей. Вторым звеном является специалист по продажам. Они азартны и любят побеждать, эти качества необходимо мотивировать и поощрять. Например, вручать призы тем сотрудникам, которые заключают больше контактов с потенциальными клиентами. Или ставить перед отдельными сотрудниками и командой в целом дополнительные цели и поощрять за их достижение. Ежедневные мини-тренинги – еще один способ мониторить работу отдела продаж. Кроме того, это прекрасный инструмент мотивации.

Материальное вознаграждение как часть системы мотивации персонала играет серьезную роль, однако в клубах с комфортной внутренней средой оно является уже не единственным фактором, удерживающим персонал. Если же существуют проблемы с корпоративной культурой, плохой внутренней микроклимат, то деньгами и различными льготами сотрудников не удержишь. Они могут перейти в другую организацию даже с понижением заработной платы, лишь бы сменить окружение и рабочую среду. Необходимо, прежде всего, выявить те корпоративные ценности, которые своим являются достоинством или преимуществом при построении системы.

Для того чтобы привлечь и удерживать в своих рядах квалифицированных специалистов, надо попытаться обнаружить ключевой мотивирующий на выбор места работы фактор и предлагать потенциальным кандидатам именно его. Для молодежи и выпускников вузов – это возможность дополнительного послевузовского специализированного обучения, наличие хорошего наставника, карьерная перспектива и в должностном и материальном плане. Для сотрудников среднего звена, которые

уже успели обзавестись семьями, в дополнение к деньгам это может быть хороший социальный пакет: страховка, фитнес, выплаты на детей, дополнительные «подъемные» к отпускам, поручительства по ипотечным кредитам, пенсионные планы.

Корпоративная культура призвана обеспечить мотивацию сотрудников без каких-либо дополнительных денежных выплат, создавая благоприятный микроклимат для работы. А благоприятный климат возможен в условиях совпадения жизненных ценностей и интересов отдельных сотрудников с корпоративными ценностями и интересами организации в целом.

Как видно из приведенных выше систем мотиваций, общим ключевым фактором является психологический микроклимат коллектива.

Эффективность стимулирования прямо зависит от того, насколько сила и направленность стимула соответствуют конкретной ситуации.

Несоответствие стимулирования – как положительного, так и отрицательного (чрезмерно или недостаточно сильные стимулы) – неизбежно ведет к обесцениванию принимаемых мер.

Эффективность стимулирования зависит и от постоянного усиления

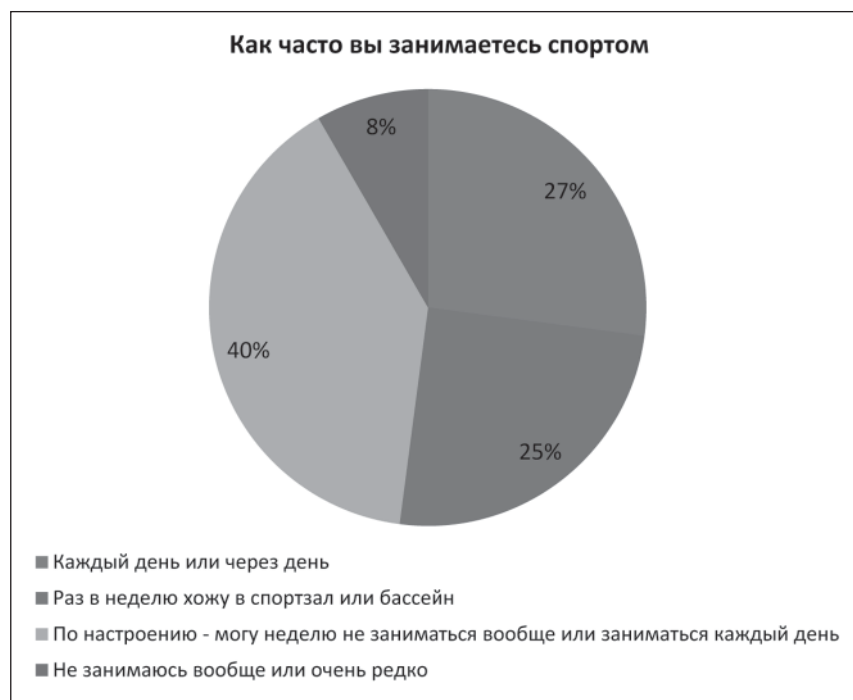


Рис. 1. Результаты опроса на тему: «Как часто вы занимаетесь спортом» (данные предоставлены результатами исследования)

применяемых стимулов (однако, лишь при условии пропорционального последовательного наращивания спортивных результатов игрока).

Современные молодые люди, первоначально замотивированные статьями и постами из интернета, сейчас серьезно занялись спортом. По данным социологов, наблюдается прирост численности людей, регулярно посещающих спортзалы и придерживающихся ЗОЖ.

Для изучения данного феномена, автором статьи было проведено исследование[3], в котором участвовали респонденты от 17 до 30 лет. Из 100% опрошенных лишь 8% не занимаются спортом вообще по различным причинам.

Так же из полученных данных мы можем сказать, что у почти половины опрошенных занятия проводятся нерегулярно, однако присутствуют в их жизни, а у большей части респондентов занятия проходят систематически, но с разной интенсивностью. Проанализировав это, становится ясно, что больше половины людей не просто занимаются спортом и улучшают свои физические показатели, но именно занимаются физической культурой. А это разные вещи.

Мнения по поводу выделения физической культуры как отдельной составляющей в мировом сообществе разделились. Часть специалистов считает данный термин нецелесообразным, так как в лексиконе многих стран мира он отсутствует как таковой, другая же часть считает, что научное определение физической культуры есть огромный шаг вперед по сравнению со «спортивной наукой».

В ходе опроса респондентам был задан вопрос о том, что дает им спорт помимо хорошей физической формы. Наиболее частым вариантом ответа были озвучены такие качества, как дисциплинированность, сила воли, стремление побеждать, уверенность в себе (рисунок 2). Так же по результатам опроса видно, что большинству респондентов занятия дарят хорошее настроение. Из числа ответов, не вошедших в данную диаграмму, наиболее интересными были так же такие варианты как: полезное времяпрепровождение, выдержка

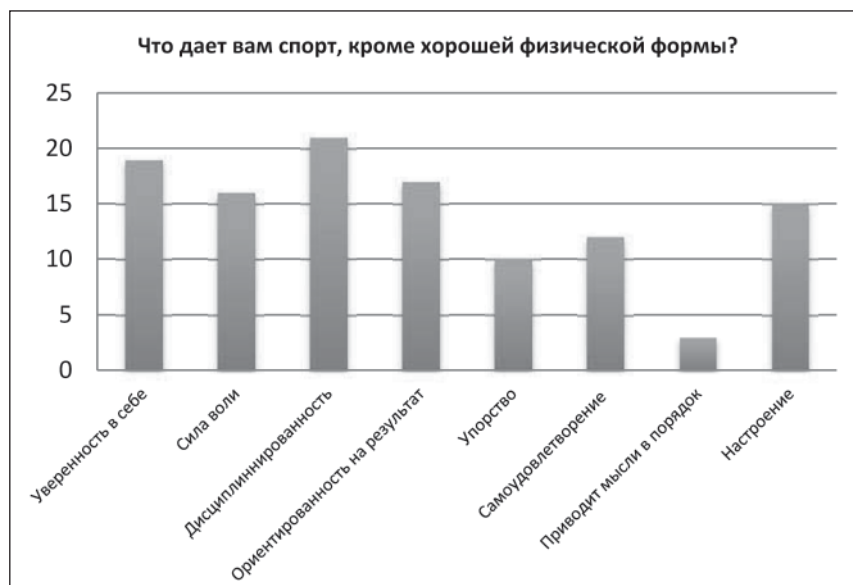


Рис. 2. Результаты опроса на тему: «Что дает вам спорт, кроме хорошей физической формы».

и самообладание, бодрость духа и знакомство с новыми интересными людьми.

Так же в ходе опроса стало известно, что в среднем тренировка большинства опрошенных длится от 45 минут до 1,5 часа. Так же, немало людей, выделяющих на занятия от двух и более часов. Это лишний раз доказывает то, что увлечение спортом становится все более масштабным и серьезным. В опросе участвовали люди как занимающиеся спортом с раннего детства, так и те, кто, увлекся этим довольно недавно. Главным толчком для этого для большинства респондентов послужил лишний вес или желание иметь красивую фигуру.

Таким образом, можно сказать, что занятия спортом и физической культурой не только держат человека в тонусе, продлевают его здоровье и предупреждают развитие различных заболеваний, но тренируют силу духа, упорство, а так же дисциплинируют его, прививают инициативность и самостоятельность, решительность и смелость.

Дисциплинированность – проявление воли, характеризующееся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на непреклонном движении к поставленной цели.

Ориентированность на результат – проявление воли, характеризующееся длительным сохранением энергии и активности в борьбе за достижение цели и преодоление многих, в том числе неожиданно возникающих препятствий.

Решительность и смелость – проявление воли, характеризующееся своевременностью и обдуманностью их реализации в практических действиях, отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности.

Инициативность и самостоятельность – проявление воли, характеризующееся личным починком, новаторством, творчеством и быстротой мышления в действиях, направленных на достижение цели, отсутствием ориентировки на помощь извне, устойчивостью по отношению к внушающим влиянием других людей и их действий.

Выдержка и самообладание – проявление воли, характеризующееся сохранением ясности ума, возможностью управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления, возникновения неожиданных препятствий, неудач и влияния других неблагоприятных факторов.

Эти качества являются едва ли не ключевыми, для достижения успеха в любом деле, не только касающемся физических занятий. Лишь через упорный труд и непрерывную работу над собой можно достичь видимых результатов. Усвоив эту истину через спорт, человек применяет ее в других сферах своей жизни. И в понимании современников, человек не может считаться успешным, если, даже имея материальное благополучие, не следит за своим здоровьем, не занимается спортом. Эта истина дошла до наших времен с момента зарождения человечества. Так, например, человек, который медленно бежит, быстро выдыхается, вряд ли смог бы быть хорошим охотником и выжить в опасном древнем мире. Тот, кто не умеет обращаться с тяжелыми вещами в своих руках, не смог бы быть кузнецом. Поэтому

раньше от физического состояния зависели и образ жизни, и положение в обществе, а иногда и жизнь. В наше время не обязательно иметь накаченное тело, но ухоженная, красивая и подтянутая фигура говорит о многом. Если человек любит себя и заботится о своем будущем, он, несомненно, уделяет время физическим упражнениям. Иначе быть не может. И не стоит забывать, что физическая культура и спорт являются мощным средством социального становления, пронизывая все слои общества. И как говорил известный спортсмен А. Волков: «...спорт сегодня – это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешевой культуры и дурным привычкам. Это лучшая «погремушка», которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй,

единственный «клей», который способен склеить всю нацию воедино, что не удаётся ни религии, ни тем паче политикам».

Литература

1. Соломатин С.А. Психология в России и за рубежом: материалы междунар. науч. конф. – СПб.: Реноме, 2011.
2. Юрзинов В.В. О системе мотивации в хоккее. // Хоккей: Ежегодник. М.: ФиС, 1984
3. <https://docs.google.com>

References

1. Solomatin S. A. Psychology in Russia and abroad. materialy mezhdunar. nauch. konf. – SPb.: Renome, 2011.
2. Yurzinov V.V. About system of motivation in hockey // Hokkej: Ezhegodnik. M.: FiS, 1984
3. <https://docs.google.com>