

Пупышев Виталий Владимирович, Помазкин Егор Алексеевич
Копняк Сергей Евгеньевич, Кошкаров Вадим Сергеевич

Уральский институт Государственной противопожарной
службы МЧС России

Спорт и физическая культура - основа формирования здорового общества.

Аннотация: данная статья посвящена влиянию спорта на здоровье общества, эффекту от занятия спортом, различию профессионального и любительского спорта.

Ключевые слова: спорт, здоровое общество, влияние спорта на организм человека.

Pupyshev V.V., Pomazkin E.A., Kopnyak S.E., Koshkarov V.S.

Ural Institute of State Fire Service of EMERCOM of Russia.

Sport and physical culture are the foundation of a healthy society.

Annotation: This article is devoted to the study of the influence of sport on the health of society, the effect of sports, the difference between professional and amateur sports.

Key words: sports, healthy society, the impact of sport on the human body.

Российский спорт как сфера деятельности, образ жизни, социальный институт со своими структурными и функциональными характеристиками, как агент социализации находится в состоянии трансформации. Непоследовательность политики государства по отношению к спорту приводит к тому, что одни виды спорта процветают, получают солидную финансовую и материальную помощь, другие существуют в режиме выживания или незаметно исчезают. Это сопровождается, с одной стороны, разрушением структуры управления массовым спортом, выведением спорта из приоритетных установок населения на уровне массового сознания, что оборачиваются катастрофическим снижением физического и психического здоровья людей, в частности молодежи. С другой стороны, следует признать получение молодежью свободы самоопределения, как необходимого условия плодотворной деятельности, самоутверждения каждого молодого человека и всей социально-демографической группы. Одной из таких свобод является возможность

самореализации молодежи в физической культуре и спорте, а также расширение представлений об их оздоровительных возможностях [1].

Классификация спортивной деятельности

Массовый спорт решает задачи укрепления здоровья, развития физических качеств и двигательных навыков, воздействовать на человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества, физического воспитания личности, обучения, социальной интеграции и коммуникативности [2].

Спорт высших достижений - вид деятельности направленный на специализацию личности в выбранном виде. Как важный социальный феномен пронизывает все общество, влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, обладает значительным социализирующим воздействием.

Профессиональный спорт несет кроме свойственных спортивной деятельности в ее широком смысле функций особую экономическую составляющую. Средства, вложенные в спорт через профессиональную его составляющую, возвращающуюся в общество, прежде всего в повышении уровня знаний в выбранном виде спорта, приобретении общих и профессиональных компетенций. Развития науки, материально-технической базы, подготовки специалистов в области массового спорта [3].

Экстремальный спорт – вид физкультурно-спортивной деятельности, противоречащий основной идее спорта. В этих видах имеет место высокий риск получения травм. Но, не смотря на это, люди все больше занимаются экстримом для получения новых и острых ощущений. Особую популярность экстремальный спорт имеет среди молодежи.

Влияние спорта на здоровье человека

Спорт оказывает не только физическое развитие организма человека, но и его психологическое состояние в различных сферах деятельности.

Укрепляется опорно-двигательный аппарат: увеличивается объём и силовые показатели мышечной массы, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам. В процессе тренировок в тренажёрном зале или при занятиях бегом, плаванием, велоспортом улучшается кислородное питание мышц, включаются в работу кровеносные капилляры, которые в покое не задействованы — больше того, образуются новые кровеносные сосуды. Под влиянием регулярных тренировок изменяется химический состав мышечных тканей: в них увеличивается содержание энергетических веществ, что приводит к интенсивным обменным процессам, синтезу протеинов и образованию новых клеток. Систематические занятия физкультурой препятствует развитию таких заболеваний как: опорно-двигательная система, кровеносная система, нервная и т.д.

Укрепление нервной системы происходит за счёт увеличения ловкости, быстроты и улучшения координации движений. Занятия спортом способствуют постоянному формированию новых условных рефлексов, которые закрепляются и складываются в последовательные ряды. Организм обретает способность приспосабливаться к более сложным нагрузкам, стрессовым ситуациям и совершать упражнения более эффективным и экономным образом для достижения нужных результатов. Скорость нервных процессов увеличивается: человек учится быстрее реагировать на раздражители и принимать управленческие решения.

Работа сердечно-сосудистой системы улучшается за счет влияния физических упражнений на организм человека, которая выражается в работоспособности внутренних органов, заставляя их работать в интенсивном режиме.

Мышечная масса при нагрузках нуждается в повышенном кровоснабжении, что заставляет сердце перекачивать больший объём насыщенной кислородом крови за единицу времени. В покое сердце выталкивает в аорту примерно 5 л крови за одну минуту: при тренингах это количество увеличивается 2-3 раза. Сердце и сосуды у занимающегося физическими упражнениями человека быстро привыкают к нагрузкам и так же быстро восстанавливаются после них.

Улучшается работа органов дыхания. При физических нагрузках увеличивается потребность тканей и органов в кислороде, дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через органы дыхания за минуту, увеличивается более чем в 10 раз при беге, плавании, занятиях в тренажёрном зале [4].

Повышается иммунитет и улучшается качественный состав крови. У регулярно тренирующихся людей количество эритроцитов увеличивается. Повышается также уровень лимфоцитов (белых телец крови), задача которых — нейтрализация вредоносных факторов, поступающих в организм. Это прямое доказательство того, что физические упражнения укрепляют организм, который может противостоять неблагоприятным условиям среды. Физически активные люди болеют реже, и если подвергаются заболеванию, то справляются с ним гораздо быстрее.

Улучшается метаболизм. Тренированный организм лучше регулирует содержание сахара и прочих веществ в крови.

Меняется отношение к жизни. Физически активные люди более жизнерадостны, менее подвержены резким сменам настроения, раздражительности, депрессиям и неврозам[5;6].

Общественная роль спорта

Соревновательная функция - основная, влечет за собой регистрацию спортивных результатов, выявление победителей среди спортсменов и спортивных коллективов, ранжирование мест участников, коллективов, позволяет определить уровень спортивной подготовленности, предлагает разработку системы подготовки спортсменов к соревновательной деятельности, выявление резервных возможностей человека в экстремальных ситуациях, установление связи с другими видами деятельности в обществе [7].

Воспитательная функция обеспечивает, с одной стороны, повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, с другой — способствует всестороннему воспитанию социально активной личности. Однако спортивная деятельность сама по себе желаемого воспитательного эффекта не обеспечивает. Занятие физической культурой может давать как положительный, так и отрицательный эффект. Направленность воспитательного воздействия физкультуры зависит, прежде всего, от социально-экономического развития общества, его социальной структуры. В нашей стране работа со спортсменами строится на основных положениях концепции гармоничного развития личности [8].

Функция повышения физической активности способствует подготовке к социально значимым видам деятельности и призвана действовать всестороннему развитию человека, совершенствовать его физические и психические способности, расширять арсенал жизненно важных двигательных умений, повышать их надежность в сложных условиях, способствовать подготовке подрастающего поколения к трудовой и другим видам деятельности. Повышение физической активности — это укрепление здоровья людей, обеспечение активного отдыха, формирование здорового стиля жизни, эстетических взглядов, вкусов в области физической активности [9].

Познавательная функция предполагает использование спортивной деятельности в качестве модели для изучения максимальных возможностей человеческого организма при физических и психических напряжениях в экстремальных условиях, открывает широкие возможности для развития способностей человека [10].

Функция укрепления мира, улучшения взаимопонимания между странами и народами. Ярким примером являются международные Олимпийские Игры.

Зрелищная функция имеет цель привлечения людей к просмотру спортивных соревнований и выступлений, а так же повышения заинтересованности общества к занятиям физической культурой и спортом.

Экономическая функция заключается в обеспечении финансовыми средствами развития спорта и физической культуры внутри страны и установлении внешнеэкономических связей. В нашей стране источниками средств служат доходы от спортивных лотерей, проведения спортивных мероприятий, от промышленной, издательской, научной деятельности, рекламных услуг, выезда спортсменов, тренеров, специалистов по спорту за границу в коммерческих целях, привлечения крупных зарубежных фирм в качестве спонсоров [11].

Функция поднятия престижа заключается в том, чтобы поднять престиж спортивного развития регионов, городов, стран.

Все функции спорта и физической культуры указывают на их направленность, на благо человека и его здоровья.

Здоровый образ жизни - это системный процесс, включающий многоуровневый подход, охватывающий множество компонентов деятельности человека в обществе и самого общества, по развитию и утверждению здоровья населения, повышению производительности труда и благосостояния граждан, как главного условия жизнедеятельности. Поэтому, мы считаем, что систематические занятия спортом и физической культурой должны быть неотъемлемой частью любого современного общества.

Список использованной литературы

1. Бикмухаметов Р.К. Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни // Социально-гуманитарные знания. 2003.
2. Бундзен П.В., Дибнер Р.Д. Здоровье и массовый спорт: проблемы и пути их решения // Теория и практика физической культуры. 1994.
3. Чечилов С.В. Спортивные федерации: Спорт для всех и Спорт высоких достижений // Теория и практика физической культуры. 2001.
4. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование Изд-во Академия 2008
5. Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни-М: Мысль, 1990–34
6. Суслов Ф.П. Тышлер Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. М., 2001.
7. Жолдак В.И., Коротаева Н.В. Социология физической культуры и спорта. М., 1994.
8. Ведмеденко Б. Р. Воспитание привычки к занятиям физической культуры и здоровый образ жизни. М.: Мысль, 1990–34ст.

9. Бальеевич В. К. Физическая культура для всех и каждого М: Физкультура и спорт
1988–2007

10. Бим-Бад Б. М. Психология и педагогика. М. изд-во Флинта 2014

11. Экономика физической культуры и спорта. М., 2001