УДК 316.334.2:75

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УСЛОВИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ИНДИВИДА

[1]Иванова О.М., [2]Билалова Л.М., [3]Матвеев С.С.

[1]ФГБОУ ВПО «Уфимский государственный университет экономики и сервиса», Уфа, e-mail: iom77ufa@gmail.com;

[2]ФГБОУ ВПО «Бирский филиал Башкирского государственного университета», Бирск, e-mail: academy@birsk.ru;

[3]ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы», Уфа, e-mail: matveeval57office@bspu.ru

Рассматривается физическая культура как фактор здоровья в условиях современной постиндустриальной цивилизации, а также понятия «стиль жизни», «уклад жизни», «уровень жизни», «качество жизни» в контексте «здорового образа жизни». Подробно рассмотрена эстетическая сторона телесной организации человека. Физическая культура рассматривается в качестве составного элемента образа жизни как многомерного фактора здоровья человека, живущего в условиях современной, постиндустриальной, информационной цивилизации. Физическая культура приобретает новое значение, она должна стать способом сохранения физической активности, укрепления здоровья и сохранения качества жизни. Жизнь сегодня признают главной ценностью общества. Физическая культура и спорт в эстетическом плане способны облагораживать тело человека и его телодвижения путем научно обоснованных упражнений, правильного питания, здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, образ жизни, фактор здоровья, уровень жизни, качество жизни

PHYSICAL CULTURE AS CONDITION OF QUALITY OF LIFE OF THE INDIVIDUAL

[1]Ivanova O.M., [2]Bilalova L.M., [3]Matveev S.S.

[1]Ufa state university of economy and service, Ufa, e-mail: iom77ufa@gmail.com;

[2]Birsky branch of the Bashkir state university, Birsk, e-mail: academy@birsk.ru;

[3]Bashkir State Pedagogical University M. Akmulla, Ufa, e-mail: matveeval57office@bspu.ru

The physical culture as a health factor in the conditions of a modern post-industrial civilization, and also the concept «lifestyle», «tenor of life», «standard of living», «quality of life», in the context of «healthy lifestyle» is considered. The esthetic party of the corporal organization of the person is in detail considered. The physical culture is considered as a component of a way of life as multidimensional factor of health of the person living in conditions of a modern, post-industrial, and information civilization. The physical culture gains new value, it has to become way of preservation of physical activity, strengthening of health and preservation of quality of life. Life is recognized as the main value today. Physical culture and sport in the esthetic plan are capable to improve a body of the person and his gesture by evidence-based exercises, healthy nutrition, and a healthy lifestyle.

Keywords: physical culture, sports, way of life, health factor, standard of living, quality of life

Физическая культура, включающая в свою структуру спорт, является органическим компонентом общей культуры. Понятие культура объединяет все созданные человеком в ходе истории социальные, материальные, духовные средства его жизнедеятельности, составляющие ее структурные элементы как системы. К социальным средствам в данном определении культуры относятся труд и формы его организации и соответственно культура труда; социальные институты: государство и право, гражданство, экономика, политика, наука, образование, здравоохранение. Сюда же относится физическая культура, структура которой определяется структурой, как матрицей, общей культуры. В рамках цивилизации она проявляет свой исторический уровень и особенности развития, порожденные конкретно-историческими условиями жизни людей: социально-экономическими, политическими, этническими, а также природно-климатическими, континентальными и др. Эти условия способствуют формированию специфики мироощущения, мировоззрения, миропонимания, религии и философии. В социально-гуманитарных науках признано, что указанные условия в значительной степени способствовали формированию не только неповторимых свойств культур народов, обществ, но и обуславливали уровни их исторического развития, принадлежность их к той или иной цивилизации, те или иные особенности их образа жизни.

В социально-философском аспекте важно подчеркнуть, что предпосылкой возникновения физической культуры является труд, взаимодействие человека с природой, добывание пищи охотой, скотоводством, земледелием, требовавшим не только физического и психического здоровья, но и ловкости,

знаний о телесной организации человека и роли физических упражнений и, как следствие, относительное отделение специальных упражнений от целенаправленного труда по производству средств к жизни [2].

Спорт в рамках физической культуры возникает на заре цивилизации из универсального свойства человека – состязательности, вечного стремления занять первенство в конкуренции с соперниками. В современных условиях физическая культура и спорт в историческом сознании и образе жизни народов являются общепризнанным социальным институтом. Что касается специфики спорта в условиях современной цивилизации, то для части населения он выступает в качестве оздоровляющего фактора в форме досуга, отдыха, развлечения, для небольшой социальной группы он является профессией, повседневной работой в форме профессионального спорта.

Социальная философия проблемы физической культуры и спорта изучает в общеметодологическом плане. В связи с этим есть необходимость определить исходный принцип их исследования. Известно, что в методологии науки вплоть до конца XX века монопольно господствовал формационный принцип изучения истории. Исследования образа жизни как многомерного фактора здоровья человека в методологическом плане обычно опирались на способ производства как ядра общественно-экономической формации, признанной определяющим все основные проявления жизнедеятельности общества, включая образ жизни.

В конце XX века социальная философия в содружестве с другими социально-гуманитарными науками в дополнение к формационному принципу изучения социальных процессов обосновали цивилизационный принцип. Понятие «цивилизация» богаче понятия «общественно-экономическая формация», включает формацию как конкретно-исторический этап в развитии цивилизации. Возникает новая парадигма культуры, в соответствии с которой физическую культуру и спорт мы рассматриваем в аспекте цивилизации. В условиях современной цивилизации они становятся многофункциональными, востребованными во многих сферах жизни общества, в том числе в сфере образа жизни человека.

Современную цивилизацию, наступившую в истории после земледельческой и промышленной, не случайно называют информационной. Изобретение и освоение телевидения, компьютера, сотовых телефонов и других средств коммуникации открыли перед человечеством невиданные ранее возможности для приема, хранения, переработки, использования информации. Созданные информационно-коммуникационные технологии активно внедряются в сферу повседневной человеческой жизнедеятельности, в том числе в область физической культуры и спорта. Прежде всего, они облегчают работу по ориентированию молодежи и масс населения на занятия физической культурой и спортом как исторически признанной в обществе ценностью в структуре здорового образа жизни.

Занятия физической культурой и спортом в методологическом плане конкретизируют понятие «образ жизни». На неразрывную связь физической культуры и спорта с образом жизни указывают ведущие исследователи изучаемого феномена. Так, Л.И. Лубышева в своей фундаментальной работе «Социология физической культуры и спорта» конкретизирует изучаемое явление в понятиях «стиль жизни», «уклад жизни», «уровень жизни», «качество жизни», особо подчеркивает роль «здорового образа жизни». «Здоровый образ жизни, – пишет она, – это, прежде всего культурный образ жизни, цивилизованный, гуманистический. «Здоровый дух – в здоровом теле», забота о здоровье как высшей ценности – основные категории, определяющие содержание данного феномена». Современный образ жизни в России Л.И. Лубышева правомерно связывает с экономическим, политическим и, как следствие, социальным кризисом. Стиль жизни людей в условиях кризиса общества характеризует как способ выживания, и в доказательство приводит такие объективные факторы, как «увеличение доли семейного труда (как правило, в семье работают все, даже дети, студенты, пенсионеры); величина трудовой нагрузки – на уровне физиологического предела (работают на 2–3 ставках); особенно страдает сельское население, где работать вынуждены еще на собственном подворье [5].

Культура телесного бытия человека сложна, многообразна и многомерна. Л.И. Лубышева, с учетом многообразия социально и культурно сформированных параметров бытия человека в рамках физической культуры выделяет культуру движений, культуру телосложения и культуру физического здоровья. Вместе с тем в функции физической культуры указанный автор включает воспитание, образование человека, подготовку молодежи к труду, защите отечества. Кроме того, подчеркивает, что занятия физической культурой имеют экономическое значение, они способствуют сохранению и укреплению здоровья людей, снижению уровня заболе-

ваемости трудящихся, повышению их производительности труда [5].

Следует согласиться с Л.И. Лубышевой в той части, что физическая культура действительно способствует укреплению и поддержанию здоровья. Добавим, что состояние здоровья обусловливает качество жизни индивида в психофизиологическом аспекте, в аспекте удовлетворения витальных потребностей, а также обеспечивает социально-статусное развитие. Безусловно, выигрывает и социально-производственная сфера в случае, если члены общества меньше болеют и могут эффективно трудиться, увеличивая валовый общественный продукт.

В условиях современной цивилизации огромные возможности открываются для пропаганды физической культуры и спорта в целях укрепления связей с зарубежными странами. Использование компьютерной и телевизионной техники дает импульс для перехода от технических способов связей между народами к живой связи. Благодаря телевидению массы населения становятся непосредственными свидетелями жизнедеятельности народов других стран, их отношения к различным социальным ценностям, включая физическую культуру и спорт. Просмотр международных спортивных соревнований миллионами телезрителей подготавливает сознание масс к сотрудничеству наций и народов в сфере физической культуры и спорта, а затем и в общекультурной, научно-технической, экономической сферах.

Информационная техника и технология открывают широкие возможности в исследовании глубинных тайн человеческого организма и формируют научную основу при разработке массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий и программ физического воспитания и подготовки молодежи к труду и жизни. Речь идет не только о возможных новых открытиях биосоциальной природы человека. Усилиями медицины, биологии, анатомии и физиологии человека, биотехники выработаны научно-технические, социально-гигиенические, медико-профилактические и другие оздоровительные рекомендации для преодоления профессиональных заболеваний, преодоления ограничения в социальной реабилитации и адаптации инвалидов и т.д. Новые, в дополнение к уже известным, научно-технические открытия в области информатики, а также социально-экономические гуманитарные подвижки в российском обществе вселяют надежду людей на создание пока отсутствующих или недостаточных реальных условий для внедрения научных открытий в социальную практику, в образ жизни. В сфере физической культуры и спорта имеется в виду нехватка оборудованных спортивных площадок, стадионов, водных бассейнов, других оборудованных мест для организации широкой физкультурно-оздоровительной работы среди населения.

Физическая культура и спорт в образе жизни людей существуют и служат укреплению здоровья десятки тысяч лет. В общественно-историческом сознании они давно приняты как явление общей культуры людей и признаны социальным институтом. И в современных условиях они не теряют своего значения как ценности культуры. Вместе с тем уровень цивилизации, наряду с мощной прогрессивной интенсификацией общественных отношений, одновременно приносит человеку новые трудности. Прежде всего, растут темпы жизни, благодаря современному транспорту сокращается социальное пространство, спрессовывается социальное время, оно протекает быстрее. Люди спешат, чтобы не упустить время. Усиливается психическое и интеллектуальное напряжение. Физическая культура способна уменьшать это напряжение.

Между тем физической культурой и спортом как средством укрепления здоровья в настоящее время в России занимается «всего 8–10% населения» [5]. В связи с этим особого внимания нуждаются дети, молодежь, среди которых растет число отнесенных к специальным медицинским группам. Современная медицина создала вполне эффективную систему лечебной физкультуры, экспериментально обоснованные научные концепции реабилитации заболеваний, помощи инвалидам и т.д. [3]. Однако ее достижения слабо подкрепляются материально-технической базой и финансовыми источниками. Современная сфера физической культуры и спорта как социальный институт не могут функционировать в качестве фактора здоровья людей без соответствующей материально-технической базы и кадров специальной подготовки для физического воспитания молодежи, специального оздоровительного обслуживания взрослого населения, пенсионеров.

Малоподвижный образ жизни – гиподинамия – следствие противоречия между потребностью в генетически определяемом объеме необходимых для нормальной жизнедеятельности организма человека физических движений и их реальным удовлетворением, малоподвижным образом жизни и необходимой физической активностью людей. Для большинства людей именно здесь следует искать причины многих болезней и, как результат, – преждевременной

смерти. Установлено, что не менее чем в 80,0 % случаях недостаточное физическое развитие, слабая физическая подготовленность, физическая детренированность организма становятся непосредственной либо опосредованной причиной различных болезней [7].

Современная цивилизация, таким образом, ставит перед обществом, перед совокупностью государств, перед каждой личностью всевозрастающие требования к физической, психической, интеллектуальной, образовательной подготовке. Физическая культура и спорт должны стать неотъемлемой частью образа жизни каждого гражданина, всех детей, всех юношей и девушек.

Социальную философию интересует и аксиологическая сторона физической культуры, т.е. отношение к ней как к ценности. Первая ценностная сторона ее – это, конечно же, оздоровительная, сохраняющая и укрепляющая здоровье человека, его жизнь. Только хорошее здоровье дает полноту жизни. Человек знает, что он смертен, но не согласен умереть сегодня: пусть ему дадут еще хоть немного времени закончить свои дела на этом свете. Это – самая неоднозначная и сложная проблема как для биологических, медицинских, так и для социально-гуманитарных наук. А для социальной философии проблема ценности здоровья и жизни человека – одна из главных.

В течение XX века значение жизни менялось. Этому способствовали две мировые войны, в которых погибли десятки миллионов человек. На понимание ценности жизни огромное влияние оказала и научно-техническая революция XX века, которая открыла перед человечеством невиданные ранее возможности для приема, хранения, переработки информации и ее использования в интересах человека. В условиях, когда изменилось взаимодействие социального пространства и социального времени, признается особой ценностью качественная жизнь. Современный уровень цивилизации приносит человеку новые трудности. Во времена К. Маркса объем информации удваивался каждые 50 лет, а в 20 веке – каждые 20 месяцев, с 1990 года – ежегодно [1]. Социальное пространство, таким образом, спрессовывается, а социальное время протекает быстрее. Более статичной становится трудовая деятельность человека. В ней уменьшается доля физического и увеличивается доля психического и интеллектуального напряжения. Все это не способствует укреплению здоровья человека.

Ценностью является сама деятельность человека. Как субстанция социального, сознательная деятельность, и физическая, и умственная, направлена на преобразование окружающей действительности для удовлетворения жизненных потребностей человека, среди которых потребность в телодвижениях. Без них жизнь невозможна. Именно у физической культуры есть этот потенциал.

Занятия физической культурой способствуют закреплению полезных для здоровья телодвижений, развитию иммунитета, повышению устойчивости против стрессов, сопротивляемости организма вредным воздействиям окружающей среды, а следовательно, оздоровлению человека.

Понимание ценности физической культуры изменяет в обществе отношение к этой сфере жизни. Физическая культура приобретает новое значение, она должна стать способом сохранения физической активности, укрепления здоровья и сохранения качества жизни. Жизнь сегодня признают главной ценностью общества.

Современная система физической подготовки детей и юношества, как часть физкультурно-оздоровительной деятельности в целом, должна представлять собой специальный комплекс социально-экономических, политических, юридических, экологических, культурно-воспитательных, и других мер, направленных на сохранение и улучшение здоровья, повышения уровня физического развития и физической подготовленности молодого поколения и, в конечном итоге, на повышение его биотического потенциала [6].

К ценностным характеристикам здоровья человека относится также эстетическая сторона телесной организации человека. Эстетика – традиционный раздел философии, изучающий законы предметно-чувственного восприятия человеком форм окружающих его явлений, процессов при помощи таких категорий, как прекрасное и безобразное, возвышенное и низменное, трагическое и комическое. Другими словами, эстетика содержание и сущность вещей видит через их формы. Физическая культура и спорт в эстетическом плане способны облагораживать тело человека и его телодвижения путем научно обоснованных упражнений, правильного питания, здорового образа жизни.

Приведенные философские рефлексии, размышления о человеческой красоте в аспекте физической культуры и спорта как факторов здоровья и красоты резюмируют, что физическая культура и спорт способны формировать красоту человека как ценности, если каждый индивид в своем образе жизни гармонически сочетает занятия физкультурой и спортом с медицинской, гиги-

енической, художественной и интеллектуальной культурой.

Список литературы

1. Абдеев Р.Ф. Философия информационной цивилизации. – М.: ВЛАДОС, 1994. – С. 10.

2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – С. 6–8.

3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Гуманит изд. центр ВЛАДОС, 2004. – С. 624.

4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

5. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – С. 46–51.

6. Матвеев С.С. Социальная детерминация изменения биотического потенциала населения современного регионального социума: Автореф. дис.канд. социол.наук. – Уфа, 2007. – 22 с.

7. Матвеева Л.М. Социальные проблемы повышения влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на здоровье населения: Автореф. дис.канд. социол.наук. – Уфа, 2004. – 24 с.

References

1. Abdeev R.F. *Filosofija informacionnoj civilizacii* [Philosophy of information civilization]. Moscow, VLADOS, 1994, p. 10.

2. Goloshhapov B.R. *Istorija fizicheskoj kul'tury i sporta* [History of physical culture and sports]. Moscow, «Akademija», 2001, pp. 6–8.

3. Dubrovskij V.I. *Lechebnaja fizicheskaja kul'tura (kinezoterapija)* [Therapeutic physical training (kinesitherapy)]. Moscow, VLADOS, 2004, 624 p.

4. Evseev Y.I. *Physical culture* [Physical culture]. Rostov n/D: Phoenix, 2002, 384 p.

5. Lubysheva L.I. *Sociologija fizicheskoj kul'tury i sporta* [Sociology of physical culture and sports]. Moscow, «Akademija», 2001, pp. 46–51.

6. Matveev S.S. *Social'naja determinacija izmenenija bioticheskogo potenciala naselenija sovremennogo regional'nogo sociuma* [Social determination of change of biotic potential of the population of modern regional society: Avtoref.]. Ufa, 2007, 22 p.

7. Matveeva L.M. *Social'nye problemy povyshenija vlijanija fizkul'turno-ozdorovitel'noj dejatel'nosti na zdorov'e naselenija* [Social problems increase the influence of sports and recreation activities on public health: Avtoref.]. Ufa, 2004, 24 p.

Рецензенты:

Хазиев В.С., д.ф.н., профессор, заведующий кафедрой философии, социологии и политологии ФГБОУ ВПО «Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы» (БГПУ им. М. Акмуллы), г. Уфа;

Исамгалин Р.С., д.ф.н., профессор, заведующий кафедрой философии ФГБОУ ВПО Уфимского государственного университета экономики и сервиса (УГУЭС), г. Уфа.

Работа поступила в редакцию 16.12.2014.