

Мамакина И. А.
старший преподаватель кафедры
физической культуры Ульяновского
государственного университета
(Россия)

СУЩНОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩИХ И СПЕЦИФИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

У статті розкривається сутність і особливості реалізації загальних (функція духовного виховання, дозвілля, економічна, пізнавальна, комунікативна, інформаційна і нормативна функції) і специфічних (функція фізичного виховання, оздоровчо-рекреаційна, змагальна) функцій. Вирішення проблеми пізнання функцій фізичної культури дозволить фахівцям правильно орієнтуватися в різноманітті і складності фізкультурної практики, допоможе повноцінно використовувати її реальні властивості, як для ефективного процесу фізичного виховання, так і для управління фізкультурним рухом в країні.

Ключові слова: *фізична культура, функції, функції фізичної культури, загальні і специфічні функції, сутність, особливості реалізації.*

В статье раскрывается сущность и особенности реализации общих (функция духовного воспитания, досуга, экономическая, познавательная, коммуникативная, информационная и нормативная функции) и специфических (функция физического воспитания, оздоровительно-рекреативная, соревновательно-достиженческая) функций. Решение проблемы познания функций физической культуры позволит специалистам правильно ориентироваться в многообразии и сложности физкультурной практики, поможет полноценно использовать ее реальные свойства, как для эффективного процесса физического воспитания, так и для управления физкультурным движением в стране.

Ключевые слова: *физическая культура, функции, функции физической культуры, общие и специфические функции, сущность, особенности реализации.*

In this article the author reveals the essence and features of realization general (spiritual upbringing function, leisure, economic, cognitive, communicative, information and regulatory) and specific (physical training function, health-

recreative, competitive) functions. Problem solving of physical training functions allows experts to appreciate the variety and physical practice difficulty, helps to use its properties properly both to the efficient process of physical training and to the management of the sports movement in the country.

Key words: *physical training, functions of physical training, the general and specific functions, essence, features of realization.*

Физическая культура, как известно, оказывает влияние на самые разные стороны жизни людей. Причем это влияние ощущают на себе не только люди, занимающиеся физическими упражнениями, но и те, которые не включены в сферу ее воздействия. Приобретая массовый характер в развитых странах, физическая культура становится серьезным общественным явлением, которое необходимо познавать и осмысливать. Такое изучение физической культуры, в особенности при определении ее места и назначения в обществе, наиболее эффективно можно осуществить посредством анализа ее основных функций [2].

Исследование этой категории углубляет представление о реальных свойствах физической культуры, о ее связи с другими сторонами нашей жизни. Понимание функций физической культуры позволяет нам уяснить как реальные, так и потенциальные ее возможности в плане воздействия на отдельного человека, а также на общество в целом. Решение проблемы познания функций физической культуры позволит специалистам правильно ориентироваться в многообразии и сложности физкультурной практики, поможет полноценно использовать ее реальные свойства, как для эффективного процесса физического воспитания, так и для управления физкультурным движением в стране. Попытки осмыслить функции физической культуры в обществе имеют давнюю историю. Однако сам термин «функция» по отношению к физической культуре стал использоваться лишь в последние десятилетия. До этого вместо понятия «функция» применялись такие категории, как «цель», «задачи», «назначение», «роль». И это в какой-то мере было оправдано, хотя и не всегда.

Подобная множественная трактовка категории «функция» физической культуры» не всегда способствовала научному, корректному изучению ее роли, возможностей и специфики. Дело в том, что функция физической культуры по своему существу является категорией объективной. В настоящее время применительно к общественным явлениям термин «функция» понимается как присущие таким реалиями свойства производить определенное влияние на другие объекты и вступать с ними в различные взаимодействия. С учетом данного представления под «функцией физической культуры» можно понимать объективно присущие ей свойства воздействовать

как на человека, так и на другие сферы общественной жизни. При этом само собой разумеется, что функции физической культуры реализуются не автоматически, а только через активную деятельность человека. И тогда, как следует из определения, физическая культура объективно воздействует: 1) на любого человека, занимающегося физическими упражнениями, причем степень этого влияния имеет широкий диапазон – от поддержания или восстановления физических кондиций человека до максимального уровня развития его двигательных способностей; 2) на некоторые другие сферы действительности (экономика, наука, досуг и др.) [3, с. 50–51].

Всестороннее полноценное представление о функциях физической культуры можно получить, если исходить из положения, что физическая культура органически включена в общую социальную структуру и имеет множество связей с другими сторонами общественной действительности. При этом физическая культура в решающей мере определяется основными чертами структуры образа жизни людей. С учетом данных методологических посылок и дается краткая характеристика основным функциям физической культуры в обществе. Различают общекультурные (общие функции) и специфические функции физической культуры. Общие функции основываются на взаимосвязях между физической культурой и другими общественными реалиями. Общекультурные (общие) функции физической культуры образованы тем влиянием, которое они оказывают на другие общественные явления и области действительности. В нашей стране и за рубежом неоднократно делались попытки определить влияние физической культуры на многие сферы жизни – на духовную культуру, труд, воспитание, градостроительство, музыку, отдых, военное дело, социализацию и т.д. Профессор Н. И. Пономарев показал существование свыше 30 функциональных связей физической культуры с другими явлениями и попытался обозначить каждую из них конкретным названием. Ограничимся выяснением наиболее существенных и педагогически значимых [3, с. 68–69].

Как известно, основными доминантными областями общественной жизни являются культура, производство (труд), быт, наука. И тогда объективно существующие связи и отношения между этими сферами и физической культурой можно выразить в виде конкретных функций. В частности, «вклад» физической культуры в общую культуру с ее моралью, образованием, искусством можно обозначить в качестве функции духовного воспитания. Влияние физической культуры на трудовую деятельность человека (производство) вполне корректно выражается экономической функцией. Использование физической культуры для удовлетворения ряда потребностей в быту условно можно назвать функцией досуга. «Вклад» физической культуры в общую копилку науки характеризует ее познавательную функцию.

Рассмотрим сущность отмеченных общекультурных функций

физической культуры.

1. **Функция духовного воспитания.** Поскольку человек един во всех своих проявлениях, то его физкультурно-спортивная деятельность затрагивает не только нервно-мышечную систему, но и психику, сознание, мышление, поведение, мораль, т.е. всю духовную сферу. Следовательно, наряду с двигательными способностями воздействию подвергается также значительная гамма духовной сущности человека, что объективно отражается на его умственных, нравственных, эстетических и других качествах и способностях [3, с. 70]. Следует при этом иметь в виду, что реальные воспитательные возможности физической культуры зачастую зависят не только от ее специфических свойств, но, прежде всего, от социальной направленности общей системы воспитания в обществе. Дело в том, что сама по себе физическая культура как средство и метод воспитания индифферентна. С ее помощью можно воспитать прямо противоположные свойства и направленность личности: эгоизм и коллективизм, чувство сострадания и жестокость, порядочность и хамство. То же можно сказать и о таких качествах и способностях, как воля, внимание, двигательная память, физическое трудолюбие и другие, которые объективно приобретаются человеком в процессе физкультурных занятий. В этом плане физкультурная деятельность совершенствует не только мышечно-двигательную систему человека, но и те его духовные качества и способности, которые при этом активно проявляются.

2. **Экономическая функция.** Физическая культура является отраслью народного хозяйства страны, требующей для своего развития определенных финансовых затрат. Это распространенное мнение, в общем-то, далеко от истины. На самом деле физическая культура выступает как одна из довольно выгодных сфер прибыльного капиталовложения в экономику (наряду с образованием и здравоохранением). В нашей стране получены многократно подтвержденные научные данные, свидетельствующие о том, что обобщенный показатель работоспособности человека – производительность труда – у людей, систематически занимающихся физической культурой, по сравнению с незанимающимися выше в среднем на 3–5 %. Кроме того, годовые потери рабочего времени по причине простудных заболеваний у них снижены в три раза (в год 3 дня против 10 дней). Случаи производственного и бытового травматизма у рабочих-физкультурников встречаются на 30–40 % реже [3, с. 71]. Исходя только из этих неполных данных ясно, что экономическая ценность физической культуры довольно значительна, а ее возможности намного превышают соответствующие затраты государства. Кроме того, в стране существует немало предприятий, работающих непосредственно на нужды физической культуры, что связано в какой-то степени с

непосредственным перераспределением средств и рабочей силы, что, естественно, отражается на экономике и производстве.

3. Функция досуга. Как известно, досуг – это свободное от основной работы время, используемое человеком для своего духовного и физического развития, самообразования, общественной деятельности т.д. Более того, наличие свободного времени является абсолютно обязательным условием для занятий физической культурой. К счастью, в историческом плане оно постоянно возрастает. У человека появляется возможность часть свободного времени использовать для физкультурно-спортивных занятий [3, с. 72]. Люди по-разному относятся к физической культуре. У одних – она становится обязательным компонентом их образа жизни, другие используют ее эпизодически, в жизни третьих она практически отсутствует. В настоящее время в сфере досуга физическая культура используется в двух типичных направлениях. Это, условно говоря, «первичное» и «вторичное» вовлечение людей в физическую культуру. Под «первичным вовлечением» следует понимать активные физкультурно-спортивные занятия, осуществляемые в двух основных формах: 1) организованные формы занятий (спортивные секции в коллективах, по месту жительства, в спортивных клубах, группы здоровья, ОФП, ритмической и атлетической гимнастики и т.д., т.е. там, где имеется преподаватель, методист, организатор); 2) самостоятельные занятия, когда человек не связывается ни с какой организацией, а сам выбирает себе вид занятий, его содержание и форму (утренняя гимнастика, лыжные или велосипедные прогулки, ходьба, бег, плавание, туризм и т.д.). Активная физкультурно-спортивная деятельность в сфере досуга позволяет удовлетворять разнообразные индивидуальные интересы и потребности людей и, в конечном счете, быть важным средством саморазвития и самовыражения. «Вторичное вовлечение» представляет собой опосредованное «потребление» физической культуры через различные средства массовой информации. Это чтение спортивной печати, радиорепортажи, просмотр спортивных телепередач, посещение стадионов, бассейнов в качестве зрителя, т.е. это все то, что связано со спортивным зрелищем. При этом также удовлетворяются некоторые познавательные, эстетические, коммуникативные и культурно-развлекательные запросы людей. Причем доля «вторично вовлеченного» в физическую культуру населения намного превышает количество активных физкультурников. И хотя «пассивные» формы потребления физической культуры не идут по своей реальной пользе ни в какое сравнение с активной физкультурной деятельностью, их нельзя считать бесполезной тратой времени.

4. Познавательная функция. Получение нового знания является

специфической функцией науки. Определенный положительный «вклад» в общую копилку знаний о человеке вносит физическая культура и ее отрасль – физкультурно-спортивная наука. Вполне очевидно, что уровень познавательных возможностей человека в немалой степени зависит от его двигательной активности. Двигаясь, человек изучал окружающий его мир, самого себя, природу. Оставаясь неподвижным, он заранее обеднял свое познавательное развитие. Не случайно поэтому, что многие географические открытия сделаны путешественниками. Познавательная роль физической культуры в процессе постижения действительности проявляется в двух основных аспектах: личностном и социальном [3, с. 73–74]. Личностный аспект обусловлен, прежде всего, тем обстоятельством, что в процессе физкультурно-спортивной деятельности человек познает самого себя, свои физические и волевые качества, двигательные возможности, осваивает закономерности и принципы их эффективного развития, знакомится с другими людьми, окружающей его природой и т.п. При этом он осваивает технику движений, совершенствует тактику спортивной борьбы и многое другое. Происходит развитие интеллектуальных и творческих способностей, возрастает сумма знаний, связанных с двигательной деятельностью. Социальный аспект познания заключается в том, что физкультурная и особенно спортивная практика раскрывает обществу пределы человеческих возможностей, ранее ему неизвестных. Об этом можно судить по динамике мировых рекордов. Спорт высших достижений является своеобразной моделью для познания воздействия максимальных физических и психических нагрузок на организм человека. Активно развивающаяся физкультурно-спортивная наука вносит заметную лепту в общую науку, особенно в плане изучения двигательных возможностей человека. Она открывает совместно с практикой новые формы двигательной деятельности, ищет все более эффективные средства и методы физической подготовки людей. Будучи апробированы в спорте, они используются в других областях жизни при подготовке летчиков, подводников, космонавтов и др. Равным образом открытые закономерности в спорте высоких достижений рано или поздно реализуются также в массовом спорте и других формах физической культуры. Таким образом, познавательная функция физической культуры заключается в накоплении, распространении и передаче от поколения к поколению знаний о человеке, его возможностях, средствах и методах физического совершенствования людей.

Кроме рассмотренных выше функций физической культуры, в ее сфере реализуются также функции, свойственные общей культуре, но по своему содержанию находящиеся на стыке общих и специфических функций:

коммуникативная – как область межчеловеческих и интернациональных контактов, как сфера общения людей; информационная – в которой физическая культура выступает носителем информации о способах, путях и средствах достижения физического совершенства; нормативная – содержащая различные критерии, тесты и нормы физической подготовленности, таблицы мировых рекордов, спортивные классификации и т.д. [6].

Общественное признание физическая культура получает благодаря обширному комплексу социально значимых ценностей (выраженных в ее функциях), важных и необходимых для людей.

Говоря о специфических функциях физической культуры, необходимо отметить, что таких функций, отсутствующих в качестве основных у остальных видов культуры, можно выделить три: функцию физического воспитания, оздоровительно-рекреативную функцию и соревновательно-достиженческую функцию [3, с. 54–56].

1. Функция физического воспитания. Физическое воспитание представляет собой специально организованный процесс, сущностью которого является воспитание физических качеств, обучение движениям, овладение физкультурными знаниями и формирование потребности в физкультурных занятиях. Известно, что физическое совершенствование человека в определенной мере происходит в процессе естественной жизни, прежде всего в процессе трудовой деятельности. Однако в связи с тем, что главное назначение труда направлено на преобразование внешнего мира, его роль в физическом совершенствовании самого человека не является основной, она побочна. Единственным средством, специально созданным в обществе с целью положительного воздействия на физическую природу человека, является физическая культура и ее ядро – физические упражнения, физические нагрузки [3, с. 55].

При грамотном использовании физических упражнений возможно существенное улучшение многих форм и функций организма. Так, в результате систематических занятий мышечную массу человека в среднем можно увеличить на 30–40 %, силовые способности – в два-три раза по отношению к исходным, гибкость – на 40–50 %, скоростные способности – на 15–18 %, выносливость – в десятки раз. С помощью средств физической культуры в сочетании с рациональным питанием достигается оптимальный вес, нормализуется жировое отложение, формируются осанка, телосложение и т.д. Весьма незаурядными свойствами обладает физическая культура в плане совершенствования общей и специальной физической работоспособности, особенно в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Овладение разнообразными двигательными умениями и навыками в сочетании

с параллельным воспитанием физических качеств повышает не только двигательную культуру человека, но и формирует особый стиль двигательной деятельности. С одной стороны, движения физкультурника отличаются высокой экономичностью (тратится меньше энергии), с другой – в случае необходимости они всегда будут более результативными. Отметим еще одну «образовательную» способность физической культуры и спорта. Она заключается в том, что характер преимущественной двигательной деятельности будет обуславливать специфику приобретенных в результате занятий ценностей. Так, в гимнастике, акробатике, фигурном катании, т.е. там, где человек старается освоить большое разнообразие двигательных умений и навыков, высокой степени развития достигает его способность к овладению новыми движениями. В упражнениях циклического характера (плавание, бег, лыжи и др.) совершенствуются уже другие полезные свойства – экономичность, ритмичность, способность к расслаблению и эффективному использованию движущих сил. Таким образом, функция физического воспитания может правомерно считаться центральной специфической функцией физической культуры. Физическая культура существует в обществе для удовлетворения потребностей людей в физическом совершенствовании. И именно наличие данной функции дает основание для корректной постановки и эффективного решения практически всех специфических задач физического воспитания [3, с. 68–75].

2. Оздоровительно-рекреативная функция. Как известно, необходимой основой нормального функционирования человеческого организма является его двигательная деятельность, вызывающая обязательный расход мышечной энергии. Для организма не имеет особого значения, в какой форме осуществляется двигательная деятельность, в виде физического труда или в форме физических упражнений. Однако с учетом принципиального несовпадения целей труда и физических упражнений роль физкультурной деятельности как оздоровительного фактора неизмеримо более высока, т.к. в этом случае нагрузку можно легко определять и дозировать для отдельного индивида, для любого психического и физического состояния его организма. С помощью определенных физкультурных программ возможно решение многих реабилитационных задач, связанных с лечением и восстановлением работоспособности, поддержанием физической кондиции, оптимизацией психофизического состояния после трудового дня и т.д. [3, с. 57–59]. Говоря о повседневной физической культуре, можно высказать следующее предположение. Психологически человек готов заниматься такой деятельностью, которая ему не только необходима, но и приносит удовольствие, развлечение. Поэтому в развитых странах все большую

популярность и развитие получают рекреативные формы физкультурных занятий: массовые спортивные игры, различные виды туризма, охота, рыбалка, плавание и купание, лыжные и велосипедные прогулки и т.д. Следовательно, в будущем рекреативная направленность физической культуры неизменно будет возрастать, возможно, в ущерб спортивной и образовательной. Большие перспективы, очевидно, ожидает в будущем также лечебное направление в физической культуре [1, с. 22–26].

3. Соревновательно-достиженческая функция. Правомерность отнесения данной функции к специфическим функциям физической культуры обусловлена тем, что подавляющее большинство современных видов спорта основано на активной двигательной деятельности [4, с. 95–97]. Следовательно, такой спорт является неотъемлемой составной частью физической культуры. Специфика спортивной деятельности основана главным образом на обязательном наличии в ней элемента состязания, стремления к постоянному превышению уже достигнутого. Занятия спортивными упражнениями без стремления к превышению превращаются в обычную игру, или физическое воспитание, где целью и мотивом выполняемых движений может быть получение удовольствия, укрепление здоровья, снятие утомления и т.д., но не максимальное развитие своих способностей. Спорту внутренне присущи такие свойства, которые активно побуждают человека к постоянному стремлению улучшать свои результаты, в нем проявляются тенденции к постоянному повышению препятствий, поэтому он по праву признается одним из эффективных средств воспитания волевых качеств [5].

Говоря о специфических функциях физической культуры, отметим две особенности их реализации на практике. Первая особенность заключается в том, что объективные свойства физической культуры (воздействовать на человека) могут быть использованы им только в конкретной деятельности, т.е. в процессе непосредственных физкультурно-спортивных занятий. При этом, участвуя в таких занятиях, люди ставят перед собой какие-то определенные цели. Эти цели могут быть самые разные, и если все их многообразие свести в четко выраженные группы, то можно обозначить три основных типа целей, которые определяют участие людей в активных физкультурных занятиях [3, с. 66]. Первый тип состоит в том, что определенная часть людей участвует в физкультурно-спортивной деятельности с целью повышения и дальнейшего развития своих физических способностей. Второй тип участия в физкультурных занятиях характеризуется стремлением поддержать свое физическое состояние, физическую работоспособность, активное долголетие. Третий тип участия людей в физической культуре имеет целью восстановление своего здоровья и физического состояния, нормализацию функционирования организма после болезней, травм, врожденных аномалий (пороки сердца, плоскостопия, искривления, радикулиты и т.д.) [3, с. 67].

Вполне естественно, что в реальной жизни помимо отмеченных типичных целей могут иметь место их разные сочетания (к примеру, восстановить работоспособность и приступить к ее повышению). Кроме того, цели участия в физической культуре могут меняться в зависимости от возраста, условий жизни, наличия возможностей и т.д.

Вторая особенность реализации специфических функций состоит в том, что в зависимости от целевой установки человек выбирает себе ту форму физической культуры и то ее содержание, которые наиболее адекватны именно для данной цели. А уже отсюда степень проявления специфических функций физической культуры будет всегда зависеть от цели участия в физкультурных занятиях, а также от самой формы ее существования. Так, функция физического воспитания является центральной специфической функцией физической культуры, существующей в обществе для удовлетворения потребностей людей в физическом совершенствовании. Оздоровительно-рекреативная функция в наибольшей мере выражена у людей, использующих физическую культуру с целью восстановления физических кондиций. Соревновательно-достиженческая функция реализуется главным образом теми людьми, цель которых состоит в максимальном развитии своих способностей.

В отношении специфических функций можно сделать следующие краткие обобщения: специфические функции физической культуры проявляются исключительно в процессе физкультурной деятельности, следовательно, их воздействие ограничивается только контингентом занимающихся; каждая специфическая функция в полной мере реализуется только в соответствующей форме физической культуры; сила выраженности специфических функций обуславливается, прежде всего, целями участия людей в физической культуре; специфические функции физической культуры обеспечивают возможность восстанавливать, поддерживать на определенном уровне и развивать (повышать) физические способности и физическую работоспособность человека [3, с. 68].

Таким образом, физическая культура выполняет целый ряд общекультурных и специфических функций, благодаря которым она получила общественное признание и существует в обществе как относительно самостоятельный вид общей культуры.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физ. Культуры. – 1990. – № 1. – С. 22–26.
 2. Латыпова И. Концептуальные основы профильного обучения в области физической культуры. Физическая культура в профильном обучении / И. Латыпова // Спорт в школе. – 2006. – № 17. – С. 40–48.
 3. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений / А. М. Максименко. – М. : ООО Изд. «Физическая культура», 2005. – 534 с.
 4. Моисеев Н. М. Структура процесса обучения двигательным действиям / Н. М. Моисеев // Теория и методика физической культуры (курс лекций) : учеб.пособ. / под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. – СПб. : ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. – С. 95–97.
 5. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л. Д. Назаренко. – Изд. «Теория и практика физической культуры», 2003. – 259 с.
- Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.