



**ЦАРИК**  
Анатолий Владимирович –

активный поборник физически и духовно здорового образа жизни в России, автор ряда книг, справочников, более ста научных статей. Лауреат конкурса Всесоюзного общества «Знание». Член редакционного совета, автор и участник русско-английского Федерального спортивного издания «Спорт России». Доктор философии, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, мастер спорта СССР, вице-президент Паралимпийского комитета России.

Сочетание знаний в области современной физиологии, педагогики и философии, физической культуры и спорта позволяет ему рассматривать человека комплексно, избегать в своих работах односторонности, давать взвешенные рекомендации, делать нестандартные и обоснованные выводы.

По его инициативе была создана Всесоюзная, а затем Всероссийская ассоциация физической культуры и спорта для всех и газета «Спорт для всех» (в защиту здоровья народа).

Издательство  
«СОДРУЖЕСТВО КУЛЬТУР»

ISBN 978-5-902690-76-4



9 785902 690764

# Культура здоровья И активное долголетие

А.В. Царик



Издательство  
«СОДРУЖЕСТВО КУЛЬТУР»

*А.В. Царик*

---

*К*ультура  
здоровья  
и  
активное  
долголетие

---

---

«СОДРУЖЕСТВО КУЛЬТУР»

---

Москва  
2018

УДК 796/799  
ББК 75.8  
Ц18

*Издано при финансовой поддержке  
Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям  
в рамках Федеральной целевой программы  
«Культура России» (2012–2018 годы)*

**Царик А. В.**

Ц18 Культура здоровья и активное долголетие / А. В. Царик. –  
М. : ООО «Содружество культур», 2018. – 168 с.

ISBN 978-5-902690-76-4

В книге раскрываются важные аспекты духовной и физической культуры человека в их взаимодействии, с выходом на некоторые сокращения жизненного успеха, здорового образа жизни и активного долголетия.

Обосновывается мысль об огромных, но в целом слабо реализуемых возможностях современного человека самостоятельно сохранять и укреплять свое физическое и духовное здоровье, высокую работоспособность. Дается анализ ряда узловых проблем и противоречий в области образования, здравоохранения, культуры и физической культуры с рассмотрением путей их практического разрешения.

Актуальность книги состоит в том, что эти проблемы и противоречия раскрываются на фоне трансформаций, произошедших с сознанием огромного числа людей под влиянием экономических и социально-политических изменений в России в последние два десятилетия.

Книга предназначена работникам физической культуры и спорта, культуры, образования и здравоохранения; всем интересующимся философией и правом, любителям спорта, сдающим нормативы и обладателям знака ГТО, а также широкому кругу читателей.

**УДК 796/799  
ББК 75.8**

ISBN 978-5-902690-76-4

© Царик А. В., 2018  
© Оформление ООО «Содружество культур», 2018

## ВВЕДЕНИЕ

**П**роблема сочетания и взаимодействия в человеке физического и духовного начал всегда привлекала пристальное внимание ученых. Жаркие споры и дискуссии ведутся и в настоящее время. Оно и понятно: вскрытые факты деформации в духовной жизни и культуре общества во многих своих проявлениях не могут не волновать. Их причины корнями уходят в глубокие пласты общественного сознания, подвергавшегося суровым испытаниям на протяжении многих последних десятилетий.

Это наложило отпечаток и на науку, когда многие новые перспективные области исследований не получали своевременной поддержки, и на культуру, пережившую администрирование в руководстве, назидания и поучения в адрес художников, и на духовную жизнь в целом, когда слишком долго одинаковость, монотонное однообразие, серость выдавались за эталон прогресса. Об этом говорилось тридцать лет тому назад, это не потеряло своей актуальности и сегодня.

Указанные негативные явления не могли не отразиться и на физической культуре, тесно связанной со всеми сферами культуры духовной.

Сегодня, когда пишется эта книга, в стране, к счастью, становится чище нравственная атмосфера, богаче и разнообразнее духовная жизнь.

Это благотворно сказывается и на развитии физической культуры. Она, как и любая другая сфера общественной жизни, нуждается в дальнейшем обновлении, которое идет пока, на взгляд автора, медленно.

Важно определить реально существующие проблемы и противоречия как внутри самой физической культуры, так и в ее взаимодействии с другими сферами жизни; найти такие пути их решения, которые позволили бы эффективно повлиять на предотвращение процесса физической деградации человека, прямо связанного с научно-техническим прогрессом, урбанизацией, гиподинамией и нервным перенапряжением.

Особую опасность представляет гипокинезия, которая, как известно, оказывает крайне отрицательное влияние на здоровье и работоспособность человека, способствует заболеваниям и преждевременному старению, разлаживает и разрушает организм не только физически, но и подрывает его духовные силы. Поэтому совершенствовать себя физически следует прежде всего для того, чтобы быть здоровым и с полной отдачей сил заниматься любимой работой, наслаждаться активной, долголетней, успешной и счастливой жизнью.

Объективная закономерность возрастания роли физической культуры в жизни человека и общества пока, к сожалению, не нашла адекватного отражения в сознании еще очень многих людей. Мы осознаем свое физическое «я» в значительной степени так же, как осознавали его люди тогда, когда не было высокого уровня урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта и связанного с ними хронического «двигательного голода». Но сегодня мы живем в условиях действительных опасностей и реальных последствий факторов риска, которые не воспринимаются нами во всей полноте и ясности.

*Анализ и интерпретация научных разработок, практических проблем, рассмотрение некоторых тенденций взаимодействия физической и духовной культуры приводят к выводу, что главным сдерживающим моментом их развития в настоящее время является специфическое противоречие между объективной духовно-нравственной и социально-экономической необходимостью развития физической культуры и субъективной недооценкой ее роли в жизни человека и общества.*

Да и могло ли быть иначе в стране, где на протяжении столетий мало ценились не только здоровье, но и сама человеческая жизнь?

Причины недооценки роли физической культуры носят не столько объективный, сколько субъективный характер. К ним можно отнести «убаюкивающее» ощущение благополучия с физическим здоровьем, поскольку последствия гиподинамии и других так называемых факторов риска проявляются не сразу, а отдалены значительным промежутком времени. Человек всегда с большим трудом связывает эти явления.

К субъективным причинам можно отнести и расхождение слова и дела у значительного еще числа людей, от которых во многом зависит правильное понимание ценности средств физической культуры в коллективе и обществе. Речь идет и о личном практи-

ческом вкладе в ее развитие, о личном участии в физкультурно-спортивных занятиях работников здравоохранения, образования, физической культуры, ученых, писателей, поэтов, журналистов, деятелей театра и кино, в том числе высшего эшелона, и, безусловно, бизнесменов, руководителей предприятий, учреждений и организаций.

Совершенно ясно, что физическая культура может вносить сегодня значительно больший вклад в духовную жизнь, воспитание молодежи, борьбу с пьянством, курением, огромными трудовыми потерями, прямо связанными со слабой физической закалкой людей. Пока же мы, несмотря на определенный прогресс, имеем печальную статистику, когда более двух третей населения страны оказалось, по существу, в стороне от физической культуры. Почему так произошло?

Одни исследователи утверждают, что нет условий для занятий. Да, для проживающих в городских микрорайонах, лишенных мест занятий, это серьезная причина. Но чем объяснить, что более половины людей практически не занимаются ею в домах отдыха, санаториях, санаториях-профилакториях, где есть и условия и время для занятий физическими упражнениями и спортом? Возможно, им не хватает знаний и убеждений, что дружить с физической культурой не только полезно, но и жизненно необходимо? Для части населения, как показывают социологические исследования (данные колеблются от 15 до 25%), это существенная причина.

А как оценить такие факты, когда 9 из 10 участников многодневных научно-практических конференций, заседаний научных советов и симпозиумов по вопросам физической культуры и спорта, «остепененные» ученые и работницы именно в этой области, имея прекрасные условия для физкультурно-спортивных занятий, не делают даже утреннюю гимнастику?! Не выходят ли причины таких явлений за рамки знаний, необходимых для физкультурно-спортивных занятий, не кроются ли они в другой сфере культуры – духовной? Каковы их взаимоотношения?

Ответить на заданные вопросы невозможно в рамках разговоров о родстве и отличиях спорта и искусства или литературы, которые ведутся на встречах их представителей.

Сделать это можно, как представляется автору, только одним способом – раскрыв основные проблемы и противоречия развития физической культуры, рассмотрев реальности и аспекты ее взаимодействия с культурой духовной, выяснив систему потребностей

и мотивов человека, которые им движут, и тем самым выявив возможности повышения его личной физической культуры и продления активного долголетия, что тесно связано между собой.

Следует, очевидно, руководствоваться известной истиной о том, что если решать частные вопросы без предварительного решения общих, то будешь неминуемо «наткаться» на эти общие вопросы, слабо продвигаясь вперед.

Тема взаимосвязи физической и духовной культуры практически безгранична. Автор дает себе отчет в том, что ответы на поставленные выше вопросы раскрывают в большей мере проблемы физической культуры, которая является в книге главным предметом рассмотрения, – с выходом на некоторые проблемы культуры духа, без решения которых невозможно решить проблемы тела и которые затрагиваются в основном лишь в той мере, в какой они помогают лучше высветить и понять проблемы культуры физической, а в итоге полнее и эффективнее решить поставленные в этой области важные общенациональные задачи – укрепить физическое и духовное здоровье человека, продлить его активное долголетие, помочь быть успешным.

Автор этой работы будет искренне благодарен читателям за присланные замечания и пожелания.

## Понятие культуры тела и духа. «Культурный человек» – кто он?

*Надо стремиться, чтобы дух был здоровым  
в теле здоровом.*

*Д. Ювенал*

*Нужно поддерживать крепость тела,  
чтобы сохранить крепость духа.*

*В. Гюго*

**В** «Основах государственной культурной политики» (утверждены 24 декабря 2014 года) отражено отношение общества и государства к культуре как к миссии, как к общественному благу и историческому наследию, как к системе ценностей и нравственных идеалов.

На Большой пресс-конференции (18 декабря 2014 года) Президент РФ В.В. Путин отметил, что «такое всеобъемлющее понимание культуры означает и кардинальное изменение самих приоритетов государственной политики. На первый план выходят процессы просвещения граждан, особенно детей и молодежи. Повышенное внимание уделяется их духовному, творческому развитию, воспитанию патриотизма, а также созданию на всей территории России качественной культурной среды, доступных культурных благ, равных условий для творческой деятельности». Он подчеркнул, что культура – это «мощный фактор общественного развития, экономического роста, даже, в полном смысле этого слова, обеспечения национальной безопасности и суверенитета России», что **«культура питает нацию, формирует и сплавляет ее»**. **В полной мере это относится и к такому явлению, как спорт, культуре физической в целом.**

Направлений и видов культуры великое множество – столько, сколько существует самих направлений и видов человеческой деятельности. Есть культура техническая и музыкальная, экономическая и политическая, бытовая и эстетическая, литературная и поэтическая, духовная и физическая.

Не умаляя приоритетной роли экономической и политической культуры, к числу приоритетных ее видов относится, безусловно, и духовная культура (как обобщающее понятие, объединяющее



огромное число ее составляющих), и ее спутник и одновременно неотъемлемая часть – физическая культура. В этой связи уместно вспомнить слова Василия Ключевского, замечательного русского историка, который писал, что «экономическому и политическому возрождению народа всегда предшествует духовное, нравственное».

Их роль и значение могут изменяться, что зависит от многих факторов: истории развития данного общества и государства, существующей социально-экономической и политической системы, системы и целей воспитания.

Что касается физической культуры, то ее роль и значение в современном мире, имея непреходящий характер, постоянно возрастают в силу целого ряда причин, о которых будет сказано ниже.

Понятия «физическая культура» и «культура тела» с филологических позиций совпадают не полностью, однако в обыденном сознании они близки друг другу, да и в научной литературе их тождественность нигде не опровергается, поэтому в данной работе автором допускается применение того и другого понятия как примерно однозначных, тождественных, сообразуясь, разумеется, с контекстом их применения.

Не совсем идентичными являются также и понятия «культура духа» и «духовная культура», и ставить между ними знак равенства было бы некорректно. Поэтому они используются в содержании этой книги в каждом отдельном случае, опять-таки сообразуясь с контекстом изложения того или иного тезиса.

Анализ и интерпретация результатов опроса автором большой группы респондентов – представителей высокоинтеллектуального труда (широко известных писателей, артистов, кинорежиссеров, академиков, маршалов, космонавтов, редакторов центральных газет и журналов и т.д.) – показали, что абсолютное большинство (92%) из них убеждены в существовании тесной взаимосвязи между физической и духовной культурой, причем 62% из общего числа опрошенных считают, что чем выше уровень духовной культуры человека, тем выше его культура физическая. Примечательно, что среди тех, кто так не считает, преобладающее большинство практически не занимаются физическими упражнениями и закаливанием.

Данные других исследователей косвенно подтверждают эту закономерность. Например, установлено, что более регулярно физическими упражнениями занимаются люди с высокой ориентацией на активную жизненную позицию и самосовершенствования.

ние. С другой стороны, самая низкая физкультурная активность оказалась у людей, которым свойственна ориентация на удовольствие, легкую, веселую жизнь, материальную обеспеченность, но мало оценивающих труд, самосовершенствование и общественное признание.

Часто можно слышать вопрос: а кого считать культурным человеком? Многие к таковым относят тех, кто эрудирован, интеллектуален, образован, имеет высокие степени и звания в области искусства, литературы, поэзии, науки; например, блестяще знает историю искусства, сам прекрасно поет, танцует или в совершенстве владеет иностранными языками. Это далеко не так.

Можно многое знать и уметь, что на самом деле является хорошей основой для того, чтобы стать культурным человеком, но в действительности не быть им. Владение знаниями и умениями не гарантирует избавление от таких духовно-нравственных пороков, как зависть, эгоизм, карьеризм, хамство – вплоть до способности совершать откровенные злодеяния. Вспомним хотя бы относительно недавние события в Большом театре, в Театре на Таганке, недостойные судебные тяжбы по разделу имущества между так называемыми «звездами» кино, эстрады, спорта и их ближайшими родственниками и так далее.

***Культурный человек – это тот, кто готов делать, делал и продолжает делать добро другим людям, несмотря на то что, подчас, в ответ получает зло; кто чувствует боль другого человека и умеет сострадать. Культурен тот, кто постоянно думает: как его действия и поступки воспринимаются окружающими его другими людьми, не приносит ли он им неудобства, не является ли он для них источником дискомфорта, не обижает, тем более – не унижает или не оскорбляет ли их своим словом или действием.*** Культурный человек никогда не только не сделает, но и не пожелает другому человеку того, чего он никогда не пожелал бы самому себе. Более того, высококультурный человек думает не только о том, чтобы не помешать или не навредить чем-то другим людям, а о том, чтобы его действия шли им на благо, приносили радость и удовлетворение.

Борясь за свои законные права, культурный человек всегда думает, а не ущемляет ли он законные права других людей. Он всегда готов пойти на компромисс, не поступаясь, безусловно, своей честью и достоинством, общечеловеческими принципами морали. Нередко бывает так, что простой труженик, рабочий или крестья-

нин со средним образованием, без званий и наград, в действительности намного культурнее, чем «остепененный» ученый, генерал, заслуженный артист или заслуженный мастер спорта.

Зададимся вопросом: а может ли считаться культурным человеком тот, кто соответствует приведенному выше определению, но не занимается ни физическими упражнениями и закаливанием, ни физическим трудом, ведет нездоровый образ жизни (курит, чрезмерно употребляет спиртные напитки, переедает и тому подобное)? Ответ, очевидно, напрашивается сам собой.

Люди всегда высоко ценили гармонию духовно-нравственных и физических качеств в сочетании с интеллектом. Идеи всестороннего, гармоничного развития личности были привержены многие выдающиеся мыслители начиная с древних времен, в том числе в Китае, Индии, Египте, Греции и Древнем Риме. Они не выделяли как приоритетное физическое или духовное, а рассматривали их в единстве и гармонии.

Иногда в полемике даже серьезных ученых возникает вопрос о приоритетах – тело или дух?

Сторонники преобладания тела над духом (как минимум – их паритета) могут привести множество примеров, подтверждающих их точку зрения, в том числе из области спорта. Да, при примерно равных физических возможностях побеждает тот спортсмен (или спортивная команда), у которого (которой) воля к победе, дух оказались сильнее. Но никакая сила духа им не поможет, если физические (то есть телесные) качества – выносливость, сила, скорость, техника исполнения – окажутся явно слабее. Совершенно ясно, что дух, тело и интеллект должны быть в гармонии. Неслучайно, например, эмблемой Международного паралимпийского движения являются три разного цвета, но абсолютно одинаковые по размеру и форме скобки, означающие дух, тело и разум, причем расположены они по кругу, что подчеркивает их равенство.

Дух, к сожалению, может оказаться беспомощным против преобладающей грубой силы (физической или интеллектуальной) не только в противостоянии двух человек или небольших групп людей, но и оснащенных современным оружием армий и целых государств. Недаром в народе говорят, что «добро должно быть с кулаками». Это может покоробить идеологов абсолютной толерантности и «непротивления злу насилием», но по сути является оправданным, в том числе нравственно. Агрессию зла можно остановить только силой (будем надеяться, так будет не всегда).

Ведь в человеке борются два противоречивых начала – преимущественно инстинктивное (животное) и духовное (человеческое). Духовное начало основывается на цивилизационной культуре, а преимущественно инстинктивное или животное – на культуре дикости. Чем выше у современного человека уровень духовной культуры, тем реже и слабее у него проявления, присущие животным. Главным мерилом их соотношения является уровень человеческой агрессии. С развитием цивилизационной культуры животное начало в человеке постепенно вытесняется.

К сожалению, как показывает исторический опыт, процесс этот медленный и далеко не прямолинейный. Иногда не только возвращается на старый, полный дикости уровень, но и значительно его превосходит.

Достаточно вспомнить национал-фашистский террор и геноцид в период Второй мировой войны, трагедии 11 сентября 2001 года в Нью-Йорке и 1 сентября 2004 года в Беслане, или уже в наши дни – дикое по своей жестокости преступление боевиков ИГИЛ.

Процесс «очеловечивания», все большей одухотворенности человека представляется закономерным и неотвратимым. На стороне этого процесса растущие гражданская активность, образование, достижения культуры и искусства, научно-технический прогресс, вера и воля большинства людей. Право грубой силы уступает и неизбежно будет и в будущем уступать силе права.

Именно к этому призваны и духовная, и физическая культура.

Вместе с тем ни духовная, ни физическая культура не могут в отдельности иметь приоритет или быть самоцелью, они – равноправные, тесно связанные между собой средства формирования гармонично развитого человека, а потому их разделение при научном рассмотрении в немалой степени условно.

Самостоятельность физической культуры относительна, точно так же, как духовной или материальной, которая дифференцировалась постольку, поскольку соотносится с духовным или материальным производством, с духовными и материальными ценностями. Гранитная глыба, например, не представляя собой ни духовной, ни практически материальной ценности, превращаемая рукой творца в памятник, становится и той, и другой. Точно так же и тело человека в процессе творческого физического совершенствования приобретает свое культурное содержание, свое новое качество.

Проблема взаимосвязи физической культуры и культуры духовной нашла отражение в работах ряда современных ученых, таких как Н.Н. Визитей, В.М. Выдрин, О.А. Мильштейн,

Л.П. Матвеев, И.И. Переверзин, Б.М. Сапунов, М.Я. Сараф, В.И. Столяров, А.П. Родионов, А.А. Френкин, П.А. Виноградов, С.П. Евсеев и ряд других.

По определению доктора философских наук профессора Б.М. Сапунова, духовная культура – это совокупность знаний человека об окружающей действительности и о самом себе, система ценностей и убеждений, определяющая его отношение к миру, обществу, к другим людям, это цели и мотивы его деятельности. В принципе соглашаясь с этим определением, хотелось бы лишь к целям и мотивам деятельности человека добавить потребность – основу его поступков и действий.

Важно подчеркнуть, что *физическая культура как относительно самостоятельная, специфическая часть культуры личности и общества обуславливается объективными требованиями его экономического, социально-политического и духовного развития. Она объединяет в систему разнообразные средства и методы, направленные на восстановление и совершенствование физических и тесно связанных с ними духовных и интеллектуальных сил человека, развивает быстроту реакции, умение устойчиво концентрировать и переключать внимание, а также смелость, решительность, выдержку, находчивость, волю и другие важные духовные качества личности.*

Ничего общего с физической культурой или культурой тела не имеет наблюдаемое сегодня возведение в культ фигуры тела – с точки зрения соотношения в ней антропометрических данных. Этот культ коснулся обоих полов, но особенно – женщин. Преклонение перед моделями, якобы соответствующими идеальным пропорциям тела, привело к целому ряду очевидных извращений: голоданию до истощения и необратимым последствиям для здоровья, пластическим операциям, уродующим тело, включая лицо, применению гормональных и других препаратов, что прямо ведет к тяжелым, нередко трагическим последствиям. Существующие «эталоны красоты» абсолютно не соответствуют биологическим и физиологическим потребностям здорового человека. Искусственная, фальшивая красота уж точно не спасет мир, скорее – наоборот.

С понятием «физическая культура» тесно связано понятие «спорт», для которого, как части физической культуры, характерны соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней, спортивные достижения и зрелищность. К физической культуре непосредственно не относятся виды спорта, достижения

в которых не связаны с физической активностью, как, например, шахматный и шашечный спорт, радиоспорт и ряд других.

В то же время следует различать понятия «массовый спорт» и «спорт высших достижений». Последний связан прежде всего с борьбой за завоевание чемпионских званий, призов, за установление спортивных рекордов. Занятия спортом высших достижений становятся на какой-то период для человека одним из доминирующих направлений его деятельности.

Хотелось бы отметить, что не совсем верным является широко распространенное выражение «заниматься физической культурой» – не в смысле изучать, анализировать ее как явление (что абсолютно правомерно и не вызывает сомнений), а в смысле выполнять физические упражнения. Однако, учитывая общепринятость, стабильность и широкую распространенность такого словосочетания, заменить его на другое, более корректное, представляется в настоящее время делом нереальным и практически мало оправданным. Вот почему автор при дальнейшем изложении материала будет пользоваться этим термином.

## Физическая культура и ее компоненты. Здоровье и здоровый образ жизни

*Движение может заменить множество лекарств,  
но ни одно лекарство мира не заменит движения.*

*Авиценна*

*Здоровье заключается в труде, и нет к нему  
столбовой дороги, кроме как через  
кропотливый труд.*

*Уэйт Филлипс*

**Н**аше время отмечено рядом замечательных достижений и открытий в области медицины, генетики, экологии и других наук. В абсолютном большинстве случаев делались они с главной целью – сохранить и укрепить здоровье человека, продлить его активную жизнь, преодолеть различного рода болезни.

Несмотря на достижения и открытия в указанных областях наук, во всем мире растет понимание важности физической активности, физического воспитания и образования, физической культуры и спорта для всех как фактора физического и духовного здоровья, здорового образа жизни, активного долголетия.

Причем экспертные оценки ряда ученых приводят к выводу, что 90 процентов факторов здоровья не подвластны медицине. Среди трех основных групп этих факторов – наследственности, экологии и образа жизни – лидирует именно последний. Казалось бы, человек и общество должны делать все, чтобы формировать здоровый образ жизни, активно заботиться о своем здоровье. Но опять оказался прав Козьма Прутков, глубокомысленно заметивший, что «все говорят, что здоровье дороже всего, но никто этого не соблюдает».

Ясно, что значительная часть усилий общества и человека должна быть направлена на формирование такого образа жизни, который можно было бы назвать здоровым, и что без физической активности, физической культуры и спорта для всех сделать это невозможно, поскольку уж слишком глубоко вошла в современный образ жизни гиподинамия – это неизбежное следствие механизации, автоматизации и компьютеризации, научно-технического прогресса в целом.

В этой связи очень важно усвоить содержание и соотношение не только таких узловых понятий, как физическая и духовная культура, культура тела и духа, но и «здоровый образ жизни», здоровье, о которых идет речь в этой книге.

Практика показывает, что у значительного числа людей понятия «здоровая жизнь», «здоровье», к сожалению, никак не ассоциируются с понятием «физическая культура». Конечно, лишь очень немногие могут утверждать, что физически активный образ жизни вреден для здоровья. Абсурдность подобного заявления очевидна. Но очень многие постараются найти тысячу причин для того, чтобы оправдать в своих глазах собственное бытие «по воле волн», в то время как их нежеланию вести здоровый образ жизни есть в основном одно объяснение – недостаток знаний и мотивированной воли, в основе чего лежит отсутствие или недостаток соответствующих потребностей.

Одна из причин подобной пассивности заключается в отсутствии подчас привлекательных условий для физкультурно-спортивных занятий, что во многом обусловлено недооценкой в обществе социально-экономической, оздоровительной и воспитательной роли физической культуры.

Однако, хотя и извилисто, но неотвратимо развитие нашего общества идет в сторону цивилизации, культуры и ее важнейшей составной части – культуры физической.

Физическая культура как явление существует сотни лет, но получила свое название лишь в самом конце позапрошлого столетия. Уникальность ее в том, что она объединяет собой в человеке духовное и телесное, социальное и биологическое, потребность и практическое действие. Одни связывают с физической культурой надежды на выздоровление, другие видят в ней прекрасный досуг, третьи – возможность гармонического развития, воспитания в себе нужных для жизни физических и волевых качеств.

Правы, очевидно, те, кто рассматривает физическую культуру не с какой-либо одной точки зрения, скажем, оздоровительной, воспитательной или социально-экономической, а в их сочетании.

Вместе с тем хорошо известно, что функции физической культуры пытались, и иногда небезуспешно, сузить лишь до второстепенных оздоровительных влияний, представляя ее неким придатком лекарственной медицины или отводя ей роль чисто декоративную, ограничивавшуюся маршировками и красивыми построениями.

Кроме того, был поставлен знак равенства между физической культурой и физическими упражнениями. Появился даже тер-



мин «физическая культура в узком смысле». Хоть это, возможно, и вписывалось в систему «выращивания» чемпионов и достижения рекордных метров и секунд, но кроме как в тупик, к примитивному отождествлению физической культуры с механической работой мышц, к девальвации этой части культуры никуда не вело. Свою роль здесь сыграло вступление страны, из которой мы вышли, в борьбу за престижное место на олимпийской арене. Поворот от физической культуры и массового спорта к большому спорту был так крут, что по инерции на обочину вынесло многие ценности первой.

Совершенно ясно, что физическая культура в ее исконном смысле, включающая в себя физические упражнения и закаливание, аутогенную тренировку и дыхательную гимнастику, массаж и использование природных факторов, полноценный сон и адекватное питание и, конечно, отказ от вредных привычек, в значительной степени является и стержнем здорового образа жизни, и его движущей силой.

***Ведь здоровый образ жизни – это не что иное, как комплекс поведенческих актов людей, обуславливающий сохранение и укрепление их здоровья в объективных условиях труда, быта, свободного времени, экономики и экологии.***

А что такое здоровье? В преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье – это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Думается, что данное определение несколько расплывчато, неполно, да и не совсем верно. Руководствуясь им, вряд ли найдем на Земле хоть одного здорового человека. Ведь можно не иметь болезней, находиться в состоянии полного благополучия и даже реализовать свои биосоциальные функции (о чем определение умалчивает), но при самом обычном изменении естественных условий внешней среды не суметь приспособиться к ним и заболеть. Какое же это здоровье?

***По мнению автора, здоровье – это такое психофизиологическое и духовное состояние человека, которое обеспечивает его полноценное биосоциальное функционирование, физическую и интеллектуальную работоспособность, достаточную приспособляемость к естественным воздействиям изменчивой внешней среды при отсутствии патологических отклонений в организме.***

В этом определении сознательно опущено понятие «физические дефекты». Думается, что наличие таких физических

дефектов, которые существенно не влияют на полноценное биосоциальное функционирование человека, его физическую и интеллектуальную работоспособность, а также приспособляемость к изменениям среды, не может быть основанием для категорического отнесения его к категории нездоровых, больных людей. Вспомним наших паралимпийцев, их рекорды, умение владеть своим телом, закаленность к жаре и холоду. Уровень простудных или сердечно-сосудистых заболеваний среди них несколько не выше, чем у олимпийцев.

Разумеется, конкретные составляющие критерия здоровья должны разрабатываться по возрастно-половым и социально-демографическим группам. Но какие бы определения здоровья мы ни взяли, из них со всей очевидностью вытекает огромная роль физической культуры в его сохранении и укреплении, в расширении диапазона адаптации, усилении защитных функций организма. Более того, она оказывает позитивное влияние на такие компоненты здорового образа жизни, как культура труда, общения, экологическая культура. Ведь человек, думающий о своем здоровье, не может не думать о благополучии окружающей среды, частью которой он сам является.

Безусловно, физическая культура и здоровый образ жизни – понятия не идентичные, хотя в обыденном сознании они зачастую воспринимаются именно так. Потому, наверное, что физическая культура в ее широком значении в решающей степени характеризует содержание образа жизни людей. Она воздействует на все элементы образа жизни, испытывая одновременно и их воздействие на себе.

Здоровый образ жизни всегда является воплощением достигнутого на данном этапе уровня развития физической культуры. В нормально функционирующем обществе она не может не быть ядром здорового образа жизни. Более того, физическая культура не может считаться таковой, если она не стала образом жизни. Одна из закономерностей их взаимодействия в том, что чем выше уровень физической культуры, тем более здоровым является образ жизни.

В то же время, признавая значимость физической культуры как основы здорового образа жизни, нельзя и переоценивать ее роль. Она будет эффективна лишь в сочетании с другими факторами здорового образа жизни: культурой труда, быта, общения, экологией и т.д. Плохие условия на производстве, тесные квартиры, нервозность, стрессы в семье и на работе, различного рода зависимости могут свести к минимуму все то, что достигается

физической активностью, закаливанием, массажем, рациональным питанием и др.

Неверным является и представление о том, что однажды полученные хорошие физические кондиции обеспечивают нормальную жизнедеятельность и в будущем. Это не так. Физическое совершенствование, физическая закалка должны проходить постоянно, на протяжении всей жизни, и связаны всегда с кропотливым, упорным, непрерывным трудом, что должно стать привычкой, потребностью.

Выявлено, что в результате примерно 8-недельной detrенированности физиологические показатели снижаются до уровня, характерного для людей, ведущих сидячий образ жизни.

Неправильна и та точка зрения, что физически здоровый образ жизни можно начинать с появлением болезней и признаков старения. Этот миф уже принес несчастье многим людям. Забывается простая истина: болезни значительно легче предупредить, чем лечить.

То, что все еще живучи эти и другие не менее вредные мифы, свидетельствует прежде всего о все еще недостаточно высоком уровне развития физической культуры в стране. Для того чтобы поднять его, нашим специалистам, ученым и практикам необходимо уделять внимание каждому из ее компонентов: физической активности, закаливанию, питанию, дыханию, массажу, психической саморегуляции, использованию факторов природы, применяя их в комплексе.

Ведущим компонентом физической культуры является, наряду с культурой питания, несомненно, **культура двигательной активности**. Мировой наукой и практикой накоплен огромный материал по выявлению способности физических упражнений исцелять недуги и предупреждать их. Правильно подобранные и дозированные по продолжительности и интенсивности физические упражнения помогают повысить работоспособность, достичь идеального веса и поддерживать его.

Усиливая выделение эндорфинов, они снимают психические перенапряжения, улучшают сон, уменьшают вероятность депрессий за счет нормализации психоэмоциональных состояний, расходования избыточного адреналина и других химических продуктов, накапливающихся в организме под влиянием стрессов.

Упражнения стимулируют пищеварение и функции кишечника. Каждое упражнение влечет за собой специфическое, только ему присущее влияние на жизнедеятельность организма. Острота и степень этого влияния заставляют учитывать возраст, характер

труда, перенесенные заболевания, строго выбирать упражнения по направленности их воздействия, дозировать нагрузку. Двигательная активность помогает достичь высокого уровня физического состояния и тренированности человеку любого возраста. Например, у людей 50–60 и более лет, ведущих физически активный образ жизни, результаты функционального состояния могут быть такими же, как у 30–40-летних.

Наряду с двигательной активностью среди компонентов физической культуры весомое место занимает **культура закаливания**, так как она связана с объективной необходимостью приспособляться к холоду и теплу, другим изменениям, вызванным сменой погоды, времен года или, например, переездом в другую климатическую зону. Закаливание значительно расширяет границы адаптационных возможностей человека. Культура закаливания предусматривает целую систему специфических тренировок. На что они направлены? Прежде всего на выработку устойчивости к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

Культура закаливания предполагает целесообразную для данных условий обитания степень адаптированности организма. Это можно было бы назвать принципом достаточности. Чрезмерная трата времени, усилий, а главное, ресурсов организма на сверхзакаливание, дабы привыкнуть к условиям, в которых человек практически никогда жить не будет, выходит за рамки понятия культуры закаливания.

В число важнейших компонентов физической культуры входят **массаж и самомассаж**. Их популярность связана с оздоровительным эффектом и, конечно, с приятностью. Хотя массаж может далеко не все (он не может, например, формировать физические качества, дать холодовую или тепловую закаливание, заменить дыхательную гимнастику и т.д.), диапазон его благотворного воздействия достаточно широк.

Меняя приемы массажа, его продолжительность, можно улучшить деятельность различных внутренних органов, снять или ослабить боли, ускорить процессы регенерации нервных тканей. Массаж стимулирует усиление тока крови и лимфы, активизируя доставку питательных веществ и способствуя одновременно удалению продуктов распада, в том числе мочевой и молочной кислот, рассасывает отеки.

Экспериментально установлено, что массаж не только восстанавливает силы, но и повышает общую работоспособность. С его помощью можно добиться большей эластичности и прочности связок, подвижности суставов, улучшить питание хрящевой ткани.

Одним из основных компонентов физической культуры является **культура дыхания**. Она развивалась и развивается сегодня под огромным влиянием теории и практики йоги, в частности, ее раздела о дыхательных упражнениях. Целью дыхательных упражнений является косвенное воздействие на тканевое дыхание с тем, чтобы как можно выше поднять биоэнергетическую эффективность обмена веществ.

Дыхательные психофизиологические методики тренировок позволяют человеку научиться контролировать функционирование своих органов и осознанно аккумулировать энергию. С помощью дыхательных упражнений в сочетании со статическими позами и концентрацией йоги добиваются удивительных результатов как в профилактике, так и лечении различного рода заболеваний.

Среди компонентов физической культуры особое место, наряду с культурой двигательной активности, занимает **культура питания**. Существует несколько концепций питания. По многим принципиальным вопросам их представители пришли к соглашению, по некоторым же (не менее важным) спор продолжается.

Но все они (или почти все) сходятся на том, что человек не должен перегружать органы пищеварения, употреблять очень холодную или очень горячую пищу, но должен стараться избавляться от избытка поваренной соли и сахара, не садиться за стол сытым, есть медленно и выходить из-за стола до наступления чувства полного насыщения, не есть при болях и при повышенной температуре, не волноваться и не разговаривать за едой. Один из главных законов – пища должна быть разнообразной и естественной, натуральной; таким образом подвергаться тепловой обработке, чтобы как можно меньше терялись витамины и другие ценные вещества.

Для всех очевидно также, что если в желудок поступает несовместимая пища, то выделяющиеся при этом ферменты кислотного и щелочного характера неизбежно по всем законам химии нейтрализуют друг друга; что хроническое отсутствие в организме витамина С вызовет цингу, что наспех проглатываемая горячая пища обожжет слизистую оболочку и т.д. Несоблюдение или незнание общих законов питания означает планомерное разрушение собственного здоровья. Ущерб, наносимый организму в этих случаях, если несколько и компенсируется, то только за счет использования «неприкосновенных» внутренних резервов организма, его приспособительных механизмов, которые, как известно, небеспредельны.

Компонентом физической культуры, практическое применение которого сдерживается отсутствием глубоких теоретических

разработок и практических рекомендаций, являются **психическая саморегуляция** и такие ее разновидности, как медитация, аутогенная тренировка, идеомоторная подготовка, самовнушение, самогипноз.

В этом ряду особое положение занимает **медитация**. Именно она дала импульс появлению других форм психической саморегуляции. Специфическая особенность медитации состоит в том, что с ее помощью можно достигнуть как высшей степени концентрации внимания на каком-либо явлении или предмете, так и рассеивания, рассредоточения этого внимания. Медитация – один из методов отдыха для центральной нервной системы, и погрузиться в это психофизиологическое состояние можно с помощью определенных психотехник.

У занимающихся психической саморегуляцией улучшается память, повышается интеллект, способность сосредоточиваться, адаптироваться ко всему новому, поднимается уровень работоспособности и творческой активности.

Психическое саморегулирование (аутотренинг, медитация и др.) исключительно полезно и необходимо не только потому, что оно укрепляет здоровье, снимает стрессы, но и потому, что оно выступает эффективным фактором формирования воли, помогающей ежедневно преодолевать пассивность и лень, выполнять элементарные требования здорового образа жизни.

Подводя некоторый итог, можно сказать, что все компоненты физической культуры, о которых говорилось выше, хоть и разнятся по форме, имеют много принципиально общего по результатам воздействия на организм человека. Все они в конечном счете формируют и мобилизуют его иммунные силы, способствуют адаптации к внешней среде, составляют основу здорового образа жизни.

**Здоровый образ жизни – это всегда диалектический выбор между противоположными по влиянию на здоровье и активное долголетие факторами: в двигательной активности – между последствиями недополучения биологически необходимых физических нагрузок и результатами перенапряжения от них, истощающего защитные силы организма; в закаливании – между необходимостью адаптации к температурным и другим изменениям среды обитания и стрессовыми влияниями от этих изменений; в питании – между необходимостью получения достаточного количества биологически ценных и балластных веществ, а также калорий и перенапряжением систем, отвечающих за усвоение орга-**

***низмом этих веществ и безопасный вывод из него различного рода продуктов распада и образующихся ядов.***

Мера выбора диктуется целью, условиями жизнедеятельности и индивидуальными особенностями человека. По существу, человек постоянно ищет эту меру. Поиск может быть достаточно успешным лишь на базе знания противоречий и закономерностей, методов и принципов физической культуры и здорового образа жизни. В обобщенном и удобном для использования виде они даются в программно-методических разработках и рекомендациях.

Особую важность для России представляет проблема продолжительности жизни. Статистика свидетельствует, что по этому показателю мы значительно отстаем от США, стран Западной Европы, Японии. Многие связывают это отставание прежде всего с уровнем нашего здравоохранения. В известной мере это так. Но тем не менее хотелось бы отметить, что при всем желании ***охрана здоровья не может сегодня вырваться из замкнутого порочного круга: болезни – лечение – болезни.***

Обеспечить здоровье и активное долголетие только путем лечения и даже профилактики заболеваний в медицинском смысле (прививки, санпропускники и т.д.) невозможно, так как любая стратегия, выстроенная по принципу постоянной защиты, не может привести к успеху. Очевидна необходимость новой наступательной стратегии, и концепция физически культурного образа жизни, направленная на повышение жизнеспособности систем и функций организма человека, могла бы стать ядром этой стратегии.

Вместе с тем одного только осознания общественной необходимости в физическом совершенствовании и физически культурном образе жизни недостаточно. Поэтому в стране установлены положения, нормы права, законы, которые стимулируют и поощряют развитие физической культуры и массового спорта на всех уровнях: на предприятиях, в организациях, местах жительства, отдыха, семье, учреждениях образования.

Законодательство о физической культуре и спорте в целом регулирует общественные отношения в этой области, создает правовые условия для удовлетворения потребности личности в гармоническом развитии, достижения высокого уровня работоспособности, формирования необходимых знаний, двигательных навыков, физических и нравственно-волевых качеств, профессионально-прикладной подготовки, профилактики вредных привычек и правонарушений. В то же время желательно, чтобы нормы права были бы более работающими, решали конкретные накопив-

шиеся проблемы, «разрывали цепи», сковавшие мышление и действия на разных уровнях социальной иерархии, шли больше от жизни, от практики, учитывали тенденции развития всей сферы и ее отдельных направлений.

Из основных мировых тенденций развития в области спорта следует назвать:

- постоянный рост числа занимающихся спортом для всех (или массовым спортом), которое в западноевропейских странах, США, Японии, Австралии, Канаде и ряде других достигло более половины их населения;

- усиление взаимосвязи спорта для всех с экологией, поскольку в принципе для него достаточно естественной среды. С другой стороны, занятия спортом для здоровья и здорового досуга уже сами по себе формируют уважительное отношение к природе;

- увлечение молодежью наряду с традиционными видами спорта «спортом острых ощущений», или экстремальным спортом. В основе этого – желание самоутвердиться, преодолеть страх и (хоть на время) однообразие жизни;

- эмансипацию спорта. Число женщин, занимающихся спортом, быстро растет (сегодня в США, например, «слабый пол» составляет большинство новичков в таких видах, как тяжелая атлетика, бег, велоспорт, баскетбол, почти половину – в гольфе и т.д.);

- совместные занятия физической культурой в семьях, понимание все большим числом людей ничем незаменимой роли общих занятий детей и родителей: и для решения проблемы их взаимопонимания, и для укрепления здоровья, и как способ уберечь детей от наркотиков, алкоголя, курения, тлетворного влияния преступного мира.

Ряд из перечисленных мировых трендов развития «спорта для всех» становится все более присущ и для России.

Парадоксально, но факт: в западноевропейских странах, несмотря на значительное число занимающихся физическими упражнениями и спортом, рост соответствующих услуг и бóльшую, чем в России, на 10–11 лет (у мужчин – на 13–14) среднюю продолжительность жизни, бьют тревогу по поводу физического развития и здоровья людей, в первую очередь подрастающего поколения. Понятно в этой связи, какой уровень тревоги (и ответственности) по этому поводу должен быть у нас, в России.

Но наша тревога, если она и есть, далеко не всегда перерастает в ответственность. Как бы мы ни пытались, мы не найдем, например, ни одного случая привлечения к ответственности конкрет-



ных руководителей за плохое, не соответствующее принятому стандарту обеспечение физического воспитания в учреждениях образования, в том числе дошкольного. Никто пока не понес наказания за закрытие детской спортивной школы, подросткового клуба или спортивной секции в учебном заведении, на предприятии, по месту жительства, равно как и за ликвидацию спортивных площадок и целых их комплексов, за приобщение спортсменов, в том числе юных, к употреблению допинга и так далее, хотя происходит это нередко.

***Причины недостаточной ответственности за судьбу физического, а значит, во многом и духовного здоровья нашего народа лежат в культурно-исторической и социально-экономической плоскости, связаны с традиционной недооценкой здоровья и жизни как высшего достояния человека не только и не столько со стороны государства и общества, сколько, к сожалению, со стороны огромных масс самих людей.***

Преодолеть это явление можно лишь совместными усилиями передовой части общества, государства и, безусловно, большинства его граждан при активном профессиональном участии в этом деле всех работников физической культуры и спорта, вооруженных специальными знаниями.

## Потребность в физическом совершенствовании и культурный уровень

*Даже самый окрыленный дух не может  
отрешиться от физических потребностей.*

*Халиль Джебран*

*Здоровье – это то, что люди больше всего  
стремятся сохранить и меньше всего берегут.*

*Жан Лабрюйер*

**И**звестный факт: около двух третьих россиян не заботятся о своем здоровье до тех пор, пока не почувствуют себя больными. Они, разумеется, не ведут здоровый образ жизни, что говорит об отсутствии у них потребности в физическом совершенствовании, без которой не может быть и активности в физкультурно-спортивных занятиях. Человек высокой физической культуры тем и отличается от того, кто ею не обладает, что у него сформирована соответствующая потребность.

Становится очевидным, что решение проблем, связанных с личной физической культурой, следует искать на путях формирования и развития у населения, и прежде всего у детей, подростков и молодежи, осознанной потребности в физическом совершенствовании, что, в свою очередь, диктует необходимость всестороннего и глубокого изучения и анализа этого процесса.

Физическая культура может рассматриваться лишь через человека, поскольку он и создает культуру, и сам формируется в процессе ее освоения, получая свое «второе рождение». Это тесно связано со становлением, развитием и возвышением его потребностей. «Никто не может сделать что-нибудь, – писал Карл Маркс, – не делая этого вместе с тем ради какой-либо из своих потребностей...». Это высказывание крупного философа цитируется многими психологами, педагогами и, конечно, философами и сегодня, поскольку не потеряло своей актуальности. Потребности как необходимость существования есть у растений, животных, всего живого, но осознанные потребности присущи только человеку.

В формировании потребностей людей, как известно, ведущая роль в конечном счете принадлежит объективным, материальным

условиям жизни. Потребности человека как таковые вытекают из самой его природы как существа биологического и социального одновременно. Поэтому полнее понять социальное в нем можно, рассматривая его во взаимоотношении с биологическим. Развитие человека основано не на подавлении биологического социальным или, наоборот, социального биологическим, а на их диалектическом взаимодействии. Диалектика единства и взаимодействия биологического и социального в человеке состоит в том, что более простая форма (биологическая) является основой для возникновения и развития другой, более сложной формы (социальной). В соответствии с учением Чарльза Дарвина (1809–1882) (попытки опровергнуть которое на протяжении полутора веков оказались неубедительными) о происхождении человека из животного мира он «никогда не освободится полностью от свойств, присущих животному».

Биологические потребности человека, скажем, в пище, движении и т.д. могут являться источником действия еще до их осознания (например, у новорожденного), так как относятся к безусловным рефлексам. У взрослого человека, наряду с ощущением через физиологические механизмы, они воспринимаются уже и сознанием, побуждая в случае их неудовлетворения к осмысленным активным действиям. Подчеркивая непреходящее значение в системе человеческих потребностей биологического начала, следует иметь в виду в то же время огромное влияние социального и духовного на все потребности человека, включая биологические, которые могут быть усилены или ослаблены этим влиянием.

Признание социальной обусловленности и изменчивости человеческих потребностей важно, поскольку означает одновременно и признание возможности их воспитания, прямого влияния на процесс их формирования. Великий русский ученый, лауреат Нобелевской премии И.И. Мечников предвидел появление в будущем человека, значительно более физически совершенного.

***Потребность в физическом совершенствовании можно рассматривать как объективную необходимость, которая, отражаясь в той или иной степени в сознании людей, является источником деятельности, направленной на физическое и духовное развитие, сохранение и укрепление здоровья, активное долголетие.***

При всем многообразии потребностей они не существуют в отрыве друг от друга. Они внутренне связаны между собой в одну естественную систему.

Достояние любого общества составляют люди, обладающие широким кругом потребностей как духовных, так и физических. Круг этих потребностей постоянно совершенствуется и имеет тенденцию к росту, к развитию – вместе с ростом экономики, культуры и благосостояния.

Понятие потребности как социального явления не может быть раскрыто без рассмотрения ее во взаимодействии с деятельностью – основы как духовной, так и физической культуры. Именно потребность в чем-то всегда «подталкивает» к деятельности по удовлетворению ее.

Потребности человека являются первопричиной и первоисточником поведения человека и потенциальной движущей силой его деятельности. Следует подчеркнуть, что все другие, используемые при описании поведения человека понятия, будь то установки, ценностные ориентации, интересы, мотивы и т.п., являются как бы производными от потребностей, основываются на них и порождаются ими под воздействием цели и целенаправленной воли. С другой стороны, сами эти установки, ценностные ориентации, мотивы активно влияют на формирование потребностей нового содержания и нового качества.

Изучение механизма формирования, возвышения и удовлетворения потребностей помогает, в частности, выяснить существо парадоксального противоречия между пониманием многими людьми необходимости физического совершенствования и пассивным отношением к нему в действительности.

Исследования, проведенные автором, показали, что ***неразвитость потребности в физическом совершенствовании присуща, как правило, людям с неразвитыми, односторонними духовными потребностями.*** Недостаточный общий культурный уровень респонденты поставили на первое место в иерархии причин, препятствующих физкультурно-спортивным занятиям. На втором месте оказалась такая причина, как укоренившиеся неразумные и вредные привычки, что, по существу, тоже является проявлением низкого культурного уровня.

Потребность в физическом совершенствовании, высокая личная физическая культура были присущи многим выдающимся людям. Они использовали самые разнообразные средства физической культуры, причем в тесном сочетании с физическим трудом. Например, А.С. Пушкин увлекался верховой ездой, отлично стрелял из пистолета, искусно фехтовал, считался одним из лучших пловцов Петербурга. По утрам он принимал холодную ванну, а в зимнее время обтирал тело снегом. Любил много ходить пеш-

ком, сочетая это занятие с метанием специальной железной палки, работал в саду, копал грядки, сажал деревья.

Великий русский физиолог И.П. Павлов любил катание на велосипеде, играл в городки, занимался гимнастикой – мог даже сделать стойку на руках. В 80-летнем возрасте увлекся лыжными прогулками, любил закаливание холодной водой. Он выработал в себе потребность в строгом распорядке дня, был решительным противником курения и употребления алкоголя. Закономерность влияния культурного уровня человека на уровень его потребности в физическом совершенствовании подтверждает и анализ, приведенный в этой книге в разделе «Мотивация в жизни и спорте. Духовный стержень и активное долголетие».

Эта закономерность вполне понятна и логична: культурный уровень человека, проявляясь в способности к анализу и обобщению, более полном использовании опыта других людей, в постановке и осуществлении целей духовного развития, становится основой формирования еще не образовавшихся потребностей, в том числе и потребности в физическом совершенствовании. В то же время бедность, неразвитость всей системы духовных потребностей в целом сдерживают развитие каждой из них в отдельности, поскольку различные потребности многочисленными связями объединены в единую систему. Перефразируя крылатое выражение «талантливый человек талантлив во всем», можно сказать: «культурный человек культурен во всем». Эта закономерность характерна не только для отдельной личности, но и общества. Именно общее состояние культуры определяет и качество, и количество его социальных потребностей, включая потребность в здоровом образе жизни, здоровье, физическом совершенствовании.

Физическое совершенствование, в значительной степени лежащее в основе здоровья, должно быть, безусловно, разносторонним, максимально гармоничным.

Совершенно ясно, что разносторонность развития как ценность выше односторонности, в том числе и в области физической культуры и спорта. Так называемая многоборная подготовка, как наиболее трудоемкая и жизненно важная, становится все более престижной, особенно у молодежи. Среди легкоатлетов, например, особой популярностью пользуются десятиборцы. Самой трудной и почетной у гимнастов, конькобежцев, тяжелоатлетов считается победа в многоборье. Растет популярность триатлона, полиатлона и других многоборий.

Гипертрофированное же развитие какого-либо одного физического качества в ущерб другим просто неразумно. Так, нарастивший огромную мышечную массу культурист не всегда способен к труду, связанному с выносливостью, ему подчас трудно быстро и без отдыха пройти десяток километров, не говоря уж о том, чтобы пробежать кросс, и даже ввинтить лампочку в патрон плафона на потолке, поскольку быстро отекают руки. Сегодня мы воочию наблюдаем извращение узкой специализацией целого ряда видов спорта, в том числе олимпийских, которая ни к чему хорошему не приводит.

Общезначительная и специальная физическая подготовка русских воинов, наряду с мотивом защиты своей земли, Отечества сыграли огромную роль в успешном завершении Куликовской битвы, Бородинского сражения, битв в Первую мировую войну и Великую Отечественную войну, других военных действиях.

Уровень физической подготовки воинов играл огромную роль в исходе всех битв на протяжении их истории, особенно, естественно, в тех, в которых еще не применялось огнестрельное оружие, тем более автоматическое. Без достаточной силы, выносливости, быстроты и ловкости воин и в рукопашных схватках, и в столкновении конниц был фактически обречен.

Ошибочно было бы думать, что роль физической подготовки солдата существенно снизилась с появлением огнестрельного оружия, затем танков, артиллерии, самолетов и ракет. Несмотря на технический прогресс в области вооружения, средств передвижения и связи роль эта не потеряла своего значения, а в ряде случаев возросла. Например, в Великую Отечественную войну солдат, не обладавший нужной силой, выносливостью, сноровкой, после марш-броска или интенсивной перебежки на 200–300 метров, даже в неполной боевой выкладке задыхался, не мог вести прицельный огонь, поскольку от перенапряжения дрожали руки, и он становился удобной мишенью для врага. Недюжинная физическая подготовка была нужна при подносе тяжелых снарядов, в походах по бездорожью, строительстве переправ и т.д.

Абсолютно не потеряла своей актуальности физическая подготовка солдат, офицеров и генералов в современных вооруженных силах, в том числе в ракетных войсках, где исход противостояния могут решать секунды. Физическая подготовка летчика-истребителя, к примеру, должна быть примерно такой же, как у космонавта.

Словом, сила духа защитника Отечества должна быть прочно подкреплена силой физических данных. Более того, сам уровень силы духа воина, его уверенность в победе во многом зависят от осознания им прочности фундамента этой силы – своих высоких физических кондиций.

***Достаточно полное и гармоничное развитие необходимых в жизни основных физических качеств – выносливости, силы, быстроты, ловкости, координации движений и гибкости – обеспечивает освоение нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и многоборий ГТО. Освоение комплекса предоставляет широкие возможности для разностороннего физического совершенствования людей.***

Но для этого нужен ряд условий.

Первым и обязательным условием для всесторонней физической подготовки является, без сомнений, свободное время – этот «простор для развития всех способностей человека». К сожалению, объективные условия труда и быта в нашей стране, как известно, далеки от идеальных – много свободного времени уходит на бесполезные поездки, праздную болтовню, застолья, стояние в очередях и т.д.

Вместе с тем социологические опросы и простые наблюдения показывают, что необходимый минимум времени для своего физического совершенствования, физкультурно-спортивных занятий (даже ежедневных) имеет абсолютное большинство людей. Важно иметь желание, стремление, мотив, которые диктуются осознанной потребностью получить этот резерв свободного времени и заполнить его важным и абсолютно полезным делом.

На процесс формирования потребности в физическом совершенствовании оказывает огромное влияние борьба движущих человеком как биосоциальных, так и высокодуховных потребностей, восходящих к смыслу жизни и общечеловеческим ценностям: нравственности, потребности в заботе о будущих поколениях, мире, быть нужным людям и т.д.

Известный французский писатель Этьен Сенанкур писал: «Нет иной морали, кроме морали человеческого сердца, как нет иного знания или иной мудрости, кроме знания своих потребностей и правильного представления о путях к счастью».

Чем сильнее высокодуховные потребности, тем выше ответственность человека за свою физическую способность реализовы-

вать их, а значит, тем быстрее и устойчивее процесс формирования потребности в физическом совершенствовании.

Существует группа потребностей, которые сами в той или иной мере удовлетворяются в процессе физкультурно-спортивных занятий: например, в активном отдыхе, восстановлении работоспособности и здоровья, общении и коллективной деятельности, нравственном и эстетическом развитии, признании другими людьми и самоутверждении, новой информации и др. Совершенно очевидно, что чем сильнее развиты эти потребности, тем глубже и прочнее будет потребность в физкультурно-спортивных занятиях.

Человек сам делает выбор среди доминирующих в его системе потребностей, которые постоянно конкурируют между собой. Он делает это с учетом возможности их реализации и сегодня, и в будущем. Но такой выбор в решающей степени предопределен сложившимся к данному времени «соотношением сил» среди этих потребностей и производных от них разноплановых мотивов и целей.

Осознание человеком необходимости физкультурно-спортивных занятий, его личная ответственность в этом деле, соотношение сил в системе доминирующих потребностей, повышение общего культурного уровня, наличие материальной базы для занятий – важные условия и факторы в процессе формирования потребности в физическом совершенствовании.

Но лишь сама деятельность с ее чувственным содержанием объединяет, катализирует, преобразует всю сумму условий и факторов этого процесса в самую потребность. Как нельзя развить эстетические потребности, не посещая театры, музеи, выставки, не увлекаясь художественным творчеством, так нельзя развить и физкультурно-спортивные потребности, не занимаясь физическим совершенствованием. Систематические повторения движений, упражнений, их комплексов, испытываемые при этом ощущения прилива сил, радости, удовольствия – как в процессе занятий, так и после них – связываются между собой и закрепляются не только на рациональном, но и на эмоциональном уровне.

Непосредственное участие в соревнованиях, практических занятиях, «прочувствование» физкультурно-спортивной деятельности на своем собственном опыте, радость человеческого общения во время занятий, хорошее настроение, вся гамма сопутствующих положительных эмоций – все это не просто ускоряет



процесс формирования потребности в физическом совершенствовании, а является важнейшим его условием. В процессе занятий изменяется полнота и глубина восприятия и познания, изменяется также и формируемый уровень самой потребности человека. В свою очередь новый уровень потребности приводит к ее новой активности и новому качеству.

В то же время будничное, «дежурное» проведение занятий и соревнований, формализм в подведении итогов, парадность, равно как и принудительное участие в них, могут не только препятствовать формированию потребности в физкультурно-спортивных занятиях, но и надолго отвратить от них.

Подводя итог рассмотрения объективных и субъективных условий и факторов, существенно влияющих на формирование потребности людей в физическом совершенствовании, попытаемся представить в виде общей схемы механизм этого процесса – от объективной социальной и биологической необходимости в нем до его цели – обладания осознанной потребностью в физическом совершенствовании как основы личной физической культуры (рис. 1).

***Не вызывает сомнений, что формирование потребности в физическом совершенствовании, как и любой другой духовно-культурной потребности, происходит наиболее успешно и эффективно, если начинается с самого раннего детства. Выдающийся советский педагог А.С. Макаренко писал, что культурное воспитание ребенка должно начинаться очень рано, когда ему еще далеко до грамотности, когда он только что научился хорошо видеть, слышать и кое-что говорить.***

Конечно, взрослые, в отличие от детей, могут полнее и четче понимать необходимость в физкультурно-спортивных занятиях, хотя переход от понимания этой необходимости к практическим занятиям происходит у них значительно труднее. Сказываются как уже сложившиеся привычки и стереотипы поведения и образа жизни (нередко не совместимые с физической активностью), известное чувство ложной стеснительности, так и объективно меньшее количество свободного времени.

Анализируя жизнь выдающихся людей, для которых физическая активность была потребностью, можно убедиться, что практически все они начинали физкультурно-спортивные занятия с детства, причем предпочитали заниматься и отдыхать на свежем воздухе, использовали любую возможность поработать физически.



*Рис. 1. Механизм формирования потребности человека в физическом совершенствовании*

Воспитывать потребность в физическом совершенствовании с ранних детских лет необходимо потому, что в этом возрасте закладываются не только соответствующие культурные привычки, но и... многие болезни, в том числе сердечно-сосудистые. Академик Е.И. Чазов пишет, что начальные атеросклеротические изменения сосудов обнаруживаются в 12–14 лет и что, проводя профилактические мероприятия в 40–50 лет, мы лишь задерживаем развитие болезни, но не предупреждаем ее.

Практика показывает, что формирование культурной привычки в физкультурно-спортивных занятиях проходит менее эффективно у детей с ослабленным здоровьем, различного рода физическими и умственными недостатками. Поэтому участие матери и отца в обеспечении физического здоровья своих детей должно начинаться значительно раньше, а именно с того времени, как они осознали в себе будущих родителей. Им следует знать, что они несут в себе значительную долю здоровья и болезней ребенка еще задолго до его рождения. Известно, что слабость в каких-то звеньях организма родителей передается детям в виде предрасположенности к той или иной болезни.

Но для рождения здорового потомства только хорошей наследственности родителей недостаточно. Крайне важно соблюдать правила здорового образа жизни, чтобы избежать лечения как в дородовой период, так и при кормлении ребенка грудью, ибо остаточные следы воздействия лекарственных препаратов, вакцин, ультразвука, рентгеновских лучей, токов высокой частоты могут неблагоприятно отразиться на малыше.

К сожалению, женщины тратят в среднем всего менее часа в неделю на свое физическое совершенствование. Крайне незначительно их влияние и на формирование потребности в физкультурно-спортивных занятиях своего ребенка: лишь одна мать из шести обсуждает с ним эту тему. Еще хуже обстоит дело с личным примером. Социологический факт: молодые родители занимаются физическими упражнениями на порядок меньше, чем неженатые люди.

В привлечении к спортивным занятиям как родителей, так и детей эффективным средством могут служить оборудованные в доме «уголки спорта». Такая практика получает у нас в стране все большее распространение. Это делает актуальной задачу внесения определенных изменений в проекты жилых домов. На вопрос анкеты «Считаете ли вы целесообразным при строительстве жилых домов предусматривать проектами и создавать для детей в двух-трехкомнатной квартире небольшие «уголки спорта»,

состоящие, например, из шведской стенки, низкой перекладины (или колец), стационарного гимнастического комплекса?» 76,2% респондентов ответили «да» и только 10,5% – «нет». Причем женщины больше, чем мужчины, убеждены в необходимости таких «уголков здоровья» – лишь 3,1% женщин из числа опрошенных не считают целесообразным это предложение.

Занятия физическими упражнениями у себя в квартире все большую популярность приобретают, например, в США, где уснавливают различные виды спортивного инвентаря и оборудования, тренажеров. Оборот промышленности домашнего спортоборудования достигает в США несколько миллиардов долларов в год.

В формировании потребности детей в физкультурно-спортивных занятиях большое будущее принадлежит семейным формам занятий – в группах и школах здоровья, спортивных школах и дома. Опыт работы в форме семейных занятий показывает ее эффективность не только с точки зрения оздоровления, воспитания соответствующей потребности, но и с точки зрения способности значительному улучшению отношений в семье, микроклимату взаимного понимания, душевности и откровенности.

Одним из важнейших факторов формирования потребности детей и подростков школьного возраста в физическом совершенствовании является достижение ими необходимых научно обоснованных объемов занятий, составляющих, по разным данным, от 1,5 до 2 часов в день. Вместе с тем, как показали исследования, двигательная деятельность детей ограничена только тремя (причем далеко не везде) уроками физкультуры в неделю, а там, где школьники занимаются физкультурой и спортом дополнительно, – не более 5–6 часов в неделю. В то же время на интернет-игры и просмотр телепрограмм у них уходит в среднем от 15 до 30 часов в неделю.

В этой связи понятно исключительное значение введения в режим дня учащихся внеурочных форм физкультурно-спортивных занятий, утренней гигиенической гимнастики и домашних заданий по физической культуре, необходимых не только для полного и качественного усвоения материала школьной программы, но и, главным образом, для компенсации недостатка двигательной активности.

***Одним из основных факторов формирования потребности в физкультурно-спортивных занятиях детей и подростков являются соревнования.*** Правила их проведения должны исключать любую возможность вредного физического или морального воздействия на ребенка. Почести и награды не должны

выдвигаться на первый план как стимулы для юных участников соревнований, иначе они будут формировать не столько потребность в физическом совершенствовании, сколько тщеславие и высокомерие. Несправедливое судейство, ущемление достоинства, просто невнимательность к юным участникам или формальная, бесцветная организация соревнований могут надолго отвлечь их от физкультурно-спортивных занятий.

В процессе формирования потребности в физическом совершенствовании важную роль играет личная ответственность детей и подростков в этом деле, становление которой тесно связано с контролем за их физической подготовкой со стороны школы. Действенным средством в воспитании указанной ответственности явилось бы (наряду с известными льготами для сдавших испытания и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне») введение в учебных заведениях экзамена или зачета по предмету «Физическая культура».

Итак, мы рассмотрели целый ряд условий и факторов, способствующих формированию потребности подрастающего поколения и всего населения в физическом совершенствовании. А какие факторы мешают этому процессу?

В первую очередь, конечно же, различного рода вредные привычки. Каждый отец и мать скажут, что дороже всего на свете для них здоровье детей. В то же время в стране (уже спустя год после введения запрета на курение в общественных местах) курит 35 процентов населения. От пагубной привычки отказались пока только около 10% россиян. Что особенно тревожно: среди курящих значительная доля девушек, молодых женщин.

Медленно уменьшается число людей, злоупотребляющих спиртными напитками. О каком физическом воспитании может идти речь в семьях, где хотя бы один из родителей пьет? Ведь у большинства детей в таких семьях отмечаются серьезные отклонения от нормы: недоверчивость, неприязнь к труду, недисциплинированность, равнодушие, недоброжелательность. Особенно пагубно действует на детей пьянство, получившее семейный характер. И мало утешают факты, когда алкогольное падение родителей вызывает у отдельных детей отвращение, становится своеобразным иммунитетом против пьянства. Ведь вероятность приобщения детей к алкоголю в пьющих семьях примерно в 4 раза выше, чем в семьях, где трезвость – норма жизни.

Наблюдения убедительно показывают, что чем больше человек употребляет спиртных напитков, чем сильнее его алкоголизация, тем менее значимыми оказываются для него такие ценности, как

прочность семейных отношений, содержательный досуг, уважение со стороны окружающих и, к большому сожалению, совесть и справедливость, не говоря уже о стремлении к физическому совершенствованию. И сегодня не потеряли своей остроты и свежести слова Пифагора о том, что *пьянство есть упражнение в безумстве*.

Думается, одной из главных причин медленных темпов преодоления пьянства и алкоголизма является то, что общественное мнение по отношению к ним так и не стало по-настоящему наступательным, не основывается на осознании бездуховности и аморальности этого огромного социального зла. Средства массовой информации, в том числе телевидение, кино, не говоря об интернете, не сдерживаются от показа и смакования сцен пьянства. Вольно или невольно вновь внушается мысль, в том числе жадно впитывающим любую информацию детям и подросткам, что выпивка – неотъемлемый и нормальный атрибут нашего образа жизни. Не формируется последовательно и настойчиво, как это следовало бы делать, сознание того, что пьянствовать так же безнравственно, как лицемерить или заниматься членовредительством, что это признак низкой духовной культуры человека. Средства массовой информации, особенно кино и телевидение, по-настоящему даже и не пытались переломить закостенелый и порочный стереотип, суть которого в том, что пить можно, но только культурно.

Серьезной причиной слабого в этом деле продвижения вперед является то, что все еще многие руководители не подают личного примера здорового образа жизни, абсолютной трезвости, личной физической культуры. При таком положении вещей наивно, разумеется, рассчитывать на личный пример педагогов, врачей, творческих работников, просто родителей. А без этого, в свою очередь, думать о каком-либо коренном улучшении в преодолении пьянства среди подрастающего поколения было бы наивным.

Массовые обследования помогли установить закономерность: чем интенсивнее употребление алкоголя, тем сильнее привычка к курению. Если среди непьющих курит примерно каждый третий, то среди так называемых «умеренно пьющих» курит больше половины, а среди тех, кто постоянно употребляет алкоголь, – курят уже двое из трех. Так один порок стимулирует другой. Тесная связь существует не только между употреблением алкоголя и курением, но и между курением и употреблением наркотиков. По данным американских ученых из Национального института по изучению проблем употребления наркотиков, среди курящих

подростков, употребляющих сильные наркотики, в 14 раз больше, чем среди некурящих.

Наряду с курением и пьянством фактором, препятствующим формированию потребности в физическом совершенствовании, является переедание и его практически неизбежное последствие – ожирение.

Для преодоления вредных привычек нужны, безусловно, волевые усилия. Воля помогает преодолевать сомнения, нерешительность, боязнь. Ромену Роллану принадлежит удивительно содержательная мысль о том, что нет ничего более увлекательного, чем воля, побеждающая непокорное тело. Но воля без мотива практически не работает (подробно об этом – в разделе этой книги «Мотивация в жизни и спорте. Духовный стержень и активное долголетие»). Главная ценность волевых усилий, освященных мотивом, состоит в том, что они помогают преодолевать так называемую нормальную лень – этот, пожалуй, главный субъективный фактор, препятствующий формированию потребности в физическом совершенствовании; ту самую лень, которую мы постоянно оправдываем всевозможными «объективными» причинами.

А.С. Макаренко считал, что лень только в очень редких случаях объясняется плохим состоянием здоровья, физической слабостью, вялостью духа. Больше же частью она развивается благодаря неправильному воспитанию, когда с самого малого возраста родители не приучают ребенка преодолевать препятствия.

И у нас в стране, и за рубежом все больше появляется данных о том, что физические упражнения, в частности ходьба и легкий спокойный бег, способствуют не только профилактике такого распространенного и опаснейшего заболевания, как атеросклероз, но и рака. Что глубинного происходит в таких случаях в организме, каковы здесь тонкости механизма – ученым предстоит еще установить. Можно с достаточной долей уверенности предположить, что в действии этого механизма большую роль играют не только биологические изменения, но и вера человека в целительную силу движения, мышечная радость, положительные эмоции, вселяющие оптимизм, прибавляющие силы, противостоящие болезни.

Экспертные оценки показывают, что еще значительная часть детей, подростков и молодежи не получает достаточного образования в сфере физической культуры, в связи с чем у них не формируется устойчивая потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, массовым спортом, физическом совершенствовании в целом.

Основными причинами такого неудовлетворительного положения являются:

- малый объем учебного времени, отведенного на занятия физической культурой;
- издержки в профессиональной подготовке педагогических кадров, характеризующиеся отсутствием у них необходимых профессиональных знаний, умений и навыков в области здорового образа жизни и формирования потребности в физическом совершенствовании;
- недостаточное внимание к физкультурному образованию учащихся, к формированию у них устойчивых установок на самостоятельные занятия;
- неразвитость традиции семейного физического воспитания;
- недостаточный профессионализм пропаганды физической культуры и спорта, важности физического совершенствования;
- слабое изучение, обобщение и распространение передового отечественного и зарубежного опыта в области спорта для всех и здорового образа жизни;
- недостаточное материально-техническое обеспечение процесса физического воспитания обучающихся и ряд других.

Совершенно очевидно, что решение проблемы формирования у населения, прежде всего у детей, подростков и молодежи, осознанной культурной потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни требует всестороннего и глубокого познания этого процесса. Именно эту цель и преследовал автор данной книги.



## Влияние литературы, искусства и науки на развитие физической культуры

*Литература – это руководство  
человеческого разума человеческим родом.*

*Виктор Гюго*

*Конечная цель искусства – побудить людей  
делать то, что им нужно, и осознавать то,  
что они знают.*

*Морис Блондель*

Немаловажным фактором, способным усилить формирование физической культуры людей, является воздействие на этот процесс со стороны различных сфер духовной культуры, прежде всего литературы, искусства, науки. Они поднимают уровень понимания жизненной необходимости физического совершенствования человека, престижности его всесторонней физической подготовки, красоты и гармонии тела, наконец ответственности общества и государства за физическое состояние и здоровье людей.

Известно, что одним из условий, без которого физкультурно-спортивные занятия просто теряют для человека смысл, является наличие у него жизненно важных целей, мотивов, потребностей, ценностных ориентаций. Формирование их в настоящее время не может быть достаточно успешным без влияния на этот процесс сил литературы, искусства, науки, многократно возрастающих и тиражируемых средствами телевидения, интернета, кино, печати и т.д.

Безымянные авторы былины о русских чудо-богатырях, «Слова о полку Игореве» или такие известные мастера слова, как А.С. Пушкин, А.И. Куприн, Л.Н. Толстой, В.А. Гиляровский и ряд других писателей и поэтов, не ставили, безусловно, перед собой специальной цели пропагандировать спорт и физические упражнения. Но их произведения, творчески отражая реальность и тенденции процессов общественного развития, активно способствовали формированию не только духовной, но и физической культуры целых поколений. Много сделали для повышения физической культуры нашего народа писатели Лев Кассиль, Юрий Трифонов, Юрий Нагибин, композитор Георгий Свиридов.

Почему, читая, например, некоторые рассказы Юрия Нагибина, безоглядно веришь в то, что написано, получаешь от прочитанного не только огромное удовлетворение, но и желание испытать «счастье движения», переданное словом писателя? Очевидно потому, что слово его идет от пережитого и испытанного ощущения этого счастья лично им самим. Писатель не призывает к физической активности. Он тонко и мудро подводит к мысли о ее необходимости, к убежденности, что без нее жизнь беднее и бесцветнее. Именно о таких художниках Эрнест Хемингуэй говорил: «Задача писателя неизменна... Она всегда в том, чтобы писать правдиво, и поняв, в чем правда, выразить ее так, чтобы она вошла в сознание читателя частью его собственного опыта».

Художественная литература не только создает и накапливает ценности духовной и физической культуры, но и будит мечту человека подняться над повседневностью. Это хорошо выразил в поэтических словах, переложенных на музыку Шуманом, Рюккерт: «Крылья! Чтобы воспарить над горами, долами, над жизнью и смертью, над всем!» И люди все яснее понимают, что для осуществления подобной мечты сегодня нужны не только знания и техника, но и сильное, выносливое, легко послушное воле тело.

Высокое искусство слова и художественного образа помогает сделать предмет познания внутренне принятой ценностью, аксиомой, прикоснуться к нему чувством. Велико влияние образного слова художника на отношение человека к миру физической культуры. Магистр классической философии, автор интереснейшей книги «Олимпийский диск» Ян Парандовский высказал превосходную мысль: «Слово – сила. Увековеченное в письме, оно обретает власть над мыслью и мечтой людей, и границ этой власти нельзя измерить и представить. Но, только будучи схваченной в сети букв, мысль живет и действует... Прогресс в развитии человеческой мысли, достижения ума человека родились из этих слабеньких букв – стебельков на белом поле бумаги. В жилах культуры пульсируют капельки чернил».

С горечью надо признать, что в «жилах» нашей физической культуры сегодня эта пульсация крайне слаба. Многие писатели и поэты как бы не замечают столь благодатной и благородной темы. Над некоторыми из них довлеет шаблонный, набивший оскомину образ недалекого «пана спортсмена» или циника – учителя физкультуры. Другие в погоне за оригинальностью и самобытностью суждений готовы наклеить спорту ярлык безнравственности и бездуховности.

О традиционном отношении некоторых наших издательств к теме физической культуры можно судить по характерному примеру, приведенному в книжке «Воспоминания о спорте» писателем Константином Ваншенкиным: «В Союзе писателей одно время работала так называемая комиссия по спортивной литературе. Возглавлял ее Лев Кассиль, а входили писатели, любящие спорт и хотя бы изредка о нем пишущие... Как-то возникла идея составить антологию стихов о спорте. Я даже взялся быть ее редактором... Но не выгорело дело: не нашлось издателя. А поразительно яркая возникала панорама: спорт, его дух и облик в отечественной поэзии».

К сожалению, подобное отношение к теме физической культуры мало в чем изменилось и в наше время.

Пролистав подшивки даже спортивных газет и журналов за многие последние годы, можно убедиться в том, что поэтическое творчество по физкультурно-спортивной тематике действительно не пользуется достойным вниманием редакционных коллегий. Некоторые журналы на протяжении многих лет подряд не публиковали и двух поэтических строчек. Однако хочется верить, что замечательная идея К. Ваншенкина найдет еще не одного исполнителя.

Духовно-практическому освоению мира физической культуры и спорта в значительно большей степени, чем это происходит сегодня, могла бы помочь яркая талантливая песня. Ее «музыкальные» слова легко запечатлеваются и воспроизводятся в памяти, становятся призывом. Вспомним:

*Чтобы тело и душа были молоды,  
Были молоды, были молоды!  
Ты не бойся ни жары и ни холода.  
Закаляйся, как сталь!*

Такая песня не стареет, «работает» и сегодня. Но остро нужны не менее яркие и талантливые современные песни на физкультурно-спортивную тематику. Замечательные их сборники были составлены и выпущены издательствами «Музыка» и «Советский композитор» в 1980 г. – по случаю московской Олимпиады, сразу же став библиографической редкостью. Особой популярностью пользовался сборник, изданный Ленинградским отделением издательства «Советский композитор». Вот его содержание: «Марш физкультурников» М. Блантера и М. Вольпина из кинофильма «Спортивная честь», песни из фильмов «Вратарь» и «Первая перчатка», песня «Синий лед» Л. Афанасьева на стихи С. Гребен-

никова и Н. Добронравова из кинофильма «Хоккеист», «Песня о риске» А. Флярковского и Р. Рождественского из кинокартины «Цена быстрых секунд» и еще один «Марш физкультурников» О. Сандлера и Е. Долматовского из фильма «Наши чемпионы».

Но много ли еще можно вспомнить хороших песен этой тематики? Перечень их, к сожалению, невелик. Это прежде всего песни Александры Пахмутовой и Николая Добронравова из документальной киноленты «О, спорт, ты – мир!», а также широко известные «Трус не играет в хоккей», «Герои спорта», «Звезды Мехико». Есть несколько творческих удач в создании спортивных песен, связанных с именами Р. Рождественского, М. Матусовского, Л. Ошанина и др.

К огорчению, спортивная песня сегодня переживает определенный кризис и, по мнению ряда специалистов, не отличается высоким профессиональным уровнем. Особенно огорчителен тот факт, что пока очень мало написано хороших детских песен, отличающихся поэтической выдумкой, неожиданным поворотом сюжета, романтикой и юмором, яркостью музыкальных красок. Такая песня порой – самый сильный и убедительный аргумент в пользу физической культуры и спорта.

Примечательно, что песни физкультурно-спортивной тематики, особенно довоенных лет, обрели свою популярность прежде всего благодаря художественному кинематографу. Без преувеличения можно сказать, что взаимодействию физической культуры и киноискусства принадлежит большое будущее, поскольку они остро нуждаются друг в друге: спорт как важнейшая часть и средство физической культуры является для кинематографа прекрасной моделью жизни во всех ее проявлениях, выигрышной основой, на которой можно разворачивать самые яркие и проблемные сюжеты. **Для физической культуры киноискусство – один из главных путей в решении ее актуальнейшей задачи – формировании потребности в физическом совершенствовании и мотива делать это.**

История взаимодействия отечественного кинематографа, с одной стороны, и физической культуры и спорта – с другой, дает основание говорить о плодотворности такого содружества и в будущем. Кинофильмы «Вратарь» (сценарий Льва Кассиля, режиссер С. Тимошенко), «Первая перчатка» (сценарий А. Филимонова, режиссер А. Фролов), «Спорт, спорт, спорт» (сценарий Г. Климова, режиссер Э. Климов), один из лучших современных отечественных спортивных кинофильмов «Легенда № 17» (режиссер Николай Лебедев), «Поддубный» (режиссер

Глеб Орлов), «Чемпионы» (режиссеры Алексей Вакулов, Артем Аксененко, Дмитрий Дюжев) и ряд других, активно вовлекая людей в физкультурно-спортивные занятия, расширяли тем самым круг своих потенциальных кинозрителей, а стимулируя рост спортивного мастерства, создавали и создают им благодатный материал для новых киносюжетов.

Но есть опасность, которая подстерегает наш кинематограф в области спорта. По мнению экспертов, это – увлечение конъюнктурой и, подчас, забвение его нравственной стороны.

Создатели фильмов – настоящие кинохудожники (в широком смысле этого слова) – должны чувствовать грань, которую не следует переходить в угоду низменным инстинктам части наших кинозрителей и кассовым интересам дельцов от кинопроката, не допускать культивирования (силой данного тебе Богом таланта) вседозволенности и пошлости, насилия и жестокости, подлости и предательства, чтобы по истечении лет не было стыдно за свое детище.

Развитие физической культуры и спорта тесно связано и с архитектурой – искусством проектировать и строить различные сооружения и их комплексы. Физическое совершенствование людей может быть эффективным там, где не только создано достаточное количество физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, мест занятий на открытом воздухе, зеленых зон, велосипедных дорожек, троп здоровья и так далее. Огромное значение имеет также уровень их сервиса и дизайна, которые должны удовлетворять возрастающим эстетическим и другим культурным потребностям людей. Игнорирование этого требования – одна из причин пустующих и полупустующих сегодня физкультурно-спортивных объектов.

На развитие физической культуры и спорта оказывает свое влияние и скульптура. Известно, какую большую воспитательную роль играет Аллея спортивной славы, созданная в Москве в Центральном спортивном клубе армии, где установлены бюсты спортсменов Советской Армии и Военно-Морского Флота, удостоенных за выдающиеся спортивные достижения высших государственных наград. Воздвигнут монумент «Аллея спортивной славы Югры» в Ханты-Мансийске. В парке спортивного комплекса «Лужники» расположена Аллея спортивной Славы, на которой установлены скульптуры, памятники выдающимся спортсменам, памятные доски, символы спортивных событий. Созданы аллеи спортивной славы в Чувашии, целом ряде других регионов России. Стало модным создавать зимой спортивные скульптуры,

вырезанные из льда. Словом, скульптура – достаточно сильное средство нравственного и патриотического воспитания физкультурников и спортсменов, подрастающего поколения в целом.

В Киеве на стадионе «Динамо» воздвигнута мемориальная плита с барельефами футболистов киевского «Динамо», частично расстрелянных, частично отправленных в концентрационные лагеря после победы над командой «Люфтваффе» в матче, проходившем в 1942 году в оккупированной фашистами столице Украины. К сожалению, в настоящее время идеологи новой Украины, настойчиво формируя среди ее населения враждебность по отношению к России, бессовестно переписывая историю, дошли до отрицания Великой Отечественной войны и прославления других своих «героев», а именно тех, кто прислуживал фашистам, выполняя за них самую грязную «работу» по подавлению и уничтожению мирного населения, и кто воевал на стороне нацистской Германии. И хотя подобная ложь, будучи в корне извращенной правдой, является самой опасной формой лжи, думается, что она, как точно заметил Дмитрий Волкогон, «не имеет шансов... поскольку ей противостоит правда в союзе с совестью».

К сожалению, случаи увековечивания памяти наших выдающихся спортсменов, проявивших (как в войну, так и в мирное время) высочайшие патриотизм и мужество, единичны. Крайне мало высокохудожественных произведений скульптуры, способствующих формированию здорового спортивного духа среди наших детей, подростков и молодежи. Традиционные скульптуры типа «Девушка с веслом» или «Копьёметатель» сегодня оказывают на человека уже противоположное, относительно поставленных их авторами целей, влияние. Нельзя не согласиться с рядом исследователей, утверждающих, что роль архитектуры и скульптуры в становлении высокой культуры тела и духа в настоящее время не только слабо реализуется, но и еще просто в ряде случаев недостаточно осмыслена.

Не лучше обстоит дело с такими средствами воздействия на физическую и одновременно духовную культуру людей, как специализированные художественные выставки, фотостенды, плакаты. Их тематическая направленность сегодня узкая и в основном – на спорт высших достижений.

Физическая культура и спорт остро нуждаются сегодня не только в действенной помощи литературы и искусства, но и науки, способной обеспечить прогрессирующее развитие этой отрасли, помочь проникнуть в скрытые пока закономерности физических, психических и интеллектуальных возможностей

человека, точнее наметить пути его всестороннего и гармоничного развития. Каждый мировой рекорд или высшее достижение в спорте как новый качественный скачок в преодолении человеческих возможностей должен становиться предметом тщательного исследования ученых самых разных областей – физиологов, психологов, медиков, педагогов, социологов, биохимиков, биомехаников – с тем, чтобы продвинуться вперед в познании человеком самого себя и не навредить ему.

С горечью приходится констатировать, что в настоящее время по целому ряду актуальных проблем развития физической культуры и спорта нашими учеными не проводится фундаментальных исследований. Нет убедительных научных разработок, например, о влиянии физических нагрузок на среднюю продолжительность жизни людей различных профессий. Ни один научно-исследовательский институт пока не взялся за разработку такой важной – и с экономической, и с социальной, и с воспитательной точек зрения – темы, как влияние закаливания в сочетании с физическими нагрузками на продолжительность жизни, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания.

Научно-исследовательские институты системы образования практически не проводят научно-исследовательские работы по фундаментальным направлениям педагогики и психологии физического воспитания.

Совершенно недостаточно уделяют внимания вопросам изучения роли средств физической культуры и ее важнейших компонентов (культуры двигательной активности, культуры питания, закаливания, дыхания, массажа, автотренинга) в профилактике заболеваний и восстановлении здоровья со стороны научно-исследовательских институтов Минздрава РФ и АМН РФ.

Своеобразным «звонком» для наших ученых в области физической культуры должен служить тот факт, что их все реже приглашают на научные конференции для чтения лекций или работу по долгосрочным договорам за рубеж.

Как видно из приведенного анализа, ***сложилось, по существу, противоречие между объективно возрастающей ролью физической культуры в жизни человека и общества и ее научным обеспечением.***

Более заметное влияние на развитие физической культуры может быть оказано и со стороны «науки наук» – философии. Значение этого влияния определено ее высоким уровнем обобщения, направленностью на выработку взглядов на мир и на место в нем человека. Следует отметить, что во многом благодаря

именно философии и ее разделу – философии культуры – стало возможным создание отечественной системы физического воспитания и теории физической культуры.

В то же время нельзя не видеть, что отношение к проблемам физической культуры ведущих философских учреждений страны оставляет желать много лучшего. Не проявляют интереса к вопросам физической культуры и крупные социологические центры страны. Как правильно отмечал профессор В.И. Столяров, у нас до сих пор не получили должной теоретической разработки темы о сущности, идеалах и ценностях спорта высших достижений и олимпийского движения, профессионализме и любительстве. Трудно не согласиться с его выводом о том, что проблемы физической культуры, занимающей важное место в культуре, рассматриваются, как правило, в педагогическом или медико-биологическом, а не в философском и социологическом аспектах, что эти вопросы относятся к числу наименее разработанных проблем теории культуры.

Действительно, сегодня в философско-культурологическом анализе нуждаются многие стороны физической культуры, в том числе особенности, тенденции и перспективы ее взаимодействия с экономической, правовой и политической культурой; формирование мировоззрения, учитывающего необходимость физического совершенствования, самовоспитания, высокой личной физической культуры и т.д.

Представляется, что сама философия как наука объективно заинтересована в более фундаментальном исследовании на своем уровне проблем физической культуры и спорта, поскольку последние являются крупным социальным явлением, роль которого постоянно повышается.

Нельзя не учитывать, что физическая культура и спорт прямо или косвенно оказывают свое специфическое влияние на развитие самой философии. Мировоззрение философов Древней Греции формировалось, как известно, под сильным влиянием таких важных общественных событий, как Олимпиады. Не могла обойти и игнорировать «культуру тела» даже такая глобальная форма мировоззрения, как религия.

При условии объединения творческих усилий ведущих ученых в области философии и физической культуры исследования в этом направлении могут дать очень интересные и плодотворные результаты, в частности, стимулировать создание новой философско-социологической теории физической культуры и спорта.



***Резюмируя сказанное о влиянии духовной культуры на культуру физическую, можно утверждать, что оно в настоящее время не соответствует требованиям развития последней и может быть значительно плодотворнее.***

Было бы, конечно, упрощением думать, что, прочитав книгу, побывав в кино или театре, в которых доходчиво и убедительно раскрывается прекрасный мир физической культуры и спорта, человек сразу же изменит к ним свое отношение с пассивного на активное.

Однако средства духовной культуры реально могли бы, например, обеспечить в сфере физической культуры переход исполнительно-потребительской психологии многих людей, сложившейся в нелучшие годы нашей истории, к психологии заинтересованности и стабильной мотивированности, как это происходит в области материального производства.

***Словом, физическая культура остро нуждается в более пристальном и заинтересованном внимании к себе со стороны представителей практически всех областей духовной культуры, поскольку без него трудно рассчитывать в обозримом будущем на всестороннее, подлинно массовое и динамичное развитие физической культуры,*** что предусмотрено Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р).

Далеко не исчерпала своих возможностей, с точки зрения способствования развитию различных сфер духовной культуры, и культура физическая. Ее средствами можно было бы реально помочь в повышении уровня здоровья и физического потенциала как базы интеллектуальных сил литераторов, художников, музыкантов, поэтов, ученых – всех тех, кто в ряду первых строит здание духовной культуры (подробнее об этом – в следующем разделе).

Можно сделать общий вывод, что результаты взаимодействия физической и духовной культуры неадекватны ни их возможностям, ни их потребностям. Очевидная слабость этого взаимодействия является следствием, во-первых, определенной самоизоляции физической культуры, отсутствия с ее стороны соответствующих «заказов» – как оперативных, так и особенно долговременных, перспективных, что в значительной степени связано с внедрившейся в стране системой апологетики спорта высших достижений; во-вторых, сложившихся стереотипов мышления среди значительного числа ведущих литераторов, поэтов, художников, ученых, архитекторов и др. о «прикладной»

роли физической культуры, «неинтеллектуальности» спорта и физкультурно-спортивных занятий.

Совершенно очевидно, что назрела острая необходимость в преодолении этого явно ненормального положения. Первым шагом к такому объединению могло бы быть проведение Всероссийской научной конференции по проблемам взаимодействия культуры физической и духовной, что дало бы, безусловно, новый импульс развитию каждой из них. Тем более, что в жизни спортсменов и артистов действительно много общего – высококонкурентная среда, огромные психофизические нагрузки, стресс при выходе на старт или сцену, головокружительные карьерные взлеты и падения, широкая публичная слава и последующее забвение.

Спортсменов и артистов объединяют личностные качества – талант, целеустремленность, работоспособность и здоровое честолюбие. Принципиальная разница между ними состоит лишь в том, что карьера спортсменов заканчивается, как правило, в молодые годы, а у артистов она может продолжаться до глубокой старости, чему мы видим немало примеров.

## Влияние физической культуры на культуру духовную

*Надо непременно встряхивать себя физически,  
чтобы быть здоровым нравственно.*

*Лев Толстой*

*Наблюдайте за вашим телом, если вы хотите,  
чтобы ваш ум работал правильно.*

*Рене Декарт*

Составные части известной триады – «духовность», «интеллект» и «физическое совершенство» – как атрибуты гармонично развитой личности находятся между собой в неразрывной взаимосвязи, которая проявляется, в частности, во влиянии физической культуры на культуру духовную.

Вместе с тем эта замечательная триада мало чего стоит вне активных действий человека, через которые ее составляющие проявляются и развиваются. Только активные люди могут быть по-настоящему успешными в духовной жизни, и чем их больше, тем успешнее общество и государство. Поэтому одна из важных задач духовного воспитания – это формирование активной жизненной позиции, которая может проявляться и реализовываться в различных сферах человеческой деятельности: трудовой, научно-технической, общественно-политической, экономической, спортивной и т.д.

С полным основанием можно утверждать, что формированию активной жизненной позиции способствуют занятия спортом. Не надо проводить специальных исследований, чтобы видеть, что социальная активность, например у студентов, занимающихся спортом, выше, чем у остальных.

Активная жизненная позиция требует проявления мужества в борьбе за утверждение добра и преодоление морального зла. Известно, что чем тверже убеждения, тем вероятнее их соответствие поступкам. Но для совершения поступков иногда недостаточно даже твердых убеждений – нужны еще настойчивость, решительность, воля, целеустремленность, самообладание. Выработке этих качеств как раз активно способствуют целенаправленные занятия спортом, другими видами соревновательной физической активности, особенно, если проходят они с детства.

Занятия любым признанным видом спорта немыслимы без максимальных физических и психических напряжений, интенсивных волевых усилий, а значит, воспитывают целеустремленность, самообладание, волю. «Нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество», – писал великий педагог А.С. Макаренко. Занятия спортом в числе немногих других видов деятельности постоянно создают именно такие условия.

Необходимой нравственной основой подготовки человека к участию в корпоративном, коллективном, общественном трудовом процессе выступают такие качества, как трудолюбие, честность, чувство ответственности, самодисциплины, воля, целеустремленность.

Исследования подтверждают, что физкультурно-спортивные занятия эффективно способствуют воспитанию и такой остающейся и сегодня важнейшей черты личности, как коллективизм. Это происходит не только потому, что занятия сами по себе – ярко выраженная коллективная деятельность, но и потому, что в них реализуется потребность человека в общении с людьми, близкими по интересу к роду занятий, причем в обстановке эмоциональной приподнятости, раскованности и непринужденности. В таких условиях легко формируется чувство дружбы, взаимовыручки, взаимной ответственности. Это подтверждают примеры прочной, долголетней дружбы членов многочисленных спортивных команд – и функционирующих, и давно прекративших существование. Не менее важно то, что коллективизм противостоит такому качеству личности (чрезмерно воспеваемому апологетами теории «успеха»), как индивидуализм, игнорируя то, что в жизни он легко перерождается в свою крайность – эгоизм и эгоцентризм – качества, которые как ржавчина разъедают любое общество.

Нельзя недооценивать роль физической культуры и спорта и в формировании дисциплины труда – этой достаточно высокой духовной ценности – через механизм воспитания собранности, коллективной ответственности, умения концентрировать внимание, приобретаемые в процессе соревнований, командных игр, занятий физическими упражнениями.

У А.С. Макаренко есть замечательная мысль о том, что между игрой и работой нет такой большой разницы, как многие считают. Он писал: «Некоторые думают, что работа отличается от игры тем, что в работе есть ответственность, а в игре ее нет. Это неправильно: в игре есть такая же большая ответственность, как в работе, – конечно, в игре хорошей, правильной... Она приучает

человека к тем физическим и психическим усилиям, которые необходимы для работы».

Люди включаются в процесс нравственного воспитания, наблюдая спортивные состязания, сопереживая моменты борьбы. Благородное отношение к сопернику, самоотверженность, стремление бороться до конца, честность одобряются ими, вызывают возвышенные чувства, а малодушие, потеря достоинства осуждаются.

По данным исследований Ю.В. Окунькова, в Москве среди активно занимающихся физической культурой и спортом школьников в два раза больше тех, кто соблюдает здоровый образ жизни.

Как показывает опыт, благодаря занятиям физическими упражнениями и закаливанию у людей формируется своеобразный иммунитет к вредным привычкам, в том числе к употреблению алкоголя и курению. Например, все клубы любителей бега – это практически клубы трезвости и некурящих.

***Итак, физическая культура и спорт оказывают многоплановое и достаточно ощутимое влияние на эффективность нравственного воспитания, формирование духовной культуры людей.***

В этой связи не может не волновать ряд негативных тенденций в развитии самой физической культуры. Случилось так, что понимание самой сути физической культуры и спорта оказалось достаточно деформированным, в том числе – специалистами данной области. Для многих из них требование об основополагающей, ведущей роли духовно-нравственного начала в области физического воспитания и спорта представляется формальным. Нравственное воспитание и сегодня многие из них видят лишь как один из второстепенных моментов в тренировочном процессе – не более. Цели воспитания сводятся часто к узкопрофессиональным задачам. Это происходит, разумеется, не только от недостаточной требовательности со стороны руководящих физкультурных органов, но и прежде всего от изъянов в их профессиональной подготовке в области воспитания еще при обучении в учреждениях образования, что, в свою очередь, связано с отсутствием соответствующих нормативно-правовых документов, включая законодательную базу в сфере образования, физической культуры и спорта.

Бесспорно, спорт – очень эффективное и важное, но все же – вспомогательное средство в формировании человека. Когда же спортивные увлечения заслоняют все остальное, превращаются

в самоцель, тогда возможны, как показывает практика, серьезные негативные последствия.

*Не верен расхожий лозунг «В здоровом теле – здоровый дух». Ибо в здоровом теле иногда, к сожалению, господствует дух махрового обывателя, нравственной пустоты, эгоизма. Занимаются в спортивных секциях, целеустремленно овладевая приемами боевого самбо или каратэ, иногда самые откровенные хулиганы, демонстрируя затем свое «здоровое тело». Постоянно и настойчиво занимаются общефизической и специальной подготовкой члены преступных группировок.*

*С другой стороны, в искаленном и больном теле часто обнаруживаются несгибаемая воля, дух высокой нравственности, верности высоким человеческим идеалам.* Немало фактов, когда сильные духом люди смогли преодолеть свои, казалось бы, неизлечимые болезни, отменить приговор врачей. В стране есть замечательный опыт духовно-нравственного воспитания в целом ряде спортивных школ, сборных команд, подростковых клубов. К сожалению, он не становится повсеместным.

Опыт лучших спортивных школ показывает, что основная воспитательная работа должна начинаться в группах начальной подготовки, ибо если в этот период не заложить прочный фундамент высоконравственных навыков и убеждений, то наверстать упущенное затем практически невозможно. В таких школах юные спортсмены приучаются к сознательному преодолению постоянно возрастающих нагрузок, выполнению спортивного режима. Главное в воспитательной работе – уйти от формализма, заорганизованности, поддержать инициативу ребят, стимулировать самоуправление, самостоятельность, создание атмосферы романтики. И конечно же, важнейшим звеном нравственного воспитания должен быть учебно-тренировочный процесс.

Практика физической культуры и спорта остро нуждается в новых научных разработках проблемы нравственного воспитания физкультурников и спортсменов. Назрела необходимость коренным образом пересмотреть учебные стандарты и планы учреждений высшего и среднего профессионального образования в области физической культуры, факультетов физического воспитания педагогических вузов с тем, чтобы из стен этих учебных заведений выходили в качестве воспитателей и специалистов не беспомощные люди, а хорошо вооруженные в данной области и теоретически, и практически, способные воспитывать молодежь как посредством убеждения, так и личным примером.

На формирование моральных качеств юных спортсменов оказывают влияние многие факторы, в частности культурный уровень и моральный облик наших известных атлетов. Они – кумиры миллионов ребят, которые подражают им, берут с них пример. Поэтому факты их безнравственного поведения резко негативно сказываются на формировании личности начинающих спортсменов.

Да, молодежь хочет иметь идеал, но когда она получает его в виде «крутого парня» с наколкой свастики, а взамен ничего не предлагается, то это становится опасным.

Личностные качества, приобретенные юношами или девушками в спортивной школе, так или иначе проявятся в будущем. ***Закономерность состоит в том, что спортсмен с надломленным духовно-нравственным стержнем оказывается чаще всего неспособным бороться за победу на пределе человеческих возможностей и в самый ответственный и напряженный момент, как правило, не выдерживает.***

В последние годы при проведении футбольных матчей участились случаи грубых нарушений общественного порядка, массового хулиганства «болельщиков» соревнующихся команд. Откуда такая агрессивность, извращенная форма преклонения перед спортивными кумирами обожаемой команды? Как случилось, что спорт, составная часть нашей культуры, оказался причастен к такому махровому бескультурью? Каковы истоки этого явления?

Выборочные опросы показали, что среди «фанатов» практически нет юношей, серьезно занимающихся спортом (как и музыкой, живописью, техническим творчеством). Это лишний раз подтверждает, как важно для преодоления подобных и других негативных общественных явлений своевременно вовлекать детей и подростков в спорт, в котором профессионально и целенаправленно можно воспитывать нужные им же и, конечно, обществу человеческие качества. Вот для этого должны создаваться все необходимые условия и изыскиваться (как бы трудно это не было) необходимые средства.

Как известно, детская преступность в стране существенно не уменьшается и пополняется за счет так называемых запущенных подростков, несовершеннолетних, склонных к правонарушениям. Опыт убедительно показывает, что именно спорт является наиболее эффективным средством их перевоспитания, предоставляя широкие возможности для реализации энергии, инициативы,

творчества и физических способностей, проявления лидерства и соперничества на самой здоровой основе.

К сожалению, возможности вовлечения детей, подростков и юношей, склонных к правонарушениям (а это, как правило, дети из неблагополучных, материально не обеспеченных семей), в систематические занятия спортом ограничены, тем более – возможности вовлечения их в занятия любимым видом спорта.

Но там, где к этому вопросу подходят не формально, где такие возможности все же находят, там результаты поразительные. Учет интересов ребят к тому или другому виду спорта, забота об обеспечении их спортивной формой и инвентарем, постоянное общение тренера с родителями (или опекунами) и учительским коллективом, доброта и душевная щедрость практически исключают сбои в деле перевоспитания этих «трудных» подростков.

Огромную, непреходящую ценность как средства не только физического, но и духовно-нравственного воспитания представляют национальные виды спорта и народные игры, включающие все основные виды движений, развивающие широкий круг умений и навыков. Занятия ими воспитывают уважение людей к культурным традициям разных народов.

Огорчает, что в ряде наших республик, автономных областей и округов национальные виды спорта и народные игры нередко забываются, вытесняются олимпийскими видами. К этому их подталкивает, к большому сожалению, сама система олимпизма как составная часть глобального мира. В этой связи проводимая Минспортом России и региональными органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта работа по возрождению национальных видов спорта и народных игр должна заслуживать всяческого одобрения и поощрения.

Физическое совершенство как идеал, к которому можно только приблизиться, предполагает и гармонию физических качеств, и здоровье, и красоту тела. Поэтому в процессе формирования гармонично развитой личности большую роль играет взаимодействие физического совершенствования не только с нравственным, но и с эстетическим воспитанием. Еще Аристотель писал, что основным принципом гимнастического воспитания следует считать прекрасное, а Н.Г. Чернышевский отмечал, что человеческое тело – лучшая красота на Земле.

Люди воспринимают как красивое хорошую осанку, легкость и грациозность движений, правильные, гармоничные пропорции тела – качества, которые как раз и формируются в процессе физи-



ческого совершенствования. Занятия физическими упражнениями, спортом воспитывают стремление к завершенности, внутренней целесообразности, чистоте и слаженности движений. В них заложен эстетический элемент, иначе они были бы отвергнуты.

Соединение красивых движений, ритма, музыки и красок дает огромный притягательный эффект. Существенная роль эстетической стороны в физических упражнениях и спорте подтверждается непреходящей популярностью прежде всего тех из них, где эстетические начала выражены сильнее: фигурного катания на коньках, художественной и спортивной гимнастики, синхронного плавания, спортивных танцев, акробатики, парусного и конного спорта и других.

Не случайно, очевидно, в школах ряда стран, в том числе Японии, в программы физического воспитания для девочек и девушек включены танцы, причем отводится на них от 15 до 40% общего времени этих программ.

Эстетическая сторона спорта проявляется, безусловно, не только во внешней красоте движений, в сопровождающих их музыке и красках, а и в накале, увлекающей зрелищности спортивной борьбы в процессе соревнований. Зрелище «борьбы» спортсмена с высокой скоростью или большим весом может захватывать зрителя не менее сильно, чем, например, спортивных игр или единоборств. Физические и эстетические начала в спорте тесно и органически переплетены, составляют единое целое, дополняют и обогащают друг друга.

Красота, эстетика порождают соответствующие положительные эмоции. Понятно, что эмоциональная сторона спорта важна. Угасание, ослабление этой его стороны неизбежно вели бы к утрате его зрелищности и в итоге к падению к нему интереса людей, снижению популярности. Отсутствие достаточного накала борьбы, «ничейные» исходы матчей, например в футболе, явились одними из причин возникновения так называемой проблемы зрителя. Роль эмоциональной стороны спорта предполагает высокий артистизм спортсменов, выходящих на широкую зрительскую аудиторию.

***В мире искусства артистизм должен сочетаться еще и со спортивностью, причем не только в цирке. Артисты должны в совершенстве владеть своим телом, пластикой движений, уметь танцевать, красиво ходить, бегать, падать, владеть шпагой, школой верховой езды и т.д. Без этих умений и навыков, обладая даже исключительным талантом «вхождения***

***в образ», актер сможет хорошо сыграть лишь очень незначительную часть ролей.***

Но еще более важной частью спорта в сравнении с эмоциональной являлась бы, на взгляд автора, его содержательная составляющая, которая формирует человека как интеллектуальную и духовно-нравственную личность и которая в отличие от мира спорта главенствует в мире искусства.

Можно предположить, что на смену мировым спортивным форумам с их преобладающей односторонностью придут другие, в которых в полной мере будут представлены все основные стороны, характеризующие всесторонне развитую личность (а значит, и общество): духовность, интеллект, спортивность, эстетичность. Гегель говорил, что «...у действительно культурных людей изменение фигуры, способ держать себя и всякого рода внешних проявлений имеет своим источником высокую духовную культуру».

Это уже в наше время характерно для тех спортсменов, которые сочетают и развивают в себе талант спортивный и талант музыкальный, художественный, поэтический или в области другой творческой деятельности и обладают незаурядным интеллектом. Такие спортсмены пользуются большой популярностью как у себя в стране, так и за рубежом. Они – прообраз всесторонне развитой личности, которой принадлежит будущее.

24-кратный чемпион СССР по теннису в одиночном, парном и смешанном разрядах, дважды абсолютный чемпион СССР по теннису, легендарный спортивный комментатор Николай Николаевич Озеров был народным артистом РСФСР.

Александр Тихонов – четырехкратный олимпийский чемпион по биатлону – интеллектуал, оратор, прекрасно поет. Международный гроссмейстер Марк Тайманов – профессиональный пианист. Юрий Думчев, заслуженный мастер спорта, чемпион Европы, член элитарного клуба «Что? Где? Когда?» пишет стихи и сочиняет музыку. Семикратный чемпион мира, двукратный чемпион Олимпийских игр Сергей Белоглазов талантливо исполняет песни под гитару. Покоряет своих болельщиков игрой на гитаре, исполнением популярных песен и чемпион мира по конькобежному спорту Олег Божьев. Ляйсан Утяшева, чемпионка мира, шестикратная чемпионка Европы, заслуженный мастер спорта по художественной гимнастике по окончании спортивной карьеры стала блестящим спортивным комментатором. Она – автор автобиографического романа «Несломленная», исполнительница одной из ролей в сериале «Чемпионки». В 2015 году вышел

в свет ее клип на песню «Я тебя буду ждать» (совместно с певицей Елкой).

Широко известна телезрителям теннисистка Анна Владимировна Дмитриева – заслуженный мастер спорта СССР, 18-кратная чемпионка СССР в одиночном, женском парном и смешанном парном разрядах, победительница целого ряда международных турниров. Она – замечательная спортивная журналистка и телеведущая, лауреат премии «Золотой микрофон» в номинации «Лучший спортивный комментатор».

Ряд других наших выдающихся спортсменов также стали замечательными телеведущими. Это – олимпийские чемпионы Мария Киселева (синхронное плавание) и Алина Кабаева (художественная гимнастика), чемпионка мира и призер Олимпийских игр Ирина Слуцкая (фигурное катание), знаменитая теннисистка Анастасия Мыскина и другие.

Анна Чичерова, чемпионка Олимпийских игр 2012 года в Лондоне, чемпионка мира и Европы по прыжкам в высоту прекрасно рисует, серьезно увлекается музыкой. Чемпионка России, призер чемпионата Европы по биатлону Екатерина Юрлова – талантливая поэтесса, ее замечательные стихи изданы в сборнике «В ожидании весны».

Алексей Немов, четырехкратный олимпийский чемпион по спортивной гимнастике, главный редактор журнала «Большой спорт». Он обладает незаурядными артистическими способностями, любит экстрим: участник международного спортивного шоу «Большие гонки», кубка «Лада» по картингу, прыгает с парашютом.

Светлана Ромашина, трехкратная олимпийская чемпионка, 15-кратная чемпионка мира и шестикратная чемпионка Европы по синхронному плаванию, тоже человек разносторонних интересов – занималась бальными танцами, изучает английский язык, увлекается художественными выставками, серьезно занялась парусным спортом, который стал, по ее словам, «источником новых эмоций, ощущения свободы».

Этот список можно было бы пополнить, но, к сожалению, незначительно.

Перечисленные примеры разностороннего развития талантов не могут, очевидно, расцениваться как идеалы всестороннего физического и духовного развития. Но сегодня они – замечательная реальность, и воспринимаются многими людьми действительно как прообраз такого развития.

Благотворное влияние физической активности на интеллектуальное развитие человека хорошо понимал Л.Н. Толстой.

Он говорил, что «телесный труд не только не исключает возможность умственной деятельности, не только улучшает ее достоинство, но и поощряет ее». В физических нагрузках он видел основные средства восстановления и поддержания умственной работоспособности: «При усидчивой умственной работе без движения и телесного труда сущеe горе. Не походи я, не поработай я ногами и руками в течение хоть одного дня, вечером я уже никуда не гоюсь: ни читать, ни писать, ни даже внимательно слушать других, голова кружится, а в глазах звезды какие-то, и ночь проводится без сна».

Великий русский писатель и мыслитель Л.Н. Толстой увлекался многими видами физической активности: верховой ездой, плаванием, ходьбой на далекие расстояния, длительными прогулками на велосипеде, шахматами, он любил упражнения с гантелями. Его отличала высочайшая работоспособность – и умственная, и физическая.

Исследования показывают, что включение в режим школьников оптимальной двигательной активности повышает их успеваемость на 0,3–0,7 балла. Имеются данные, что в процессе перехода от умственной деятельности к физической восстанавливаются с превышением исходного уровня такие характеристики работоспособности, как внимание и память.

Сегодня немало людей, сочетающих в себе высокоразвитые физические и интеллектуальные качества. Одним из примеров могут служить космонавты. Им не обойтись без знаний в области физики, электронно-вычислительной техники, астронавтики, аэродинамики, физиологии и психологии, идеологии и политики. Им необходимо иметь прекрасную, всестороннюю физическую подготовку, они должны уметь приспособиться к невесомости, стартовым перегрузкам, холоду и жаре. У космонавтов должен быть создан для всего этого огромный «запас прочности».

Понимая тесную связь интеллектуальных сил с физическим состоянием, последнему придают важнейшее значение практически все шахматные гроссмейстеры – представители одного из наиболее напряженных видов умственной деятельности.

Ряд ученых с мировым именем блестяще сочетали выдающиеся достижения и в спорте, и в науке. А.А. Юсин собрал уникальную картотеку о лауреатах Нобелевской премии. Среди них – биохимик Э.Б. Чейн – чемпион Олимпийских игр 1952 г. в парусном спорте; медик Бенджамин Спок – победитель олимпийской регаты 1924 г. в составе академической восьмерки; биолог Филипп Ноэль-Бей-нар – призер Олимпийских игр 1924 г. в беге

на 1500 м; лауреат Нобелевской премии мира Фритьоф Нансен – чемпион Норвегии в конькобежном, лыжном спорте и прыжках с трамплина. Фредерик Жолио Кюри – физик, открывший искусственную радиоактивность, играл в футбол нападающим за сборную города Нанта, чем всегда очень гордился. Советский физик, лауреат Нобелевской премии И.Е. Тамм был обладателем редкого звания «Мастер советского альпинизма», являлся перво-классным горнолыжником.

Немало наших заслуженных мастеров спорта стали профессорами, ректорами высших учебных заведений. Среди них – В.М. Игуменов, С.С. Стонкус, А.Н. Воробьёв. Подсчитано, что примерно каждый пятнадцатый заслуженный мастер спорта является одновременно доктором или кандидатом наук, профессором или доцентом.

Легенда советского и российского спорта Аркадий Никитич Воробьёв, заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР, двукратный олимпийский чемпион, неоднократный чемпион и рекордсмен мира (установил 26 рекордов мира), был включен в Зал славы Международной федерации тяжелой атлетики. Он – участник Великой Отечественной войны, доктор медицинских наук, профессор, ректор МОГИФК (1977–1995), автор целого ряда книг: «Тяжелоатлетический спорт», «На трех Олимпиадах» (1963), «Сильные мира сего» (1972), «Железная игра» (1980), учебника «Тяжелая атлетика для спортивных вузов» и др.

Нельзя не вспомнить такую личность, как олимпийский чемпион и 4-кратный чемпион мира, обладатель 31 рекорда мира и 41 рекорда СССР Юрий Петрович Власов. После окончания спортивной карьеры он стал профессиональным литератором. Его перу принадлежат повесть «Белое мгновение», роман «Соленые радости», книги «Особый район Китая. 1942–1945», «Справедливость силы», монументальный трехтомник «Огненный крест» и многие другие произведения. Рассматривая личность Юрия Петровича Власова (за рамками его политических предпочтений, оказавшихся к концу его политической карьеры не востребованными и отвергнутыми его избирателями), можно сказать, что он один из немногих выдающихся спортсменов современности, который сочетает в себе на таком уровне выдающиеся физические и интеллектуальные силы.

Призер Олимпийских игр 2006 года в Турине, дважды серебряный призер Олимпийских игр 2014 года в Сочи, участник всех

шести последних Олимпийских зимних игр Альберт Демченко, работая над созданием «быстрых саней», проявил незаурядный талант изобретателя и высокие интеллектуальные способности, подменив собой, по сути, целый научно-исследовательский институт. Изобретенные и сконструированные им сани специалисты назвали «скрипкой Страдивари».

Из новой плеяды спортсменов уместно вспомнить также заслуженного мастера спорта России, чемпиона Олимпийских игр 2012 года в Лондоне Дмитрия Мусэрского, который серьезно увлекается философией и психологией.

Сегодня многие спортсмены, обладая разносторонними талантами, и дальше стремятся к совершенствованию себя в гармонии тела, духа и интеллекта.

Чемпионка Олимпийских зимних игр-2014 в Сочи в командном турнире по фигурному катанию Екатерина Боброва увлекается литературой, музыкой, живописью, философией. Алена Алехина, мастер спорта международного класса, обладательница Кубка Европы, семикратная чемпионка России по сноубордingu, играет на гитаре и пианино, поет, прошла курс обучения актерскому мастерству и клоунаде, владеет английским, испанским и французским языками. Ее подруга по команде чемпионка мира, бронзовый призер Олимпиады 2014 года в Сочи по сноубордingu Алена Заварзина в совершенстве владеет английским языком, профессионально рисует. Она – любитель «взрывной» езды на скоростных автомобилях. Свое будущее связывает только с разносторонней творческой профессией.

Заслуженный мастер спорта, чемпион Олимпийских игр 2014 года, шестикратный чемпион Европы по биатлону Алексей Волков также имеет самые разносторонние увлечения: радиоуправляемые модели, музыка, танцы. Евгений Коротышкин, многократный чемпион мира и Европы, вице-чемпион Олимпийских игр 2012 года по плаванию, играет на банджо, отличается неумным стремлением к самосовершенствованию и познанию мира, в том числе через экстрим – прыжки с парашютом, сноуборд.

Не один десяток страниц занял бы список академиков, профессоров и докторов наук, писателей и поэтов, увлекающихся альпинизмом, горными лыжами, дельтапланеризмом и другими, требующими мужества видами спорта.

О чем говорят эти примеры? Пожалуй, прежде всего о возрастании стремления человека к совершенству, всесторонности развития, гармонии тела и духа.

Но, к сожалению, приведенные выше яркие примеры все же пока только замечательные острова и островки в море других, более прозаических явлений.

Спорт высших достижений в современном его виде в целом как явление все труднее отнести к сфере высших духовных ценностей, поскольку соревнования в нем все более превращаются в конвейер по выкачиванию международными спортивными организациями денег из стран-участниц этого конвейера, в гонку узконаправленных спортивных достижений, из которой ее участники иногда выходят полубольные, травмированные, мало приспособленные к жизни, мало полезные обществу. Чрезмерная героизация чемпионов и призеров Олимпийских игр на пике их спортивной карьеры по ее завершении нередко оборачивается разочарованием и тех, кто возносил их на высочайший пьедестал, и самих героев. От них нередко можно слышать: «Я поработал на государство, пусть теперь государство поработает на меня». Пребывая годы на полном обеспечении, избавленные от бытовых неурядиц заботами спортивных менеджеров, по выходе в реальную жизнь ряд из них, несмотря на приобретенную спортивную закалку и волевые качества, часто чувствуют себя не совсем приспособленными к достаточно суровой действительности.

Надо понимать, что олимпизм является сегодня важным составным элементом глобализма и рыночных отношений. В настоящее время нет противоречий между принципами рыночных отношений и олимпизма, какие были еще несколько десятилетий тому назад. Ход развития человеческого общества и экономических отношений ликвидировал это противоречие, поправ по ходу дела краеугольные принципы олимпизма, однако не трогая «святая святых» глобализма – рыночных отношений. Сколько это будет продолжаться – покажет время. Но важно понимать другое – достойной альтернативы Олимпийским играм человечество пока не придумало.

Мировому спорту (при всех его издержках) пока нет альтернативы как «послу мира». Его значение в установлении дружественных связей и улучшении взаимопонимания между людьми также не подвергается сегодня сомнению. Стремление к общению и здоровой состязательности как составляло ранее, так составляет и сегодня важный элемент современного спорта. Как раз с этим связана притягательность Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, других международных спортивных форумов, которые объединяют людей независимо от их религиозных убеждений,

политических взглядов, различного рода ориентаций, национальной и расовой принадлежности.

Эта притягательность, к сожалению, все интенсивнее эксплуатируется мировыми дельцами от спорта в своих корыстных интересах (яркий пример – коррупционный скандал в ФИФА), а иногда используется прямо и непосредственно в политических целях – достаточно вспомнить Олимпийские игры 1936 г. в Германии, над которыми витал дух нацизма.

В международном спорте высших достижений накопилось немало других проблем, которые никак не способствуют его отнесению к высшим духовным ценностям, о которых уже упоминалось. Одной из этих проблем является применение спортсменами во время тренировок и соревнований «допинга», в том числе анаболических стероидов, других запрещенных препаратов. Их использование не только разрушает физическое здоровье спортсменов, но и разлагает их духовно, нравственно, способствуя лицемерию, лживости, нечестности спортивной борьбы. Введение жесткого и систематического контроля на допинг, который применяется ради «победы любой ценой», ощутимых результатов пока, к сожалению, не дало.

Усиливается диктат фирм-гигантов, производящих спортивную экипировку, атрибутику, а также крупных телевизионных компаний, все сильнее и необратимее подчиняющих спорт своим интересам. Не прекращаются попытки еще больше подчинить спорт высших достижений, в том числе Олимпийские игры, глобальным политическим интересам, что особенно опасно для их сохранения.

Однако, несмотря на все это, спорт и сегодня продолжает служить человечеству, отдельным странам и народам.

Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях, вне сомнений, укрепляют авторитет нашей страны, которая является, даже по признанию тех, кого трудно обвинить в симпатиях к России, великой спортивной державой. Это ярко и убедительно подтвердили Олимпийские зимние игры и Паралимпийские зимние игры, прошедшие в 2014 году в Сочи.

Достижения российских спортсменов на международной арене – важный фактор гражданско-патриотического воспитания нашей молодежи. Психологический механизм здесь несложный – человеку свойственно отождествлять успехи и неудачи своих соотечественников с успехами и неудачами своего народа, страны, воспринимать их нередко как свои собственные, гордиться



достижениями, переживать, подчас достаточно тяжело, горечь поражений.

Этот фактор особенно важен сегодня, в условиях санкций, попыток дестабилизировать обстановку в России, сделать ее имидж с большим отрицательным знаком.

Воздействие физической культуры на культуру духовную и связанный с ним процесс воспитания наиболее эффективно происходят посредством такого феномена, как массовые спортивные соревнования, являющиеся, по существу, душой массового спорта, важнейшим стимулом физического совершенствования людей. Цель этих соревнований заключается не в достижении какого-то спортивного результата в метрах, секундах, килограммах или занятых местах. Их главное предназначение – вызвать положительные эмоции, принести радость общения, самосовершенствования, укрепить здоровье, почувствовать счастье преодоления самого себя. Их важнейшая духовно-нравственная роль и в том, чтобы воспитывать в человеке честность, справедливость, уважение к соперникам, а если это командные соревнования, то и чувство коллективизма, взаимопомощи, товарищества.

Спортивные соревнования достигают гуманной цели тогда, когда отвечают принципам доступности и максимального охвата контингента участников, когда предлагаемые физические нагрузки соответствуют уровню функциональных возможностей и состоянию здоровья их участников. Соревнования эффективны тогда, когда они праздничны по форме организации и несут духовно-нравственную нагрузку по содержанию, а также соответствуют санитарно-гигиеническим нормам и требованиям безопасности.

Массовые соревнования – это прежде всего игра. Они становятся по-настоящему притягательными, когда в них органически соединяются веселье, яркие краски, музыка. Закостеневшие формы организации соревнований в коллективе физической культуры, спортивном клубе, микрорайоне или поселке с их однотипным набором стартов, дублирующих программу чемпионатов мира, формальными традиционными открытием и закрытием не могут привлечь сегодня ни детей, ни молодежь, ни взрослое население.

Среди физкультурных организаторов отыскивается все больше и больше таких, кто смело уходит от шаблонов, ищет новые формы, подходы, апробирует их на практике, не рассчитывая на «рекомендации» сверху, которые еще при их рождении несут в себе однотипность и стандарт.

Оригинальное, юмористическое всегда притягивает – будь то бег в мешках, перетягивание каната, бой «всадников», гонки на велосипеде «задом наперед», «медвежьего бега» или другие полузабытые веселые народные игры и национальные виды спорта. Такие состязания запоминаются, стимулируют людей к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Любопытно, что в настоящее время ряд исследователей олимпизма отвергают сам феномен состязательности, относя его к «универсальной норме либерального общества» (априори как порочного).

С этим трудно согласиться. Ведь состязательность (суть конкурентность) присуща всему живому, в том числе человеку, начиная с его пещерных форм бытия. Состязательность и на современном этапе развития человеческого общества остается двигателем прогресса. Нет конкуренции – нет должного развития. Одной из главных причин развала СССР как раз и явилось отсутствие в нем реальной конкуренции в экономике, политической жизни и духовной сфере.

В настоящее время массовые спортивные соревнования широко проводятся во многих странах. В рамках так называемого движения «Спорт для всех» свои национальные программы разработали более 100 стран. Наблюдая происходящий в мире бурный рост движения «Спорт для всех», укрепление его материальной базы, особую подготовку специалистов в этой области, невольно задумываешься о движущих силах этого процесса.

Дело, очевидно, в том, что развитие «спорта для всех» способствует не только формированию физического, но и духовно-го здоровья людей и, кроме того, снижению потерь рабочих дней по заболеваемости, что дает значительный экономический эффект. Не менее важную роль «спорт для всех» играет в поддержании общественного порядка и в «выпуске пара», у «бунтующей» молодежи, а также как инструмент «морального сплочения» нации, смягчения социально-политических и духовно-нравственных противоречий.

## Мотивация в жизни и спорте. Духовный стержень и активное долголетие

*Самое важное свойство для физического здоровья  
представляет бодрость духа.  
Упадок духа сродни смерти.*

*Уильям Гудвин*

**В** основе мотивов лежат потребности. Нет потребности в чем-либо, нет и мотива. Но потребность (как осознанная необходимость) становится мотивом только тогда, когда она органически соединяется с устоявшимися для данного человека элементами его интеллектуальной и чувственной сферы: осознанием какой-либо цели, страхом что-то важное потерять, честолюбием, жаждой власти, желанием обратить на себя внимание, например, предмета любви, завистью или ненавистью к успешному сопернику, чувством ущемленного или униженного достоинства, неполноценности и т.д.

Исчезновение этих элементов приводит к ослаблению или исчезновению мотива, хотя потребность как понятая необходимость осталась. Для большей наглядности возьмем, к примеру, «крайние» мотивы: мотив жить и мотив умереть. В своей основе мотив жить имеет соответствующую естественную, врожденную, пожалуй, самую сильную потребность, соединенную с целым комплексом возможных мыслей и чувств: любви к родным и близким людям, к профессии, желания реализовать какую-то идею, просто живого любопытства, чем закончится, например, борьба убеждений, к одному из которых человек имеет прямое отношение. Для кого-то мотивом жить являются, к несчастью, и такие низменные чувства, как жажда мести, стремление унижать, ненависть и так далее.

Мотив умереть в своей основе тоже имеет осознанную необходимость (пóнятую как безысходность) в сочетании с элементами интеллектуальной и чувственной сферы, но уже другого свойства: осознании и ощущения бессмысленности продолжения жизни, усталости жить, страха позора и потери чести, желания освободить родных и близких людей от какого-то тяжелого или непосильного для них бремени, не быть им в тягость и тому подобное.

Знаменитый итальянский поэт Витторио Альфьери писал, что «часто для того, чтобы жить, надо больше мужества, чем чтобы умереть».

Сильная мотивация формируется трудно, поскольку для этого, помимо потребности в чем-то, нужны еще сильная действенная воля, сильные чувства. Чувственная сфера оказывает сильнейшее и непосредственное влияние и на формирование самих потребностей.

Отличие потребностей от мотивов состоит в том, что мотив без цели не бывает, мотив «видит» цель и активно ведет к ней. Потребность же мало активна – как и общая воля. ***В основе сильного духа, сильной воли лежит ни что иное, как мотив. Грубо говоря – нет мотива, нет и действенной воли.***

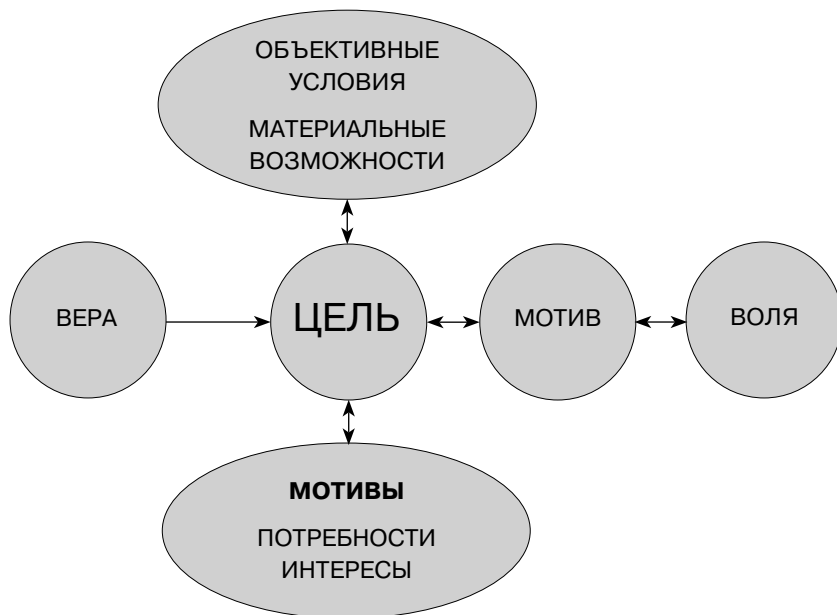
***Воля – это лишь способность проявить такие сильные качества человека, как мужество, смелость, решительность, выдержка и др.*** Они – активные и конкретные проявления воли в условиях возникновения и действия мотива.

Возьмем в качестве примера занятия спортом. Осознание их необходимости происходит под влиянием прежде всего полученных знаний. Человек знает, что это важно, попытки начать занятия им делаются, но они далеко не всегда становятся системными и нередко быстро угасают. Однако с появлением, например, желания понравиться объекту любви, для чего надо стать, скажем, более сильным (ему) или более стройной и привлекательной (ей), отношение к занятиям спортом меняется в сторону реальной активности. Это значит – появился мотив.

В основе мотива могут быть не только потребности, но и вера и, к сожалению, зомбированность (как извращенная форма веры) на определенные действия. Но сама по себе вера не нуждается ни в потребности, ни в мотиве. Она сама и потребность, и мотив. Абсолютная вера может быть главным движителем к цели.

Абсолютная вера, пронизывая сознание больших групп людей, может стать огромной созидательной или разрушительной силой, привести к благородной цели или увести от нее в противоположном направлении – в зависимости от того, каким духовным содержанием она наполнена: добром или злом, справедливостью или несправедливостью, любовью или ненавистью.

Вместе с тем даже сильного мотива и абсолютной веры мало для достижения цели, если для этого нет объективной возможности, необходимых материальных условий. Другое дело, сильный мотив может ускорить их создание, что в реальной жизни часто и бывает (рис. 2).



**Рис. 2.** *Схема взаимодействия основных факторов, влияющих на формирование цели*

**Наблюдения показывают, что когда у человека надламывается или (что еще хуже) ломается духовный стержень – жди беды. Следом ломается его физическое здоровье, быстро дряхлеет тело. Морально сломленный, без цели или перспектив ее достижения, потеряв мотивы действия, человек теряет и жизненные силы, жизнь уходит, он постепенно гибнет.**

И наоборот, душевный подъем, достижение цели, победная радость укрепляют человека физически. Не случайно говорят, что на победителе и раны быстрее заживают. К своим 66-ти годам, к началу Второй мировой войны Уинстон Черчилль с его прошлыми заслугами был в тени, если не сказать – забыт. Он был дряхлым сгорбленным стариком с потухшим взором. Но, по воспоминаниям его современников, он буквально выпрямился, его походка стала бодрой и уверенной, глаза заблестели, он абсолютно преобразился, когда в дни смертельной для Великобритании опасности ему предложили спасительную миссию – стать главой национального правительства, министром обороны, лидером палаты общин. Став у руля власти в тяжелейший для страны период, в преддверии вторжения в нее гитлеровцев, Черчилль

сумел коренным образом изменить положение. Таких примеров можно привести множество.

С другой стороны, кто не наблюдал, когда благополучный, цветущий молодой человек, получив с нескольких сторон удары судьбы (например, увольнение с единственно возможной в этом городе работы в сочетании с предательством близких людей или с другой личной трагедией), не выдерживает этих ударов, сникает, тускнеет на глазах, заболевает и вскоре уходит в мир иной.

Факторами ослабления и, в конечном итоге, исчезновения мотива жить, являются поведенность в какой-либо принципиальной борьбе, моральное поражение, потеря цели, бессмысленность сопротивления, хроническая безысходность и т.д. Эти факторы не образно, а в реальности могут убить человека – путем быстро прогрессирующей болезни, медленного самоубийства наркотиками и алкоголем или, что нередко случается, прямого суицида. По интенсивности последнего «на душу населения» Россия, между прочим, вот уже много лет подряд находится в мире в лидирующей группе.

Иногда в таких случаях говорят: «не держит удар» или даже «не хватило воли дальше жить». Это не совсем так. Общая воля, как и потребность, тоже пассивна. Есть мотив, тогда есть и воля – жить и активно трудиться, причем в том числе в возрасте глубокой «паспортной старости». Великий немецкий поэт и мыслитель Гёте писал: «В человеческих делах как и в природе главное внимание должно быть обращено на мотив». Мотив подпитывается и усиливается признанием и уважением окружающих людей, сознанием своей нужности не только родным, близким, семье, но и городу, обществу, стране.

Яркими примерами этого в спорте являются активно и плодотворно работавшие в достаточно преклонном возрасте (80–90 лет и старше) такие известные в России и далеко за ее пределами личности, как Николай Петрович Старостин – советский футболист и хоккеист, основатель футбольного клуба «Спартак», заслуженный мастер спорта СССР, Герой Социалистического Труда, трудился до 94-летнего возраста; Давид Абрамович Тышлер – фехтовальщик на саблях, призер чемпионатов мира и Олимпийских игр, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР, доктор педагогических наук, профессор, продолжал активно работать в свои 90 лет; Аркадий Никитич Воробьев – советский тяжелоатлет, ученый, писатель, заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР, доктор медицинских наук, профессор и Евгений Борисович Самсонов – советский гребец, серебряный

призер Олимпийских игр, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР ушли из активной жизни в 88 лет.

Константин Иванович Бесков – легендарный футбольный тренер, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР работал до 86 лет, а Виктор Васильевич Тихонов – многолетний главный тренер сборной команды СССР и России по хоккею с шайбой – до 84-летнего возраста.

Продолжает активно и плодотворно трудиться в свои без малого 90 лет Никита Павлович Симонян (Мкртич Погосович Симонян) – легендарный спартаковский форвард, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР, первый вице-президент Российского футбольного союза. На рабочем месте отметил 90-летний юбилей Александр Александрович Новиков, заслуженный тренер СССР, руководитель лаборатории борьбы Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры, почетный вице-президент ФИЛА.

Не менее яркие образцы активного творческого долголетия, активной старости, культуры духа и тела есть среди артистов, художников, композиторов. Назовем лишь некоторых из них, кто «на слуху» трудился в возрасте 90–100 лет и старше. Это – Борис Ефимович Ефимов (Фридлянд) (1900–2008) – советский и российский художник-график, мастер политической карикатуры, академик АХ СССР, народный художник СССР. Борис Ефимов продолжал творить вплоть до ухода из жизни. В свои 107 лет он был назначен на должность главного художника газеты «Известия». Татьяна Александровна Еремеева (Битрих) (1913–2012), актриса театра и кино, народная артистка РСФСР, не дожила до своего творческого столетия менее полугода.

Игорь Александрович Моисеев (1906–2007) – знаменитый создатель ансамбля народного танца, выдающийся советский и российский хореограф, балетмейстер, артист балета, танцовщик, балетный педагог, народный артист СССР, Герой Социалистического Труда был творчески активен – до 101 года.

Галина Львовна Коновалова (1916–2014) – советская и российская театральная актриса, заслуженная артистка РФ, легенда Театра им. Е. Вахтангова, вплоть до ухода из жизни (в 98 лет) играла премьеры, ездила на гастроли.

Донатас Юозович (Юозасович) Банионис (1924–2014) – советский и литовский актер, театральный режиссер, народный артист СССР, замечательный актер, верный российскому кино, ушел из активной жизни в 90 лет.

Не дожила менее года до своего 90-летнего юбилея Майя Михайловна Плисецкая – легендарная советская и российская прима-балерина, хореограф, писатель, актриса.

В возрасте 100 лет активно трудился Владимир Михайлович Зельдин – советский и российский актер театра и кино, народный артист СССР. В своем почтенном возрасте он играл на театральной сцене и снимался в кино. А на сцене не просто играл, но еще пел и танцевал. Он дожил до 101 года!

В свои 96 лет продолжает трудиться Владимир Абрамович Этуш (1922 г.р.) – советский и российский актер театра и кино, народный артист СССР, легенда Театра им. Е. Вахтангова, многолетний ректор Театрального училища им. Щукина. Всё также активен в свои 97 лет заслуженный артист РСФСР Николай Лукьянович Дупак (1921 г.р.) – многолетний директор Театра на Таганке, фронтовик.

Обращает на себя внимание то, что среди людей творческих профессий, сочетающих в себе высокий интеллект и духовность, широкий кругозор и мотивированность на успех при достаточно высокой физической активности, мы наблюдаем концентрацию активных долгожителей, не идущую в сравнение с аналогичной концентрацией среди бывших спортсменов высокого класса. Можно предположить, что определенную роль здесь играет специфика их деятельности, характеризующаяся, как правило, узким сосредоточением на занятиях спортом, причем с нагрузками на пределе (а иногда – за пределами) человеческих возможностей. ***Это косвенно подтверждает тезис о том, что односторонность деятельности (включая спортивную) хотя и дает в ней высокий уровень достижений, но одновременно обедняет и истощает человека, что не может не сказаться на его физическом потенциале, который не безграничен.***

Представляют интерес, с точки зрения активного долгожительства, яркие представители и других профессий. До последних дней, перешагнув рубеж столетия, работал в качестве советника Минобороны России Сергей Леонидович Соколов (1911–2012) – маршал Советского Союза, Герой Советского Союза, бывший министр обороны СССР. Разменял свое «десятое десятилетие» ныне живущий и работающий маршал Советского Союза Дмитрий Тимофеевич Язов (1924 г.р.). В свои полные 80 лет активную, насыщенную общественными делами жизнь ведет Алексей Архипович Леонов (1934 г.р.) – дважды Герой Советского Союза, космонавт, первый человек, вышедший в открытый космос.



Обращает на себя внимание факт достаточно высокой концентрации активных долгожителей среди известных ученых, конструкторов и изобретателей.

Завидную активность и работоспособность проявили многие из них, когда им было уже за 90 и более лет. Это – блестящий математик, академик Российской академии наук, академик АН СССР Сергей Михайлович Никольский, ушедший из жизни в возрасте 107 лет (1905–2012); легендарный конструктор стрелкового оружия, доктор технических наук, генерал-лейтенант Михаил Тимофеевич Калашников (1919–2013); академик РАН, президент АН СССР, трижды Герой Социалистического Труда Анатолий Петрович Александров (1903–1994); один из крупнейших математиков XX века Израиль Моисеевич Гельфанд (1913–2009); талантливый конструктор авиационных двигателей, главный конструктор ОКБ ЦИАМ Александр Александрович Микулин (1895–1985) и целый ряд других.

Есть чему поучиться нашим молодым исследователям у ныне здравствующего 97-летнего советского и украинского ученого в области металлургии и технологии металлов, профессора, доктора технических наук, дважды Героя Социалистического Труда Бориса Евгеньевича Патона (1918 г.р.).

Драматург, публицист, баснописец, писатель, общественный и политический деятель, Герой Социалистического Труда Сергей Владимирович Михалков не дожил до своего 100-летнего юбилея 4 года (1913–2009).

Яркие страницы в историю отечественной и зарубежной литературы вписали наши активные долгожители, продолжавшие работать в 90 и более лет. Это – выдающийся общественный деятель, писатель Александр Исаевич (Исаакиевич) Солженицын (1918–2008); советский и российский филолог, искусствовед, академик РАН Дмитрий Сергеевич Лихачев (1906–1999); выдающийся советский и российский поэт, публицист и политический деятель, народный поэт Дагестанской АССР, Герой Социалистического Труда Расул Гамзатович Гамзатов (1923–2003) и многие другие.

Глубина и ясность ума, дар предвидения, мудрость, чувство огромной любви к людям присущи творчески действующему и сегодня писателю, Герою Социалистического Труда, Почетному гражданину Санкт-Петербурга 94-летнему Даниилу Александровичу Гранину (Герману) (1919 г.р.).

Говоря о мотивированном активном долголетии нельзя не вспомнить и такую группу нашего населения, как управленцы.

Депутатом Государственной думы РФ сегодня является 86-летний Николай Иванович Рыжков (1929 г.р.), который на протяжении шести лет (1985–1991) занимал должность Председателя Совета Министров СССР. Владимир Иванович Долгих (1924 г.р.) является старейшим депутатом Государственной думы РФ. В прошлом он крупный советский и российский государственный, партийный и общественный деятель, инженер-металлург, организатор промышленности Советского Союза, дважды Герой Социалистического Труда. В 1941 году, прибавив себе год, добровольцем ушел на фронт. В 2014 году отпраздновал свой 90-летний юбилей.

Этот список творческих личностей, востребованных в обществе, своих коллективах и, конечно, в семье, продолжающих мотивированно активно трудиться, перешагнув установленный в стране пенсионный возраст на несколько десятилетий, можно было бы значительно расширить.

Но существуют мотивы и другого, более сурового свойства. Жизнь и история многих личностей показывает, что надломить духовную основу, духовный стержень человека, а тем более – сломить его дух не могут даже невыносимые по существу обстоятельства, даже понимание бессмысленности дальнейшей деятельности, если он обладает огромной верой в правоту своего дела – дела жизни, в идеалы, за которые боролся и которым... не суждено было осуществиться. В таких случаях человек продолжает физическую жизнь, пытаясь уловить малейшие признаки того, что говорило бы о жизнеспособности на сегодня поверженных идей, о возможности (пусть в отдаленной перспективе) их возрождения, даже после его кончины. Такой человек живет воспоминаниями, слабой, почти иллюзорной надеждой на эту возможность, пусть уже и без него. Но это его мотив. Таким образом, бессмысленность деятельности не становится бессмысленностью жизни. Дух держит тело живым. Здесь уместно вспомнить «верных сталинцев» – В.М. Молотова – дожил до 99 лет, Л.М. Кагановича – до 97 лет и других.

Откуда же берется мотив? Общими словами – от воспитания с «младых ногтей», от общения (иногда, к сожалению, от внушения, зомбирования и искусной игры на низменных, биологических инстинктах – вспомним нацистскую Германию) – в сочетании, безусловно, с наследственностью. Истоки мотива разные. Но всегда он тесно связан с потребностями человека – от биологических до социальных и духовных. Есть потребность делать добро, а есть,

к сожалению, – зло. Одними движет трогательная забота о беззащитных людях и «братьях наших меньших», сострадание, стремление помочь им. Другими, которых, к счастью, абсолютное меньшинство, руководит месть, удовольствие от унижения другого человека (даже не врага, а просто «чужого»), наслаждение от его мук.

Особенно опасно, когда носителями низменных потребностей выступают люди, облеченные властью.

До сих пор не исчезают родимые пятна «проклятого прошлого», многократно умноженные бандитским капитализмом 1990-х годов: насилие, жестокость, порнография, в том числе детская, педофилия, алкоголизм, наркомания, проституция. Становятся чуть ли не нормой недоброкачественные продукты питания, отравленная экология, паленая водка и поддельные лекарства. Все это, безусловно, губит и культуру духа, и культуру тела, в итоге – сами дух и тело.

«А где же совесть и ее муки у авторов этого преступного зла», – спросит читатель?

Но мукам совести могут быть подвержены, естественно, только те, у кого она есть. Наблюдения показывают, что основная масса закоренелых, убежденных в своей правоте преступников не нуждается ни в «очищении души» для себя, ни в демонстрации своей «гуманности» для других. Этих людей не мучает совесть за совершенные ими злостные и дикие преступления, а для многих из них они стали потребностью по известной закономерной схеме – деятельность формирует потребность. Такие, с позволения сказать, «люди» могут жить в ладу со своей совестью (вернее, с ее отсутствием) до глубокой старости.

Другое дело, когда во лжи и обмане вынужден жить человек, изначально порядочный и совестливый, но однажды ставший (как правило, для собственного или близких людей выживания) на несправедный путь и не нашедший затем в себе силы свернуть с него. Он знает, что окружающие его люди воспринимают его так, как он себя позиционирует, но также хорошо осознает, что он врет, обманывает, совершает другие преступления. Такие люди, в отличие от упомянутых выше преступников-рецидивистов, не могут иметь душевный покой, быть в «ладу с самим собой». Муки совести подсознательно подтачивают их духовное, а затем неизбежно и физическое здоровье.

Чаще всего они серьезно заболевают и преждевременно уходят из жизни, – даже те, кто обладал недюжинной общей волей.

Одним из сложнейших понятий, как в педагогике и психологии, так и в философии, является уже упомянутая выше воля. Как указывает ряд авторов, воля – это способность человека к самоуправлению и самоконтролю. С этим трудно не согласиться (обратим внимание на узловое слово «способность»). Когда же волю определяют как высший уровень человеческого духа, подчиняя ему практически все проявления психики человека, включая мотивы, то это представляется неверным.

Воля – понятие широкое, достаточно общее. Это способность к проявлению настойчивости, целеустремленности, твердости, терпения, выдержки, смелости, мужества и других духовных качеств человека, но (это следует подчеркнуть еще раз) лишь способность к их проявлению. В реальности эти качества проявляются тогда, когда воля становится «мотивом в действии». Мотив в действии – вот великая движущая сила к достижению цели.

Волю следует отличать от волевых действий, как и мотив – от мотивированных действий. Воля и мотив – это еще не деятельность. Их превращение в действия, в деятельность происходит далеко не всегда. Они лишь «руководство к действию». Русский писатель и мыслитель Максим Горький писал, что **«человек в своей деятельности руководствуется желаниями и мотивами»**. Для того, чтобы мотив стал действием в достижении цели, нужна **«критическая масса» накопившихся потребностей, желаний и какой-то импульс, толчок, которым может быть любая случайность. Но для достижения цели мало мотива, в том числе сильного «мотива в действии», нужны еще, повторим, соответствующие условия, объективные возможности.**

Разумеется, если есть цель, то есть и мотив для ее достижения. Другое дело, какова сила мотива. Это зависит от остроты потребности, реальности достижения цели и силы или слабости общей воли у того, кто поставил перед собой эту цель.

Воля является особой отличительной характеристикой человека. Но, между прочим, некоторые качества своеобразной воли присущи и животным. У ряда из них в определенных условиях (например, у хищников во время охоты) мы можем наблюдать проявления этой их специфической воли: выдержку и терпение – в засаде, настойчивость – в преследовании. Слаженность действий хищников в ходе групповой охоты тоже трудно объяснить только наличием у них инстинктов.

Но только человеку присуща разумная воля в полном смысле этого слова. Только человек может целенаправленно тренировать волю, регулировать направленность и силу ее воздействия. Великий русский педагог К.Д. Ушинский писал, что «воля наша, как и наши мускулы, крепнет от постоянно усиливающейся деятельности; не давая им упражнение, вы непременно будете иметь слабые мускулы и слабую волю».

В спорте как своеобразной модели жизни суть всех выше упомянутых духовных проявлений и качеств человека в их взаимосвязи и взаимообусловленности проявляется особенно ярко, выпукло и убедительно, включая такой феномен, как активное долголетие.

Влиять на продолжительность жизни можно двумя основными путями: во-первых, изменив биологическую природу человека, подняв его «генетический потолок» и, во-вторых, организовав образ жизни, способный затормозить процессы старения организма, в том числе используя такие достаточно острые методы, как лечебное голодание, снижение температуры тела, или действуя через гормональную систему.

Многие ученые соглашаются с тем, что продолжительность жизни гены определяют где-то на треть. Уже известны гены, манипулируя с которыми можно несколько замедлить старение. Вместе с тем известно, что не существует специальных генов долголетия. Да, мутации в некоторых генах действительно увеличивают жизнь, но лишь потому, что они контролируют процессы, косвенно влияющие на старение организма. Эти слова принадлежат Алексею Москалеву – одному из авторитетнейших геронтологов не только в нашей стране, но и за рубежом. Да, наука убеждает, что человеческую жизнь можно намного продлить. Но, к сожалению, этот вывод сделан пока на основании экспериментов на животных, и перенос их результатов на людей как минимум некорректен. По крайней мере, комбинаций генов, которые бы отличали долгожителей от других людей, пока не найдено.

Если тайна генетических изменений находится еще, образно говоря, за семью печатями, то второй путь (путь совершенствования образа жизни) более доступен и подразумевает достижение активного долголетия, используя в первую очередь широкий набор средств физической культуры.

Приоритетность образа жизни в решении проблемы долголетия подтверждает, например, простое сравнение средней продолжительности жизни европейцев в эпоху бронзового века

(не превышала 30 лет), в конце XIX – начале XX в. (45–50 лет) и в настоящее время (достигает 75 лет и более). Но ведь понятно, что развитие цивилизации за этот промежуток времени не могло повлиять на генетический код человека как биологического вида, однако существенно менялся образ жизни: возросли ее качество и комфортность, современные средства массовой информации (радио, телевидение, интернет) донесли до широких масс людей достижения в области санитарии и гигиены, культуры питания, движения и закаливания, сохранения здоровья средствами официальной и народной медицины. Ранее, в конце XIX – начале XX в., не говоря уже о бронзовой эпохе, знаниями в этих областях владел крайне узкий круг посвященных.

Известный советский ученый-геронтолог И.В. Муравов в своих работах (в частности, в книге «Физическая культура и активное долголетие») выдвинул и обосновал положение о принципиальной возможности посредством посильных нагрузок, применяемых с раннего возраста, не только укрепить здоровье, но и увеличить продолжительность жизни.

Чрезвычайно важную роль физической культуры в сохранении здоровья и жизни людей подчеркивали академики А.А. Богомолец, Д.Ф. Чеботарев, М.М. Амосов и многие другие. Сегодня активным поборником физической активности и здорового образа жизни выступает знаменитый кардиохирург, академик Л.А. Бокерия.

Многие ученые в борьбе со старением сошлись на признании эффективности улучшения культуры питания, в частности низкокалорийных диет. Снижение калорийности потребляемой пищи стало очень популярным способом продления жизни. Это снижение, как правило, составляет примерно от одной трети до почти половины в сравнении с тем, что считается научно обоснованной нормой.

С большой долей уверенности можно утверждать, что главный механизм действия этого способа носит такой же стрессовый характер, как и закаливание холодом, дыхание «по Бутейко», полное голодание и так далее. Все эти способы наращивания долголетия как бы мобилизуют жизненные, в том числе иммунные силы человеческого организма.

***Возможности физической культуры в продлении активного долголетия хорошо согласуются с общей стратегией геронтологии, которая заключается в поиске таких условий и возможностей преобразования природы человека, которые***

*способны замедлить старение его организма, не сбивая и не нарушая в то же время естественного хода происходящих процессов жизнедеятельности. Многие геронтологи считают, что видовая продолжительность жизни человека значительно превышает сто лет. Воистину: мудрость продлить жизнь – это мудрость избежать ее искусственного укорочения.*

По оценкам ученых ВНИИ физической культуры, занятия физическими упражнениями прибавляют к средней продолжительности жизни населения примерно 3–4 года. Причем речь здесь идет лишь о влиянии одного из компонентов физической культуры – физических упражнений. В этом случае было бы более корректным говорить не столько о продолжительности жизни, сколько об активном долголетии. Ведь двигательная активность, закаливание, дыхательная гимнастика, стимулируя физическую работоспособность, мобилизуя защитные функции организма, в первую очередь отодвигают рубеж старческих болезней, а значит, позволяют активно трудиться.

Именно проблема этого рубежа стоит сегодня в центре исследований геронтологии, так как человек современной цивилизации лишь менее половины своей жизни обладает полноценным физическим и психическим здоровьем. Есть остроумная американская поговорка, хорошо отражающая суть вопроса: «Каждый должен жить долго, но никто не должен быть старым». Бесспорно огромное значение физической культуры в разрешении этой острой коллизии.

Отдельного разговора заслуживает проблема ожирения. Анализ распространения заболеваний в крупных городах США показал, что они значительно чаще отмечаются у людей, имеющих избыточный вес. У тех из них, масса тела которых превышает принятый стандарт на 20 и более процентов, заболеваемость ишемической болезнью сердца отмечается в 3 раза чаще. Учеными давно установлена закономерность: люди, сумевшие после 25-летнего возраста сохранять стабильный вес, в 4–5 раз реже болеют гипертонической болезнью.

Избыточный вес способствует развитию заболеваний сердца, гипертонической болезни, ухудшает вентиляцию легких, приводит к развитию различных воспалительных заболеваний. При ожирении страдает опорно-двигательная система, у женщин нередко наступает бесплодие, у мужчин – импотенция. У чрезмерно полных людей отмечается увеличение размеров сердца и сердеч-

ная недостаточность, ухудшение углеводного обмена и диабет, повышается риск заболеваний желчного пузыря, органов пищеварения. Пожалуй, нет ни одного органа или системы, которые не страдали бы при ожирении.

Избыточная масса тела значительно сокращает ожидаемую продолжительность жизни человека. Ученые подсчитали, что при превышении веса на 10, 20 и 30% она сокращается в среднем на 12, 24 и 36% (хотя мы можем видеть и исключения из этого правила). Все это – еще одно подтверждение важности активного образа жизни. Но где разумные пределы физических нагрузок, каковы их оптимальные параметры?

Известные ученые Н.М. Амосов, И.В. Мурахов, В.К. Бальсевич на основе научного анализа сделали вывод, что интенсивные тренировочные нагрузки, которые вызывают глубокие реактивные изменения организма, как никакие иные, способствуют его развитию и обязательны и в юношеском, и в зрелом возрасте. Физические нагрузки этого типа исключительно ценны для достижения активного долголетия.

Именно они закладывают фундамент здоровой и долгой жизни, активно противодействуют старческому одряхлению, а самозапреты «быстро не ходить», «не бегать», «не напрягаться», которые более свойственны пожилым людям, играют в их жизни нередко роковую роль. Конечно, включать указанные физические нагрузки следует с большой осторожностью в привычных видах физических занятий, не перенапрягаясь, придерживаясь принципа постепенности. И, безусловно, этот тезис не относится к людям, уже страдающим серьезными патологическими изменениями в сердечно-сосудистой и других системах организма человека. Здесь уместна лишь лечебная физическая культура.

Ученый в области физиологии и биомеханики профессор В.М. Зациорский, основываясь на данных отечественных и зарубежных исследований о влиянии занятий спортом на продолжительность жизни, указывал, что у спортсменов она несколько выше средней продолжительности жизни населения. Нельзя сказать, что именно занятия спортом оказались решающим фактором этого превышения. Здесь очевидно влияние наследственных факторов. Ведь именно для спортсменов характерны высокие исходные унаследованные физические кондиции и исходное крепкое здоровье (нередко их называют носителями генофонда). Тем не менее, живя в неплохих социально-бытовых условиях, спортсмены высокого класса в целом не отличаются ни особым здоровьем, ни высокой продолжительностью жизни.



Наши отечественные ученые, работавшие на стыке медицины и спорта, профессора И.А. Левандо и Р.С. Суздальницкий экспериментально установили, что вследствие спортивного стресса у спортсменов возникают вторичные иммунодефициты. Учеными зарегистрирована крайняя форма спортивного иммунодефицита – феномен исчезновения иммуноглобулинов из плазмы крови и биологических секретов, выражающийся в том, что после максимально переносимых тренировочных и соревновательных нагрузок не определяются некоторые типы иммуноглобулинов. Выделен новый синдром – синдром острой патологии у спортсменов.

Это еще одно подтверждение той банальной истины, что во всем нужна мера, в том числе и при использовании физических нагрузок. ***Оптимальные параметры двигательной активности должны быть, очевидно, таковы, чтобы достигался оздоровительный эффект и в то же время исключался риск физического перенапряжения и истощения иммунных резервов.*** Как известно, одно и то же вещество, но в разных дозах, может быть и чудесным лекарством, и смертельным ядом.

Укрепление иммунной системы – важная форма профилактики такой болезни века, как рак. Страх перед этой грозной болезнью порожден безысходностью: ведь очень часто оказываются бесполезными традиционная профилактика, лекарственная и иные виды терапии. В чем тут дело? Очевидно, что мы опять боремся со следствием, а не с причиной, пытаемся через лечение части вылечить целое. ***Заболевания, в том числе онкологические, – прежде всего показатель и проявление сниженной жизнеспособности всего организма, его уязвимости по отношению к стрессовым ситуациям и другим неблагоприятным факторам, а в духовном отношении – неспособность «держать удар».***

***Повысить жизнестойкость и жизнеспособность организма можно, только тренируя функциональное состояние всего организма, повышая его иммунитет, способность к отторжению и уничтожению любого инородного белка, сопротивлению нервным заболеваниям и стрессам. Но для этого должна быть духовная основа – мотив действовать, работать, в том числе над своим здоровьем, жить активной жизнью.***

Специалист в области спортивной психологии У. Морган (США) после многолетнего изучения проблемы стрессов пришел к выводу, что двигательная активность – как кратковремен-

ная, так и длительная – является уникальным средством, позволяющим избежать психоневрологических заболеваний, стрессов и сопутствующих им состояний депрессии и тревоги, а они, как известно, первейшие враги активного долголетия.

Этот вывод подтверждается целым рядом других исследований, проведенных в нашей стране и за рубежом. Так, канадские физиологи экспериментально доказали, что физически лучше подготовленные в аэробном отношении люди и восстанавливаются быстрее после стресса, и в меньшей мере реагируют на него. Большая степень устойчивости к стрессам физически подготовленных людей в сравнении с менее подготовленными была подтверждена исследованиями американских ученых Д. Круза и Д. Ландерса.

Несколько противоречиво мнение ученых в отношении влияния на стрессы анаэробных упражнений (особенно характерны для спортсменов высокого класса).

И все же, не чем иным, кроме как мифом, нельзя назвать все еще бытующее суждение о том, что спорт высших достижений является для большинства участвующих в нем фактором здоровья, и знать это полезно всем, прежде всего самим спортсменам. Ценности спорта высших достижений лежат в других измерениях – миротворческом, зрелищном и как пропаганда занятий физической культурой и массовым спортом.

***Умеренная же физическая активность как одна из составных культуры тела не просто полезна (эта оценка совершенно не отражает объективного положения), а жизненно необходима. Она в значительной степени определяет не только продолжительность активной жизни человека, но и возможность его выживания в будущем как генотипа.***

## Спорт, общественная активность и деловая карьера

*Будь гражданином, ибо родина нужна  
для твоей безопасности,  
для твоих удовольствий,  
для твоего благополучия.*

*Клод Гельвеций*

*Хотеть недостаточно, надо действовать.*

*Иоганн Гете*

**М**ногие известные спортсмены по окончании спортивной карьеры стали видными государственными и общественными деятелями, и не только в области физической культуры и спорта. Когда высокоинтеллектуальный человек, получивший спортивную закалку, прошедший все ступени управленческой деятельности в области спорта, возглавляет спортивную федерацию, добровольное спортивное общество или становится руководителем министерства спорта – это для обыденного сознания вполне нормально.

Так, вполне естественно, что Министерство спорта России в настоящее время возглавляет заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, кандидат экономических наук Виталий Леонтьевич Мутко, который с детства увлекался спортом – играл в футбол, занимался боксом. В течение 13 лет он возглавлял Специальный олимпийский комитет Санкт-Петербурга, прошел горнило работы и получил хорошую спортивно-управленческую закалку в роли президента такой, мягко говоря, непростой организации, как Российский футбольный союз, был в должности председателя Комитета Совета Федерации РФ по делам молодежи и спорта.

Совершенно понятно и естественно, когда директором Центра спортивной подготовки сборных команд России является Александр Михайлович Кравцов, мастер спорта по современному пятиборью, кандидат в мастера спорта по лыжным гонкам, заслуженный тренер Российской Федерации, президент Союза биатлонистов России, разносторонний спортсмен, который занимался и спортивной гимнастикой, и офицерским пятиборьем,

и лыжными гонками. Ни у кого не вызывало сомнений, когда этот Центр (без преувеличения, штаб спорта высших достижений России) возглавлял мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР, президент Федерации тяжелой атлетики России, легендарный Николай Николаевич Пархоменко (к сожалению, ушедший из жизни).

Но, казалось бы, совершенно другое дело, когда бывший спортсмен возглавляет страну, регион, министерство (другого, не спортивного профиля), избирается депутатом Государственной думы РФ. Еще в начале так называемых «нулевых» такие факты были редкостью, а до распада СССР – большим исключением. Положение резко изменилось за последние 10–15 лет. К руководству Россией пришли спортивные, физически подготовленные, современные, энергичные, в основном среднего возраста и еще достаточно молодые люди.

Для того чтобы не быть голословными, рассмотрим «спортивное лицо» представителей высшего руководства страны, сделаем срез данных с контингента конкретных лиц, например, на начало 2015 года, когда создавалась эта книга. Это небольшое исследование необходимо для конкретной иллюстрации важной закономерности, которая со всей очевидностью вытекает из него.

***Суть этой закономерности состоит в том, что в жесткой конкурентной карьерной борьбе «за место под солнцем» – в сфере властных структур, бизнеса, общественных и других организаций (в том числе на выборах) побеждают, как правило, люди, прошедшие горнило спортивной закалки.*** Почему? Дело в том, что в ходе двух с половиной последних десятилетий в России коренным образом изменилась среда, в которой люди вынуждены жить и действовать.

В ней стало значительно больше возможностей для свободной конкуренции, для проявления личностных качеств, таких, как воля, выдержка, умение работать в команде, терпеть и «держаться удар», стремление к первенству и успеху, способность концентрировать усилия, идти к цели и добиваться ее. Вот именно эти качества и вырабатываются в процессе занятий спортом.

Подтверждение этой важной закономерности требует детального анализа и интерпретации конкретных фактов. Автор заранее просит извинить за эту детализацию, без которой выводы были бы не столь убедительны. Итак:

Владимир Владимирович Путин, Президент Российской Федерации – мастер спорта по дзюдо, увлекается горными лыжами, рыбной ловлей, рядом других, в том числе экстремальных видов спорта.

Дмитрий Анатольевич Медведев, Председатель Правительства Российской Федерации, разносторонний спортсмен, который в юности серьезно занимался греблей на байдарках, в студенческие годы – тяжелой атлетикой (выигрывал университетские соревнования), подтягивался на перекладине до 20 раз, позднее отдал предпочтение занятиям йогой.

Валентина Ивановна Матвиенко, спикер Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации, активно занимается спортом – играет в волейбол, баскетбол, большой теннис, катается на горных лыжах.

Сергей Евгеньевич Нарышкин, Председатель Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации, председатель Высшего наблюдательного совета Всероссийской федерации плавания. Занимается горнолыжным спортом, теннисом и плаванием. Он – глава спортивной семьи, дочь Вероника является мастером спорта, работает во Всероссийской федерации плавания.

Сергей Викторович Лавров, министр иностранных дел. Играет в футбол, занимается таким экстремальным видом спорта, как рафтинг (спортивный сплав по горным рекам и искусственным гребным каналам на надувных судах, лишенных каркаса, через пороги, водовороты, ущелья и другие препятствия).

Николай Платонович Патрушев, секретарь Совета безопасности, генерал армии, Герой Российской Федерации, председатель Наблюдательного совета Всероссийской федерации волейбола. Прежний президент этой федерации Валентин Жуков так отозвался о спортивных пристрастиях Николая Платоновича: «Патрушев искренне любит волейбол, на приличном уровне играет сам, болеет нашими проблемами».

Сергей Кужугетович Шойгу, министр обороны РФ, член Совета безопасности РФ, сопредседатель партии «Единая Россия», Герой Российской Федерации, играет в футбол, хоккей, занимается конным спортом, хороший охотник.

Борис Вячеславович Грызлов, экс-председатель Государственной Думы. Увлекается футболом, имеет разряды по семи видам спорта, в том числе по шахматам, стрельбе, теннису, один из лидеров футбольной сборной команды Госдумы РФ и Совета Федерации РФ, получил хорошую физическую подготовку в период срочной воинской службы, активно занимался спортом во время учебы в университете.

Юрий Петрович Трутнев, заместитель Председателя Правительства РФ, полномочный представитель Президента РФ

в Дальневосточном федеральном округе. Занимался вольной борьбой, самбо, спортивным туризмом, а потом – каратэ-киокушинкай, достигнув в этом виде спорта высокого пятого дана. В одном из интервью он так оценил спорт: «...карате – это образ жизни.... спорт, боевые искусства воспитывают не только мышцы, не только удары тренируют. Прежде всего это воспитание духа».

Дмитрий Олегович Рогозин, заместитель председателя Правительства Российской Федерации, является мастером спорта по гандболу. Он разносторонний спортсмен – активно занимается футболом, теннисом, баскетболом, увлекается подводной охотой и мотоспортом.

Аркадий Владимирович Дворкович, заместитель Председателя Правительства Российской Федерации. Увлекается разными видами спорта, особенно любит играть в хоккей. Воспитывался в семье знаменитого шахматиста и международного шахматного арбитра, своего отца Дворковича Владимира Яковлевича. Играет в шахматы на уровне мастера спорта. Возглавляет Наблюдательный совет Российской Федерации шахмат.

Дмитрий Николаевич Козак, заместитель Председателя Правительства Российской Федерации. В свободное время занимается горнолыжным спортом и теннисом, регулярно посещает фитнес-зал. Летом играет в футбол.

Сергей Эдуардович Приходько, заместитель Председателя Правительства Российской Федерации. Был кадровым разведчиком и получил отличную физическую и спортивную закалку.

Александр Геннадиевич Хлопонин, заместитель Председателя Правительства Российской Федерации. На срочной службе в армии получил прекрасную физическую подготовку. Играет в футбол, теннис и шахматы. Увлекается ездой на мотоцикле.

Александр Владимирович Коновалов, министр юстиции РФ, всесторонне развитый спортсмен, кандидат в мастера спорта по академической гребле.

Антон Германович Силуанов, министр финансов РФ. Предпочитает двигательную активность на природе: лыжные и велосипедные прогулки, сплав по реке, ходьбу пешком. В его системе – практически ежедневное плавание.

Сергей Ефимович Донской, министр природных ресурсов и экологии РФ. В детстве занимался борьбой, позднее многоборьем, в зрелом возрасте – штангой.

Владимир Александрович Колокольцев, министр внутренних дел. Летом играет в волейбол, зимой – в хоккей.

Лев Владимирович Кузнецов, министр по делам Северного Кавказа. В период срочной службы в армии получил отличную физическую подготовку, ведет здоровый образ жизни.

Владимир Ростиславович Мединский, министр культуры РФ, высоко ценит спорт, увлекается шахматами, туризмом.

Михаил Александрович Мень, министр строительства и жилищно-коммунального хозяйства РФ. В детстве занимался лыжными гонками, велоспортом, футболом, увлекся борьбой самбо. В студенческие годы серьезно занимался восточными единоборствами, которые, по его мнению, являются очень красивыми и яркими видами спорта, воспитывающими и тело, и дух. Несмотря на жесткий рабочий график министра, всегда находит время для игры в теннис, плавания, зимой – для катания на горных и беговых лыжах.

Николай Анатольевич Никифоров, министр связи и массовых коммуникаций РФ. В одном из интервью он дал следующую оценку своим занятиям спортом: «...люблю пешие прогулки ...минимум два раза в неделю я стараюсь бывать в спортзале. Это не только помогает поддерживать физическую форму, но и очень хорошо способствует приведению мыслей в порядок».

Александр Валентинович Новак, министр энергетики РФ. Играет в баскетбол, реже – в футбол и теннис, увлекается ходьбой на лыжах, любит «погонять» на мотоцикле.

Владимир Андреевич Пучков, министр по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, постоянно поддерживает высокий уровень своей физической подготовки.

Вероника Игоревна Скворцова, министр здравоохранения РФ. Своё отношение к спорту Вероника Игоревна выразила следующим образом: «Спорт позитивно влияет и на дух человека, на его волевые и физические качества. Он формирует личность, учит не бояться сложностей, преодолевать препятствия... мне в большей степени нравятся такие виды, где спортсмены в полной мере проявляют и динамику, и мощь, и азартное стремление к победе... Я сама профессионально спортом никогда не занималась, но просто спортом, на любительском уровне, занималась с большим удовольствием. Бег, плавание, гимнастика – все это обязательно, и я это люблю».

Максим Юрьевич Соколов, министр транспорта РФ. В период двухгодичной срочной службы в армии получил отличную физическую подготовку. Увлекается охотой, конным спортом (конкуром), горными лыжами.

Максим Анатольевич Топилин, министр труда и социальной защиты РФ. Награжден орденом Мужества. Хорошо физически подготовлен, обладает высокой работоспособностью – по словам его коллег «работает по 16 часов в сутки».

Николай Васильевич Фёдоров, советник Президента РФ, экс-министр сельского хозяйства. Предпочитает спортивный стиль жизни. В молодости занимался боксом, потом сменил его на карате (одно время работал тренером). Продолжает заниматься карате и поныне. Увлекается плаванием, горными и водными лыжами, шахматами.

Эльвира Сахипзадовна Набиуллина. Ведет здоровый образ жизни, активно занимается спортом. Обладает исключительной работоспособностью.

Голикова Татьяна Алексеевна, председатель Счетной палаты РФ. С раннего детства познала физический труд. Занимается спортом, но нерегулярно – в основном в выходные дни. В одном из интервью сказала: «Я думаю, если женщина любит и любима, она будет всегда в хорошей форме».

Владимир Петрович Лукин, Уполномоченный по правам человека РФ с 2004 по 2014 год, президент Паралимпийского комитета России, председатель Комитета Российского футбольного союза по этике. Любимые с детства виды спорта: футбол, баскетбол, хоккей.

Герман Оскарович Греф, председатель правления и президент Сбербанка России. В детстве занимался хоккеем, легкой атлетикой и баскетболом. Отличную физическую подготовку получил в период двухлетней армейской службы в спецназе МВД и стройотрядах, в которых работал на протяжении всех студенческих лет. Возглавлял студенческий оперотряд, в котором пригодились умения и навыки, полученные в спецназе МВД. Занимается спортом не менее 4-х раз в неделю.

Александр Иванович Бастрыкин, председатель Следственного комитета Российской Федерации. В школьные и студенческие годы активно занимался спортом.

Сергей Вадимович Степашин, экс-председатель Счетной палаты РФ, ранее – председатель Правительства РФ, министр внутренних дел, министр юстиции РФ, директор ФСБ. Мастер спорта по легкой атлетике. В возрасте 62 лет смог выжать (лежа) штангу весом 120 кг. В детстве играл в футбол и баскетбол. Занимается бегом и плаванием, посещает тренажерный зал.



***Итак, мы рассмотрели практически весь руководящий состав страны. В нем, включая министров, число занимающихся спортом превышает 90%. Для сравнения – число занимающихся физической культурой и спортом в России никогда не превышало и не превышает сегодня 30%.***

Теперь сопоставим эти данные о современном составе руководящих страной лиц в основном с физически дряхлым, откровенно низкороботоспособным составом Политбюро ЦК КПСС, руководившим СССР в преддверии его распада. Комментарии здесь, как говорится, излишни. Не отличались в целом спортивностью и советские министры.

Сегодня в руководстве страны, включая первых лиц государства, в его главных управленческих структурах неслучайно так много бывших спортсменов и тех, кто продолжает заниматься спортом по настоящее время. Конечно, и это известно, занятия спортом способствуют общему интеллектуальному развитию человека, но ведь не настолько, чтобы этим можно было бы объяснить парадоксальный факт поистине глобального «спортивного засилия» (в хорошем смысле слова) в управлении такой огромной страной, как Россия. Ведь этот феномен способствования занятий спортом интеллектуальному развитию существовал и ранее, в том числе в советское время.

Что же изменилось? Прежде всего социально-экономические условия жизнедеятельности людей со свободной, но жесткой конкурентной борьбой, в которой побеждают сильнейшие, действительно прошедшие горнило спортивной закалки.

Эта закономерность, конечно, не исключает фактов продвижения все еще значительного числа лиц «вверх по служебной лестнице» по принципу личной преданности, землячества, родственных или дружеских связей. Но это отнюдь не опровергает, а, наоборот, подтверждает силу приведенной выше закономерности, поскольку она существует и действует – вопреки существованию несправедливых принципов карьерного продвижения вверх.

Подтверждением приведенной закономерности могут служить не только примеры из числа государственных деятелей федерального уровня (список которых дан относительно полным, за исключением нескольких должностных лиц, о спортивных занятиях и достижениях которых просто не оказалось достаточно достоверной информации), но и не менее убедительные данные об

отношении к спорту наиболее известных крупных отечественных бизнесменов. Итак:

Алишер Бурханович Усманов. В детстве увлекался фехтованием, находился в составе юношеской сборной республики по этому виду спорта, затем получил звание мастера спорта, вошел в сборную СССР. Президент Российской федерации фехтования.

Михаил Дмитриевич Прохоров. Экс-президент Союза биатлонистов России. Родители с самого детства прививали сыну любовь не только к труду и учебе, но и спорту. Хорошую физическую подготовку получил при прохождении службы в рядах Вооруженных сил. Михаил Дмитриевич ведет активный образ жизни, уделяет много времени спорту, особенно кикбоксингу и виндсерфингу, страстно увлекается баскетболом, а также горнолыжным спортом, легкой атлетикой.

Вагит Юсуфович Алекперов. Доктор экономических наук, действительный член Российской академии естественных наук. Играет в теннис. Любит путешествия.

Владимир Сергеевич Лисин. Доктор технических наук, президент Стрелкового союза России, президент Европейской стрелковой конфедерации, председатель правления Национальной федерации спортивного стрелкового спорта. В детстве познал физический труд, с 14 лет работал электрослесарем. Мастер спорта России по стрельбе, увлекается спортивным стрелком.

Владимир Олегович Потанин. Ведет физически активный образ жизни. Хорошо играет в бадминтон и шахматы, занимается горнолыжным и водными видами спорта. Любит путешествия.

Виктор Феликсович Вексельберг. Академик Международной академии наук экологии и безопасности жизнедеятельности. Увлекается экстремальным туризмом (в Африке и Азии).

Роман Аркадьевич Абрамович. Физическую закалку получил в период двухгодичной службы в рядах Советской Армии (артиллерийский полк).

Олег Владимирович Дерипаска. Увлекается теннисом и горными лыжами.

Алексей Александрович Мордашов. Увлекается зимними видами спорта.

Михаил Маратович Фридман. В юности активно занимался спортом, увлекался гонками на джипах. Любит играть в шахматы и путешествия.

Этот перечень так называемых «олигархов», долларовых миллиардеров, занимавшихся и занимающихся спортом, можно было бы значительно расширить.

Не менее активно занимались и занимаются спортом руководители общественных организаций страны. Возьмем, например, три крупнейшие всероссийские общества инвалидов. Их возглавляют:

Всероссийское общество глухих – заслуженный мастер спорта, чемпион мира по греко-римской борьбе Валерий Никитич Рухледев; Всероссийское общество инвалидов – заслуженный мастер спорта, чемпион Паралимпийских игр Михаил Борисович Терентьев; Всероссийское общество слепых – Александр Яковлевич Неумывакин – в молодости активный спортсмен (избирался президентом Паралимпийского комитета России). Его заместитель Владимир Сергеевич Вшивцев является мастером спорта международного класса по плаванию.

Среди депутатов Государственной думы РФ много не только мастеров спорта (таких как экс-министр спорта России Борис Викторович Иванюженков, заместитель председателя Комитета по природным ресурсам, природопользованию и экологии Михаил Викторович Слипенчук), но и чемпионов мира и Олимпийских игр. В их числе вице-спикер Госдумы, олимпийская чемпионка по конькобежному спорту Светлана Журова, чемпион мира среди профессионалов боксер Николай Валуев, трехкратные чемпионы Олимпийских игр и многократные чемпионы мира Александр Карелин (греко-римская борьба), Ирина Роднина (фигурное катание), Мария Киселева (синхронное плавание), Владислав Третьяк (хоккей с шайбой), двукратная олимпийская чемпионка по гимнастике Светлана Хоркина, чемпион Олимпийских игр Антон Сихарулидзе (фигурное катание) и ряд других.

В этом контексте примечательна биография Слипенчука Михаила Викторовича – депутата Государственной думы РФ VI созыва, избранного от «Единой России» по представлению «Общероссийского народного фронта» (ОНФ), успешного ученого, известного бизнесмена, видного общественно-политического деятеля и разностороннего спортсмена. Он – яркий пример всестороннего гармоничного развития личности.

Уроженец города Рубцовска Алтайского края, простой парень, добившийся своим трудом и талантом очень многого, Михаил Викторович получил блестящее образование на географическом факультете МГУ им. М.В. Ломоносова (специализация «Охрана окружающей среды и рациональное природопользование»), прошел обучение в очной аспирантуре МГУ. Он – кандидат географических наук и доктор экономических наук, профессор, член Русского географического общества и целого ряда редак-

ционных коллегий, в том числе энциклопедии «Байкал. Природа и люди», научного журнала «Арктика».

Хорошую волевою и спортивную закалку получил во время службы на Дальнем Востоке в авиации ПВО Вооруженных Сил СССР, откуда уволился в звании старшего лейтенанта.

Впечатляет его общественно-политическая карьера: был избран депутатом муниципального образования «Еравнинский район» Республики Бурятия; через полгода от Республики Бурятия избран в Государственную думу, в которой является заместителем председателя Комитета по природным ресурсам, природопользованию и экологии, главой Арктической группы, координатором депутатской группы по взаимодействию с парламентом Японии, членом межфракционной депутатской группы «Байкал», а за ее пределами – председателем правления Евразийского Делового Совета (ЕДС), председателем Делового Совета по сотрудничеству с Вьетнамом, президентом Фонда развития боевых искусств, председателем президиума Федерации Кёкусин-Кан карате-до России, президентом Фонда поддержки военно-морского флота «Крейсер «Варяг»», председателем Попечительского совета Всероссийского общества охраны природы (ВООП).

Для выполнения такого объема ответственной работы необходима спортивная подготовка и профессиональная выносливость. В этом ему до сих пор помогает спорт. Михаил Викторович Слипенчук в детстве и юности занимался плаванием, тренировался по одиннадцать тренировок в неделю, в результате стал многократным чемпионом и призером Алтайского края, Московского университета и московского первенства вузов, выполнил норматив кмс СССР по плаванию и до сих пор выступает на всероссийских соревнованиях по плаванию за Государственную думу. Заметных успехов он добился и в боевых искусствах – черный пояс по Кёкусин-Кан карате-до (1-й дан) – этот путь он прошел уже в зрелом возрасте.

В бизнесе Михаил Викторович также добился заметных результатов, пройдя за двадцать лет путь от биржевого брокера до руководителя крупной инвестиционно-промышленной группы «Метрополь», объединившей более двухсот компаний разного вида деятельности, в том числе строительство, девелопмент, туризм, горную добычу, финансы.

Большая научная, общественно-политическая и спортивная деятельность не мешает ему быть прекрасным отцом троих замечательных сыновей.

В Государственной думе РФ – большая группа выдающихся спортсменов-инвалидов. Это 13-кратная чемпионка Паралимпийских игр по легкой атлетике Рима Баталова, неоднократный чемпион мира и чемпион Паралимпийских игр по лыжному спорту Михаил Терентьев, чемпион мира по настольному теннису Сергей Поддубный, мастер спорта международного класса по плаванию Владимир Вшивцев и др.

Такой концентрации спортсменов, такого, образно говоря, насыщения спортивным духом высший законодательный орган страны никогда не знал.

*Обобщая приведенные в этом разделе книги данные на политических, государственных и общественных деятелей современной России, на так называемую бизнес-элиту, можно сказать, что их жизненный путь, достижения в государственной, общественной, хозяйственной и спортивной деятельности, личной карьере убедительно и красноречиво показывают закономерность того, что занятия спортом помогают формированию у человека качеств активного гражданина, способного эффективно и творчески работать, достигать поставленных целей.*

Данная закономерность не может терять своей объективности и актуальности в связи с политическими, религиозными, нравственными или другими убеждениями и предпочтениями этого круга лиц или от того, в каком качестве и на какой ступени власти или бизнеса они окажутся в будущем. Это, как говорится, уже другая история.

## Культура и спорт: гражданственность и патриотизм

*Гражданское мужество и мужество военное  
проистекают из одного начала.*

*Оноре де Бальзак*

*Нравственная обязанность настоящего  
патриота – служить народу в человечестве  
и человечеству в народе.*

*Владимир Соловьев*

Гражданственность можно определить как патриотизм, исключая национальное, расовое, религиозное или иное превосходство, а культура гражданственности – это осознание и (что крайне важно) ощущение, чувственное восприятие себя гражданином данной страны – своей Родины.

Гражданственность, патриотизм и готовность к защите Отечества имеют в России глубокие исторические корни. Реализация этих феноменов консолидирует людей разных национальностей, социального положения и политических убеждений.

***Без целенаправленной государственной политики по формированию у населения, в первую очередь молодежи, чувства гражданственности и патриотизма немыслимы ни экономический подъем, ни преодоление коррупции, ни сохранение в перспективе самого государства.*** Поэтому гражданско-патриотическое воспитание и подготовка к военной службе молодых людей должны быть одним из приоритетных направлений в работе не только органов и учреждений образования, физической культуры и спорта, военкоматов, но и в деятельности государства и общества в целом.

Вместе с тем реализации эффективного патриотического воспитания препятствует в России целый ряд серьезных факторов, реально не оценив и не устранив которые трудно рассчитывать на заметные положительные сдвиги в решении этой острой общегосударственной, общенародной проблемы. К этим факторам можно отнести:

1. Невыделение и неотнесение государством проблемы патриотического воспитания и подготовки молодежи к военной

службе в разряд важнейших и первоочередных, с соответствующим отношением к ее решению, имея в виду финансирование, материально-техническую базу, переподготовку кадров, их стимулирование и т.д.

На протяжении многих лет, вплоть до 2001 года, решением этой проблемы общество и государство целенаправленно не занимались. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001–2005 годы» оказалась малорезультативной. Она была в основном совокупностью ряда нужных и важных мероприятий, но не устраняла или хотя бы заметно ослабляла действие глубинных причин депатриотизации молодежи в России.

Например, еще и сегодня некоторые средства массовой информации дают трибуну тем, кто позволяет себе глумиться над патриотическими событиями, датами, ценностями, именами героев. Делаются попытки (и не безуспешно) слова «патриотизм», «патриот» сделать нарицательными. Этим людям дозволено с высокой трибуны СМИ, в том числе государственных, выходить на многомиллионную аудиторию детей, подростков и молодежи с такими определениями патриотизма, как «последнее пристанище негодяев», ставить знак равенства между российскими патриотами и фашистами и т.д., что не могло не привести к потере многими молодыми людьми жизненных ориентиров, к подмене истинных духовных ценностей ложными.

Надо признать, что в отношении псевдопатриотов, чиновников-карьеристов – это в ряде случаев близко к истине. Но в отношении подавляющего большинства граждан России, простых людей, исповедующих любовь к русскому языку, многонациональной культуре, своему городу и стране в целом – это обыкновенная клевета, что красноречиво подтверждают факты сплочения и единства народов России в наиболее острые, переломные моменты ее истории: при изгнании иноземных оккупантов – от наполеоновских полчищ до немецко-фашистских захватчиков; в наши дни – при возвращении Крыма в состав России и другие знаковые события.

2. Далеко не везде удалось достичь главного в воспитательно-патриотической работе – уйти от формализма и заорганизованности, развязать инициативу самих ребят, создать в их деятельности предпосылки и условия для самоуправления, самостоятельного творчества, атмосферы романтики.

3. Известно, что патриотизм предполагает уважительное, законопослушное, доверительное и бережное отношение к собственному государству. Абсолютное большинство его граждан, в том числе молодых, отождествляет свое государство с его работниками – государственными чиновниками, судьями, работниками милиции, местных и региональных властей, с которыми они сталкиваются ежедневно.

В условиях, когда немало представителей местной и государственной власти погрязли в коррупции, взятках, связях с преступным миром (и все это с помощью СМИ становится, естественно, достоянием всех) формировать у молодежи патриотические чувства и позитивное отношение к военной службе становится крайне трудным делом. К слову, в Германии, например, полицейские – за редчайшим исключением – не входят в коррупционные сделки, поскольку, во-первых, они и их семьи хорошо обеспечены всем необходимым для жизни и сегодня, и в будущем – до самой смерти, вплоть до организации похорон за счет государства со всеми почестями, полагающимися человеку в погонах. Во-вторых, введен жесткий и внешний, и внутриведомственный контроль за связями полицейского – как на службе, так и вне ее. В случае «прокола» одного из полицейских наступает коллективная ответственность – позорное увольнение всего подразделения без выходящего пособия с лишением всех званий и имевшихся преференций. Риск попасть в жернова этой системы становится крайне опасным и бессмысленным. Такая же система существует во всех фискальных и ряде других государственных служб. Все это работает очень эффективно.

Не способствуют формированию у молодежи гражданственности и патриотизма и многочисленные факты (также широко обнародуемые в СМИ) бездушного, формального и иногда просто бесчестного отношения к ветеранам и детям Великой Отечественной войны, семьям героически погибших военнослужащих в Афганистане и Чечне со стороны отдельных представителей власти и военных чиновников, в том числе регионального и федерального уровня.

Русский публицист Николай Васильевич Шелгунов писал: «Только честное воодушевление, только честная страсть создает человеческое величие. Где эта страсть подавлена, не ищите ни человека, ни гражданина».

Другими словами: нет чести, нет гражданина. Без примера чести и справедливости со стороны видных представителей



государства, общества, бизнеса, науки, культуры и искусства, без нравственных авторитетов из числа так называемой элиты для всех групп нашего населения невозможно формирование настоящих граждан страны.

4. На местах в учреждениях образования и общественных объединениях остается все меньше педагогов и воспитателей, желающих заниматься трудным делом патриотического воспитания, поскольку они до последнего времени не видели в этом направлении активной наступательной поддержки государства, а также нравственно-патриотического примера со стороны ряда государственных и общественных деятелей, представителей так называемой элиты общества. Широко известны факты «защиты» последними от военной службы своих детей, детей родственников и друзей, оттока отечественного капитала в западные страны (то есть инвестирование «богатой» Россией «бедного» Запада), хранения огромных собственных капиталов в западных банках, обучения детей в западных университетах, дорогостоящих покупок за рубежом неотечественных спортивных клубов (в условиях нищеты большого числа отечественных футбольных детских школ и клубов и т.д.).

5. В научной педагогической литературе практически не освещается, а на практике не учитывается связь между пагубными привычками молодых людей и полным отторжением теми, кем эти привычки овладели, военной службы и такого понятия, как защита Отечества.

Не имея возможности участвовать в организованных интересных и полезных занятиях, будучи не вовлеченными в них со стороны общественности и государства, дети и подростки начинают увлекаться употреблением наркотиков, табака, алкоголя, в том числе в виде пива, азартными и компьютерными играми, порнографией, что приводит к соответствующей зависимости. Тогда у них практически полностью пропадает интерес ко всему, включая занятия спортом и военно-спортивные игры, кроме предмета пристрастия и развлекательных сторон жизни. В этом случае особое неприятие у части молодежи вызывает военная служба.

Древнегреческий философ Аристотель писал: «При каждом виде государственного устройства сущность гражданина меняется». Тело остается тем же, а дух – другой. Для России это значит, что система воспитания гражданственности, которая была в СССР, мало пригодна для современной России, когда сознание

общества, его дух формируют не такие феномены, как справедливость, честь, совесть, а, главным образом, погоня за деньгами, страсть к наживе во что бы ни стало, жажда «красивой жизни».

***На естественно возникающий вопрос «Что делать?» сегодня может быть один ответ: всеми здоровыми силами и средствами общества и государства способствовать формированию гражданина и патриота – несмотря на сарказм, высмеивание, откровенное издевательство над самими этими понятиями со стороны последовательных прагматиков, циников и злопыхателей, в том числе из когорты либерал-компрадоров. Они, кажется, не понимают (или не хотят понимать) последствия такой их позиции для безопасности России и своего сверхбизнеса (да и собственной безопасности) вне родины, продолжая пилить сук, на котором сидят.***

В переломное для страны время крайне важно организовать для детей, подростков и молодежи занятия по интересам (пока они не вытеснены пагубными привычками), в том числе спортом, техническим и художественным творчеством, увлечением наукой или видом интересного творческого труда и т.п. Именно эти занятия являются замечательной основой для проведения специальной работы по формированию гражданско-патриотических качеств личности. Положительного результата в этом деле, безусловно, невозможно достичь искусственно, только средствами воспитания, агитации, пропаганды. Для этого, несмотря на все экономические трудности, нужно создавать соответствующие условия. И, безусловно, формировать мотивы. Важнейший из них – сохранение страны, в которой живешь и в которой жить потомкам. Об этом хорошо сказал французский философ Клод Адриан Гельвеций: ***«Будь гражданином, ибо Родина нужна для твоей безопасности».***

Совершенно очевидно, что решение проблемы патриотического воспитания и подготовки молодежи к военной службе и защите Отечества будет серьезно «пробуксовывать» без изменения отношения к ней средств массовых коммуникаций и без общего оздоровления работы государственного чиновничьего аппарата, без постепенного очищения его от формализма, бездушия, коррумпированности и продажности.

Для преодоления этих явлений необходимы, безусловно, тотальные меры, включающие совершенствование (в необходимых случаях переработку) учебных программ и учебников во всех видах государственных учреждений образования. Не составляет

здесь исключения русский язык и литература, история и обществоведение, экономика и информатика, иностранный язык и физическая культура.

Ответственность за гражданско-патриотическое воспитание в учреждениях образования должен нести лично директор учреждения образования; в спортивном, военно-спортивном или спортивно-техническом клубе – лично его председатель; в муниципальном образовании – лично глава администрации и т.д.

Особый блок в области патриотического воспитания составляет работа с широко известными и популярными певцами и композиторами, киноартистами и кинорежиссерами, поэтами и писателями, другими представителями творческой интеллигенции. Многие из них – кумиры миллионов детей и подростков, которые подражают им, берут с них пример. Содержание продуктов их творчества, озвученное ими, особенно в СМИ, отношение к военной службе, к защите Родины, к каким-то важным общегосударственным и общенародным событиям, а также факты их личного поведения неизбежно сказываются на формировании мировоззрения нашего подрастающего поколения.

Поэтому с указанными представителями творческой молодежи должна вестись отдельная кропотливая работа, которая требует особого индивидуального подхода. Работу эту, не посягая на творческую свободу, могут и должны осуществлять соответствующие государственные и общественные организации.

К сожалению, многие творческие союзы и творческие объединения стоят сегодня в стороне от решения важнейшей общегосударственной и общенародной проблемы, которой является патриотическое воспитание и подготовка молодежи к защите Родины.

***Опыт убедительно показывает, что эффективно формировать гражданско-патриотические качества у детей, подростков и молодежи (в том числе склонных к правонарушениям) можно и нужно посредством спорта и через спорт, поскольку спорт обладает огромной притягательной силой, является благодатной основой для сочетания патриотического воспитания и воспитания межнационального уважения.***

Особые универсальные возможности спорта в отношении патриотического воспитания и подготовки подростков и молодежи к военной службе в образовательных, физкультурно-спортивных и спортивно-технических организациях сегодня используются,

к сожалению, слабо. Значительная часть наших прославленных чемпионов – истинных кумиров ребят – пока по-настоящему не привлечена к этой важнейшей работе, а многие просто не знают, как ее вести – их этому не учили.

Итак, проблема гражданско-патриотического воспитания является крайне сложной комплексной проблемой и требует неординарных мер, комплексного решения, включая создание нужной нормативной правовой и материально-технической базы, подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров специалистов, создания такой системы оценки их работы, которая подвигала бы их к реальному конечному результату.

## Культура, спорт и религия

*Если люди настолько плохи, обладая религией, кем бы они были без нее?*

*Бенджамин Франклин*

**В** современном мире роль религии значительна. Прогнозы ряда ученых о том, что общественный и научный прогресс, развитие образования и культуры неизбежно приведут к уменьшению влияния религии, явно не оправдались. Более того, религиозный фактор оказывает сегодня все возрастающее влияние как на духовную жизнь людей, так и на политику и экономику. Заметно возрастает в мире в целом влияние ислама, а в ряде стран, в том числе в России, и других религий.

Однако процессы эти не носят прямолинейного и повсеместного характера. Роль и влияние отдельных религий будут зависеть от их способности приспособиться к изменению соотношения различных сил в мире и в отдельных странах, глобальным научным открытиям, новым поворотам в развитии культуры.

Что касается Российской Православной Церкви (РПЦ) как наиболее массовой в России, то ее значимость в последние десятилетия неуклонно возрастает. Ее авторитет сохраняется и в большинстве славянских стран.

Православная церковь всегда стояла и стоит сегодня за сохранение и упрочение единства российского государства, его благополучие, за традиционные ценности российского общества. Не случайно на РПЦ идет целенаправленный «накат», предпринимаются попытки (и иногда успешные) дискредитировать ее. «В Церковь целются те, кто хочет уничтожить Россию... большинство рядовых бойцов антицерковного фронта даже не догадываются о том, что конечной целью является развал России», – сказал в одном из интервью известный русский философ Сергей Кара-Мурза.

Укреплению и подъему авторитета РПЦ могло бы способствовать не только избежание его подрыва определенными силами внутри самой РПЦ, но и изменение ее отношения к науке, образо-

ванию и культуре, в частности, к физической культуре и спорту, а именно – принципиальный переход от декларирования непротиворечивости и возможности соединения и даже их взаимообогащения (науки, образования, культуры, спорта с одной стороны, и религии – с другой) к активному содействию их развитию.

На практике этого, к сожалению, не происходит. Вспомним нашумевшее, достаточно резкое «Письмо десяти» на имя Президента Российской Федерации, подписанное десятью академиками Российской академии наук – после ознакомления с резолюцией XI Всемирного русского национального собора «О развитии отечественной системы религиозного образования и науки». В этой резолюции предлагалось обратиться в Правительство РФ с просьбой «о внесении специальности “теология” в перечень научных специальностей Высшей аттестационной комиссии. Сохранить теологию как самостоятельное научное направление» и «о признании культурологической значимости преподавания основ православной культуры и этики во всех школах страны и о включении этого предмета в соответствующую область федерального образовательного стандарта».

Академики выступили против этого. Письмо заканчивалось следующими словами: «Мы уважаем чувства верующих и не ставим своей целью борьбу с религией. Но мы не можем оставаться равнодушными, когда предпринимаются попытки подвергнуть сомнению научное Знание, вытравить из образования “материалистическое видение мира”, подменить знания, накопленные наукой, верой. Не следует забывать, что провозглашенный государством курс на инновационное развитие может быть осуществлен лишь в том случае, если школы и вузы вооружат молодых людей знаниями, добытыми современной наукой. Никакой альтернативы этим знаниям не существует».

Особое внимание Церковь придает не только науке и образованию, но и искусству. Ее стратегия состоит в приспособлении их под свои нужды.

Относительно физической культуры и спорта следует сказать, что они настолько прочно вошли в жизнь современного общества, что в стороне от этого явления не могло остаться и духовенство, чутко реагирующее на все происходящее в наше непростое время.

Парадоксально, но факт: в исторически небольшой промежуток времени взгляды христианской церкви на физическую культуру и спорт претерпели головокружительный поворот – от проповеди идей аскетизма, отрицания телесных радостей и пре-

зрения к брэнному телу – до его возведения в ранг «инструмента души», строительства физкультурно-спортивных сооружений и спортивного оформления мест богослужения. Б.А. Лисицын в своей книге «Спорт и религиозные организации» отмечает, что еще в недавнем прошлом сама мысль объединить эти два понятия показалась бы абсурдной.

Первые теоретики христианства Киприан Карфагенский, Иоанн Златоуст, Тертуллиан выступали против «языческих» состязаний и страстей к зрелищам. Тертуллиан, например, писал: «Благоговея к религии, ты не станешь одобрять безумного бега, бешеных движений, сопровождающих метание диска, равно как и других движений, одно другого сумасброднейших. Уважая стыдливость, ты не будешь выставлять напоказ телесных сил, служащих единственно тщеславию тех, кто их употребляет, и к унижению тех, против кого они направлены». Это высказывание отражало позицию христианской церкви, поскольку она на практике проводила по отношению к спортивным зрелищам в тот период жесткую линию, которая ярко проявилась в запрещении в 394 г. Олимпийских игр.

В период развитого феодализма католическая церковь дифференцирует свое отношение к «телестному». Продолжая настаивать на греховности тела, она в то же время начала поощрять и поддерживать занятия физическими упражнениями рыцарей – эту свою ударную силу в крестовых походах.

Появившийся в лоне христианства протестантизм в пересмотре своих взглядов на спортивные состязания и физическое развитие людей пошел еще дальше. Основатель лютеранства, теолог и идеолог консервативной части бюргерства в Германии Мартин Лютер видел, например, в спортивных соревнованиях, рыцарских играх и средство телесного развития человека, и метод его отвлечения от пьянства, разврата, обжорства и азартных игр.

Поворотным пунктом в изменении отношения христианской церкви к физическим упражнениям и спорту можно считать создание в Англии в середине XIX в. Ассоциации молодых христиан, которая в настоящее время насчитывает десятки миллионов человек более чем в 120 странах мира. Одним из эффективных средств привлечения молодежи в эту организацию явился именно спорт. Красноречива эмблема ассоциации, изображенная в виде красного треугольника, означающего триединство «духа, ума и тела».

Церковь за рубежом давно уже создает различные спортивные организации в широких масштабах. Проводятся конгрессы хри-

стианского физического воспитания. Церковнослужители тренируют и тренируются. В местах Олимпийских игр строятся церкви и проводятся богослужения, вводятся в строй сотни новых спортивных сооружений, организуется тщательный подбор руководителей церковных спортивных объединений.

Изменила свое отношение к физической культуре и спорту и РПЦ. Сегодня она твердо стоит на позиции поощрения «телесного развития» человека.

В последние годы РПЦ усилила взаимодействие с физкультурно-спортивными организациями различных регионов страны. Так, непосредственно в резиденции Митрополита Новосибирского и Бердского Тихона было подписано соглашение о сотрудничестве между Управлением физической культуры и спорта мэрии г. Новосибирска и православной церковью. Уже более пяти лет действует Соглашение о сотрудничестве между Московской епархией РПЦ и Министерством по физической культуре, спорту и работе с молодежью Московской области. В ряде регионов России стали организовываться спортивные и культурно-спортивные праздники с участием и при поддержке православных епархий. К сожалению, таких примеров пока не так много, как хотелось и могло бы быть при условии системной работы РПЦ в этом направлении.

Следует отметить, что спортивные организации не только активно откликаются на любое предложение со стороны религиозных организаций о проведении совместных спортивных мероприятий, но и, как правило, сами иницируют подобные акции.

Спортивные организации в своей работе учитывают потребности верующих спортсменов. Это проявляется в организации, например, проводов сборных команд России на Олимпийские и Паралимпийские игры, другие крупные спортивные форумы. В программах этих проводов всегда присутствуют посещения церкви для православных спортсменов и мечети – для мусульман, где они получают благословение на успешное выступление. В местах проведения Олимпийских и Паралимпийских игр всегда предусмотрены места для моления их участников – представители всех основных мировых конфессий.

Опасение растущим негативным влиянием РПЦ на развитие спорта (которое выражал, например, знаменитый физик, лауреат Нобелевской премии Виталий Лазаревич Гинзбург) в настоящее время не имеет под собой оснований. Ведь в целом РПЦ выступает за гармоничное развитие души и тела человека, демонстрирует



заметный поворот к прозаическому бытию людей, их физическому здоровью, видит положительные и отрицательные стороны массового, профессионального спорта и спорта высших достижений.

Вместе с тем концепция иерархов РПЦ и других священнослужителей остается неизменной в одном: тело рано или поздно умрет, а душа, дух – нет, они нетленны, вечны. Поэтому в первую очередь надо думать и заботиться о душе. Например, один из иерархов РПЦ, отвечая на вопрос, как быть спортсмену в период церковного поста, чтобы продолжать тренироваться с необходимыми высокими психофизическими нагрузками и в связи с недополучением нужного спортсмену питания не сорвать здоровье, ответил, что «никто не имеет права нарушать пост», а значит, «не время бегать по тренировкам». Приоритет однозначный: на первом месте – душа, тело – потерпит.

Однако в РПЦ появляется все больше священнослужителей, которые в отношении к физической культуре и спорту не замыкаются в рамках традиционных догм, мыслят более современными категориями. Протоиерей Александр Новопашин, настоятель Александро-Невского собора г. Новосибирска, серебряный призер Кубка мира по пауэрлифтингу 2013 года, подчеркивает, что «массовый спорт совершенно необходим, потому что он укрепляет человека и телесно, и психологически, закаляет волю, учит быть целеустремленным, способствует гармоничному развитию личности. Доказано, что регулярные физические упражнения положительно отражаются на умственных способностях... Спорт преумножает силы, здоровье, улучшает координацию движений, развивает уверенность, учит ориентироваться в сложных обстоятельствах. В экстремальных ситуациях помогает сохранить самообладание и, в конечном счете, не погибнуть, спасти от травм и гибели других людей». Одновременно протоиерей Александр высказал очень важную мысль о том, что «спорт вообще, включающий в себя и подготовку к соревнованиям, и сами соревнования, может – да и должен – быть нравственно и морально ориентированным».

Протоиерей Сергей Поперечный, настоятель храма пророка Илии в с. Барково (Московская область), мастер спорта международного класса по греко-римской борьбе, двукратный чемпион России, обладатель Кубка мира: «Сейчас все понимают, что дети должны вырасти крепкими и физически сформированными. Если мы говорим о мальчиках, то это наши воины, это наши защитни-

ки, это будущие главы семей, которые в трудную минуту должны быть готовы встать на защиту».

Диакон Филипп Пономарев, автор книги «Христианство и спорт», клирик храма Живоначальной Троицы на Пятницком кладбище: «Спорт может развить трудолюбие и дисциплину, что сегодня очень важно. И конечно, может быть, в стране возрастет интерес к спорту у молодежи. Ведь не секрет, что современные молодые люди огромное количество времени проводят за компьютерными играми, в кинотеатрах, торговых центрах и физически не развиваются».

***Можно с уверенностью сказать, что прагматичное желание Церкви приспособить свои религиозные догмы к требованиям реальной жизни явится предпосылкой для все более широкого использования ею средств физической культуры и спорта уже в обозримом будущем.***

Сегодня ряд представителей культуры, науки и образования считает, что культуру духа, духовность нельзя рассматривать только в религиозном аспекте, тем более только в рамках какой-либо одной конфессии (как это иногда пытаются делать), поскольку духовность как понятие присуща и Православию, и Исламу, и Буддизму, и Иудаизму, и Католицизму. Понятие духовности широко применяется и в светской жизни, в том числе среди атеистов. В России как светском государстве нет и не может быть монополии на трактовку культуры духа, духовности ни у одной, даже очень авторитетной общественной организации. Такая монополия могла бы стать в итоге предпосылкой новой религиозной розни.

Культура духа, духовность – эти одни из основополагающих понятий искусства, образования, культуры, науки и религии могут в практической жизни рассматриваться и трактоваться только в рамках и на основе Конституции Российской Федерации, в которой четко указано, что Российская Федерация – светское государство, а религиозные объединения отделены от него и равны перед законом (ст. 14), и что обеспечение «единой государственной политики в области культуры, науки, образования, здравоохранения, социального обеспечения, экологии» является компетенцией Правительства Российской Федерации (ст. 114).

История показывает, что монополия на духовную власть над людьми, на культуру их духа ни к чему хорошему не приводит. Вспомним средневековые гонения на «еретиков» и «ведьм», их забрасывание камнями, пытки, сжигание на кострах. Недалеко от

этого ушло отношение, например, воинствующего радикального ислама к «неверным» уже в наши дни.

***Исполнять или не исполнять церковные обряды, верить или не верить в Бога – частное, интимное дело каждого. Конечно, истинная вера в бога помогает человеку жить, привносит чувство защищенности свыше и большее душевное спокойствие.***

***Человеку глубокой веры легче не только жить, но и подходить к неизбежному – умирать, поскольку он верит, что это не конец, а какое-то новое начало, не крошечная тьма, а старт в новый свет.***

Можно верить в существование высшего разума или высшего духа (все более убеждаясь в безграничности мироздания в пространстве и времени, бесконечно удаляющегося во все более мощных телескопах) и в то же время не исполнять церковные обряды, что некоторые люди и делают.

Надо помнить и то, что нравственные принципы и нормы в их современном виде пришли к нам из религии – иудаизма, буддизма, христианства, ислама, хотя корни этих принципов и норм, разумеется, еще глубже.

***Нашу Православную Церковь в целом нельзя не ценить уже за то, что она всегда была за единение и сохранение государства, против его разрушения, за изгнание агрессоров-иноземцев с родной земли.***

Вспомним святого Сергия Радонежского, благословившего Великого князя Дмитрия Донского и его войско на Куликовскую битву с Мамаем (1380) и вселившего в него уверенность в победе.

Опирались на Православную Церковь, нашли в ее лице поддержку великие граждане России Кузьма Минин и князь Дмитрий Пожарский в период лихолетья 1610–1612 гг. Страна тогда пришла в полный упадок. В Москве хозяйничали поляки. Русь не имела ни центрального правительства, ни армии, ни материальных средств. Ей угрожала полная потеря государственной независимости. Для организации сопротивления остро нужны были средства на вооружение и продовольствие. Нижегородское духовенство (Новгород был тогда центром объединения русских сил) дало благословение и активно поддержало сбор таких средств, что явилось условием создания Народного Ополчения и изгнания из Москвы и Руси польских оккупантов.

После вторжения в Россию полчищ Наполеона Святейший Синод обратился к православному населению «принять оружие

и охранять веру отцов». Духовенству указывалось на необходимость формировать среди населения патриотизм, призывать к участию в ополчении. Воззвание Святейшего Синода, его основные положения широко оглашались в проповедях и молитвах священнослужителей. В условиях того времени лишь Православная Церковь могла относительно быстро и убедительно довести до народа всю опасность оккупации России. Огромную роль в подъеме боевого духа русских воинов, в изгнании из страны иноземных захватчиков сыграли полковые священники.

Оценка роли РПЦ в Великой Отечественной войне со стороны разных, как отечественных, так и зарубежных авторов, в зависимости от их политических и идеологических предпочтений (особенно периода «хрущевской оттепели») не была такой однозначной, как при более ранних, упомянутых выше, исторических событиях. В этих оценках достаточно много одностороннего, субъективного и предвзятого, при этом негативных элементов в их содержании оказалось значительно больше в адрес Русской Православной Церкви за рубежом (РПЦЗ). Это и понятно – концентрация затаенных обид и враждебности по отношению к советской власти (в связи с ее разрушительными гонениями на Церковь на протяжении целого ряда послереволюционных и предвоенных лет) у священнослужителей РПЦЗ была, вне сомнений, большей.

Объективная картина в этом вопросе более четко начала вырисовываться в 1990-е годы, когда стали доступными ранее закрытые документы российских архивов. Правда состоит в том, что в период Великой Отечественной войны РПЦ в целом вела деятельность патриотической направленности, способствовала единству народов СССР и укреплению их духа и веры в Победу. Ряд представителей РПЦ непосредственно принимали участие в боевых действиях и были награждены государственными орденами и медалями.

Важно, что уже в первый день начала Великой Отечественной войны глава Православной Церкви в России митрополит Сергей обратился к верующим с посланием, в котором выразил убежденность в том, что «с Божией помощью русский народ развеет в прах фашистскую вражескую силу». Патриарший местоблюститель Сергей призывал в «тяжкий час испытания» всякого помочь Отечеству тем, чем сможет... «Церковь Христова благословляет всех православных на защиту священных границ нашей родины. Господь дарует нам победу».

Эти призывы нашли широчайший отклик у православного населения страны.

Но, к сожалению, правда и то, что на оккупированных гитлеровцами территориях представители РПЦ вели себя по-разному – от поддержки партизан и партизанского подполья до сотрудничества с оккупантами. Соотношение этих случаев на оккупированных территориях во многом зависело от силы и интенсивности партизанского движения на них. На территории Белоруссии партизанское движение было, например, в абсолютных цифрах на порядок шире и интенсивнее, чем в Украине, население и территория которой примерно в четыре раза превышали население Белоруссии.

Сразу после начала Великой Отечественной войны, невзирая на обиды, нанесенные советской властью, встали на защиту Родины и сотни тысяч мусульман. Постоянно шел сбор средств в Фонд обороны. Имамы мечетей в обращениях и проповедях призывали правоверных сражаться с иноземными оккупантами, оказывать материальную помощь государству. Председатель Центрального духовного управления мусульман муфтий Габдрахман Расулев в своем обращении сказал: «...мы, мусульмане Советского Союза, хорошо помним слова великого Пророка Мухаммеда (да благословит его Аллах!) и приветствуем: “Хуббуль ватан миналь иман”, что означает: “Любовь к Родине и ее защита являются одними из условий веры”».

К огорчению, ряд представителей мусульманского духовенства тогда думали и действовали по другому. Это была, главным образом, их реакция на многолетние гонения на ислам, которые предпринимались большевиками и советской властью. Сегодня положение коренным образом изменилось.

Возвращаясь к вопросу отношения религии к спорту, следует сказать, что общей тенденцией этого отношения является постепенный уход от разного рода устаревших догм и запретов на занятия спортом. Это касается всех традиционных конфессий. Разница состоит лишь в темпах прогрессирования этого ухода.

Выше мы говорили о большом прогрессе в отношении к спорту, которого достигла Католическая Церковь, и прогрессивных начинаниях в этом деле внутри РПЦ.

Что касается Ислама, то поощрительное отношение к занятиям спортом правоверных мужчин было заложено в нем практически изначально. Ислам всегда одобрял эти занятия, особенно теми видами, которые давали военные навыки, развивали силу, ловкость, выносливость, быстроту, сноровку. Приводятся слова Пророка: «Сильный верующий любимее Аллахом, чем слабый.

Хотя в обоих есть благо». Исламом приветствуются спортивные соревнования и приобщение к спорту детей с самого раннего возраста. Вместе с тем требуется соблюдение норм Шариата, запрещающих женщинам демонстрацию частей тела, которые следует прятать от посторонних взоров. Кроме того, запрещается борьба между девушками, как и между женщинами и мужчинами. В то же время женщинам разрешено изучать приемы в бесконтактных видах боевых искусств, так как они могут быть нужны в ситуации, требующей навыков самообороны, но при том же условии – не показывать части тела, возбуждающие низменные страсти. Радикальный же ислам считает невозможным участие правоверного мусульманина в Олимпийских играх – как женщин, так и мужчин.

В целом отношение Ислама к физическим упражнениям и спорту можно назвать умеренно прогрессивным. Так, несмотря на известные, достаточно строгие требования к поведению женщин в обществе, в Иране создана и активно действует Исламская федерация женского спорта. Каждые четыре года проводятся Исламские женские игры, в которых принимает участие до 50 стран. Но обязательные атрибуты: головные платки и легкая верхняя одежда, не мешающая движениям. Участвуют в соревнованиях, обеспечивают судейство и освещение в СМИ только женщины.

Особо позитивным отношением к спорту отличается Иудаизм, поскольку развитие спорта в нем тесно увязывается с национальным возрождением еврейского народа. Первые еврейские гимнастические общества начали создаваться еще в самом начале XX столетия. Общими целями развития спорта являются физическая подготовка молодежи, укрепление веры, сплочение нации и, естественно, здоровье. Каждое четырехлетие проводятся Всемирные игры Маккаби. Им предшествуют региональные, межрегиональные и континентальные соревнования. Кроме этого, существует международная программа «В Иудаизм через спорт». В ряде стран проводятся семинары под названием «Специфика работы со спортсменами по пропаганде идеалов сионизма».

## Специалисты: по замкнутому кругу?

*Две вещи трудно избежать: тупоумия – если замкнуться в своей специальности, и неосновательности – если выйти из нее.*

*Йоганн Вольфганг Гете*

Одним из решающих условий успешного формирования физической культуры людей, их потребности в физическом совершенствовании является целенаправленная деятельность квалифицированных специалистов в этой области. Именно квалифицированных (как минимум с высшим образованием), поскольку они – тренеры, учителя и инструкторы физической культуры – имеют дело с человеком, чаще всего молодым, и непосредственно влияют на его физическое, психическое и духовное здоровье. В их руках такой инструмент, как физические упражнения, педагогические и психологические приемы воздействия на формирование не только двигательных качеств личности, но и духовно-нравственных, волевых, гражданско-патриотических.

Исследования ученых из университета Конкордии (Канада) убедительно показали, например, что аморальное поведение даже спортсменов с мировым именем – это «следствие их контактов с личными тренерами-наставниками».

Количество квалифицированных специалистов в России с каждым годом растет, но, тем не менее, их хронически не хватает.

В настоящее время один специалист физической культуры с высшим образованием (это тренеры, учителя и инструкторы физической культуры, преподаватели физического воспитания) приходится на 800 человек населения, что примерно в 4 раза меньше, чем, скажем, врачей. Сегодня даже среди учителей физической культуры общеобразовательных школ каждый третий не имеет высшего специального образования, среди же специалистов физической культуры дошкольных организаций, не имеющих высшего образования, – около половины.

Одной из главных причин, не позволяющих повсеместно ввести в школе третий урок по физической культуре в неделю, как раз и является нехватка квалифицированных учителей. Поэтому

надо бы сделать более доступными (а лучше – на бюджетной основе) курсы переподготовки учителей организаций общего среднего образования, имеющих высшее образование и желающих приобрести вторую специальность по физической культуре и спорту.

Особенно остро ощущается нужда в специалистах, владеющих знаниями, умениями и методикой организации работы с дошкольниками, а также с людьми среднего и пожилого возраста, кстати, главных производителей материальных и духовных благ (образно говоря, кормильцев страны). На одного инструктора физической культуры в сфере производства и услуг приходится почти в 20 раз больший контингент людей, чем на такого же специалиста в системе образования.

Правда, указанная проблема характерна для многих стран мира. В США, например, конгресс был вынужден принять закон о подготовке специалистов в области формирования навыков здорового образа жизни среди лиц пожилого (и престарелого) возрастов. В Японии пытались выйти из положения за счет краткосрочной курсовой подготовки общественных организаторов спорта.

И все же особую проблему составляет квалификация указанных специалистов. Доктор педагогических наук В. Сургучев много лет тому назад писал, что «многие звезды спорта, учась в университете или академии физической культуры, большую часть времени проводили на соревнованиях и тренировочных сборах. В результате их профессиональный уровень оставляет желать лучшего. Формально они получают дипломы, но вот желания отдавать себя выбранному делу у них, увы, недостаточно. Собственно и отдавать-то, по существу, особо нечего, ведь все это время они были повернуты к спорту, а не к профессии». К сожалению, эти слова актуальны и сегодня.

Размывает идею подготовки высококвалифицированных специалистов физической культуры и непозволительная многопрофильность вузов, их готовящих. Наши университеты и академии физической культуры готовят специалистов и в области рекламы, и связи с общественностью, режиссуры театрализованных представлений и менеджмента, и антропологии с этнологией и целого ряда других.

Нуждается в совершенствовании и подготовка специалистов в образовательных организациях среднего физкультурного образования.



Для повышения качества и эффективности работы учителей физической культуры и преподавателей физического воспитания вузов представляется крайне важным оценку этой работы давать по конечному результату, выраженному не столько в достижениях сборных команд организаций образования, в котором они работают, сколько в уровне физической подготовки, знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта обучающихся. Причем было бы правильно оценивать его по отношению к предыдущему году или установленному другому контрольному периоду.

При оценке работы преподавателей физической культуры следовало бы также учитывать (пусть косвенно) уровень здоровья обучающихся, выраженный, например, в количестве простудных и сердечно-сосудистых заболеваний, возможно, искривлений позвоночника.

Такая система оценки значительно повысила бы и престиж профессии этой категории специалистов физической культуры.

Особого внимания требует проблема обеспечения квалифицированными специалистами физической культуры образовательных организаций дошкольного образования, число которых в последние годы (после тотального их сокращения в «лихие девяностые») растет. В более чем 50 тысячах дошкольных учреждений сегодня таких специалистов с высшим образованием числится всего немногим более 11 тысяч и около 9 тысяч – со средним. Это значит, что как минимум в 30 тысячах дошкольных учреждений специалистов физической культуры нет вообще. Физическое воспитание детей в них осуществляют воспитатели. К сожалению, уровень их знаний, умений и навыков в области физической культуры в большинстве случаев невысокий. Уже неоднократно поднимался вопрос о передаче физического воспитания в дошкольных организациях в руки специалистов, причем с высшим профессиональным образованием. Совершенно ясно, что его надо решать, хотя быстро сделать это нереально, поскольку на их подготовку потребуется не один год. Где же выход?

Он видится в коренном пересмотре программ подготовки и повышения квалификации воспитателей дошкольных организаций в области физической культуры. Такой подход характерен для многих развитых стран мира. Например, японские специалисты дошкольного воспитания, с которыми автору пришлось беседовать, считают, что физическое воспитание дошкольников вполне могут обеспечивать сами воспитатели. Учитывая особую значи-

мость этого направления, им следует давать лишь соответствующие глубокие фундаментальные знания. В то же время практикуется периодическое приглашение специалистов физической культуры в детский сад на одну-две недели в качестве консультантов.

***К слову, требования к подготовке воспитателей дошкольных учреждений в Японии очень высоки. Они должны не только обладать разносторонними прочными знаниями в области физического, эстетического и нравственного воспитания, но и хорошо владеть своим телом, уметь мастерить, танцевать, музицировать и плавать*** (автору пришлось в этом лично убедиться, специально изучая постановку физического воспитания населения непосредственно в этой стране). Характерно, что будущих воспитателей дошкольных учреждений в Японии готовят в колледжах с двух- или четырехгодичным курсом обучения. Об их высоком социальном статусе говорит тот факт, что желающих получить указанную профессию в колледжах всегда намного больше, чем реальных мест. Конкурс дает возможность отобрать действительно лучших, склонных к работе с детьми.

Таким образом, главное, очевидно, состоит не в том, кто занимается физическим воспитанием – узкий специалист или специалист более широкого профиля, – а в том, на каком профессиональном уровне это делается и каков статус этого специалиста. Данный тезис верен как для физического воспитания дошкольников, школьников, так и взрослого населения. ***В Германии, например, учитель обычной школы (по любому предмету) является федеральным государственным служащим с соответствующей ответственностью, зарплатой и преференциями. В России это обычный служащий, причем муниципального уровня.***

Одними из основных задач любого специалиста физической культуры являются повышение физкультурной грамотности людей, обучение необходимым умениям и навыкам, убеждение в необходимости ежедневных физкультурно-спортивных занятий с тем, чтобы каждый человек мог и хотел делать это, т.е. формировать у него потребность в самостоятельном физическом совершенствовании. Ведь успешность этого процесса напрямую связана с уровнем активности, творчества и инициативы самих занимающихся.

Кадровая проблема имеет и некоторые другие аспекты. По-прежнему в муниципальном звене, особенно в первичных физ-

культурных организациях, штатных работников мало или нет вообще, а в целом ряде всероссийских, в том числе спортивных федераций, аппараты управления стали неоправданно «раздутыми».

Мощным фактором развития физической культуры, формирования потребности человека в физическом совершенствовании могло бы стать более активное участие в этом процессе огромной армии специалистов системы здравоохранения (во много раз превышающей численность специалистов физической культуры). Но для этого им недостает «малого»: знаний в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни, убежденности в необходимости физкультурно-спортивных занятий и должностной ответственности за физическое состояние и уровень здоровья того контингента людей, который они обслуживают.

Вместе с тем необходимость участия специалистов здравоохранения в формировании потребности людей в физическом совершенствовании очевидна, в том числе с точки зрения главных функциональных задач самой системы здравоохранения. Ведь физическое совершенствование, включая физическую активность и закаливание (при той же экологии), приводит к резкому снижению потерь рабочих дней по болезни, улучшению психического состояния человека, повышению работоспособности и уменьшению утомляемости, снижению травматизма, что убедительно подтверждено исследованиями, которые проводились на протяжении целого ряда последних десятилетий. Так, исследования, проведенные доцентом Р.Т. Раевским на крупных целлюлозно-бумажных предприятиях, заводах сельхозмашиностроения и других, показали, что у занимающихся физическими упражнениями и спортом в 3,1 раза меньше потерь рабочих дней по болезни, чем у незанимающихся. В исследованиях А.Я. Юркевича на других заводах было установлено, что уровень травматизма у регулярно занимающихся физическими упражнениями и спортом в несколько раз меньше, чем у тех, кто игнорирует активный отдых.

По данным О.Г. Аракеляна, 82,5% детей шестилетнего возраста, занимающихся по его программе физического воспитания, совершенно перестали болеть. Аналогичные результаты дали исследования Г.Н. Герасимовича: внедрение режима повышенной двигательной активности и закалывающих процедур у детей дошкольного возраста привело к снижению заболеваемости в 4 раза. Наблюдения доктора медицинских наук, профессора

В.П. Правосудова в различных городах и регионах страны подтвердили эти данные.

Казалось бы, органы и учреждения здравоохранения должны немедленно взять средства физической культуры на вооружение. Но в реальной жизни огромная армия медиков пока остается, к сожалению, в основном в стороне от использования этих средств.

Врачи нередко без достаточных оснований освобождают от занятий физическими упражнениями лиц с ослабленным здоровьем, включая детей, хотя для многих из них именно физические нагрузки и закаливание являются жизненно важными. Некомпетентность в любом деле порождает неуверенность и, к сожалению, консерватизм. Известная мысль, что мы очень любим лечить больных и очень мало что делаем, чтобы предупредить заболевания и преждевременные смерти, очень актуальна и сегодня.

Многие годы работники здравоохранения профилактику заболеваний рассматривали как раннюю диагностику, что, понятно, далеко не одно и то же. Ряд врачей не обладает, к сожалению, высокой личной культурой. Удельный вес курящих, имеющих избыточный вес и незанимающихся никакими видами и формами физической культуры, среди них так же высок, как и среди всего населения. Заболеваемость же среди врачей – в сравнении с другими группами профессий – одна из самых высоких в стране.

Но будем объективны. Главная причина затянувшегося перехода от лечебного к лечебно-профилактическому здравоохранению – запущенность самого «лечащего хозяйства», которое не успевает решать проблему широкого и нескончаемого потока идущих к нему за помощью людей, гонимых, в прямом смысле слова, физическими страданиями и болью. Как говорится, «здесь не до физкультуры». Получается по принципу – все понимаем, но ничего поделать не можем. Этот замкнутый круг «лечение – болезни – лечение» будет, вне сомнений, в конце концов разорван. И чем раньше это произойдет, тем лучше для здоровья нашего народа.

Однако для этого придется отказаться от системы, при которой лечение для многих эскулапов стало прибыльным бизнесом (прибыль на боли и несчастье людей – это звучит «гордо»). Ведь получается, что чем больше и дольше люди болеют, тем выгоднее для частной медицинской организации. Но, слава Богу, в России еще немало врачей, которые честно исповедуют клятву Гиппократата.

Вместе с тем быть просто честным – этого мало. Многочисленные случаи врачебных ошибок показывают, что уровень знаний

современных методов лечения наших врачей крайне низкий. Программы обучения в медицинских учреждениях образования устарели. По словам известного врача В.Л. Мясникова, лишь 10% от общего числа российских врачей соответствуют высшим европейским стандартам. Как раз эти 10% и должны, по его мнению, стать базой обучения новейшим методам лечения и занять руководящие позиции в системе здравоохранения в России.

Образование в медицине, как, впрочем, в абсолютном большинстве других областей знаний, – это прежде всего самообразование. Сложившаяся в стране система, к сожалению, не стимулирует к этому отечественных эскулапов. В этой системе отсутствует такой важнейший элемент, как регулярная жесткая переклассификация, которая должна заставить их ежедневно повышать свой уровень знаний, читать специальную литературу о новых достижениях в мировой медицине. Для этого надо хорошо знать английский язык, как знает его любой современный врач-профессионал за рубежом. Такое требование в наших российских учреждениях высшего профессионального медицинского образования даже не ставится.

Другая проблема. Каждый непредвзятый врач подтвердит, что сегодня государственная медицина имеет несомненные преимущества перед частной, поскольку последняя в абсолютном большинстве случаев служит цели получения прибыли и вытекающих из этой цели методов лечения, включая «залечивание» недуга, а не избавление от него. Но для того чтобы в системе государственной медицины оказались лучшие врачи, нужно обеспечить их достойной заработной платой. Шаги в этом направлении делаются, но, к огорчению, очень робкие.

Вот почему сегодня россиянин не может полностью доверять медицине – как государственной, так и, особенно, частной, а следовательно, не имеет права проявлять пассивность в заботе о своем здоровье. ***Чрезмерная доверчивость современной медицине может привести к тяжелым последствиям, если человек становится пациентом недобросовестного или низкопрофессионального врача, а то и просто необразованного шарлатана. Поэтому, чтобы не оказаться незащищенным перед этими реальными угрозами, нелишне, а точнее необходимо, каждому здравомыслящему человеку по мере возможности постоянно расширять свои знания в области здоровья и здорового образа жизни, повышать свою физическую культуру.***

Эти знания будут важны и полезны и при лечении у компетентного и совестливого врача, поскольку позволят принять самое активное участие в избавлении от той или другой болезни.

***С другой стороны, избыточная самоуверенность, полагающие только на собственные силы и самолечение могут сослужить человеку плохую службу.***

В медицинских изданиях ряда западных стран ставится вопрос о воспитании у граждан чувства ответственности за свое здоровье, усиленно культивируется мысль о том, что улучшение его зависит от изменения условий и образа жизни, а не от вмешательства в механизм болезни после того, как она возникла. Резкой критике подвергаются те медицинские колледжи, где преподавание основано главным образом на изучении болезней и их лечении и где мало лекций об их профилактике.

Генеральная линия на повышение эффективности профилактики болезней декларирована и у нас в России. Но, будем откровенны, задача эта решается крайне медленно. Для того чтобы ускорить ее воплощение в жизнь, очевидна необходимость принципиального пересмотра самих подходов к соотношению государственных средств, выделяемых, с одной стороны, на лечение болезней, с другой – на их профилактику средствами физической культуры. Сегодня это соотношение не выдерживает критики.

Решение указанной задачи представляется малореальным делом и без введения системы стимулирования, принципиально меняющей социально-экономические критерии оценки деятельности врачей, трудовых коллективов медицинских центров, клиник, поликлиник, больниц и органов здравоохранения в целом. ***Заработная плата, моральные поощрения как для отдельных медицинских работников, так и для коллективов в целом должны напрямую зависеть от того, увеличивается ли среди закрепленных за ними контингентов число практически здоровых людей (суммарно – и излеченных, и не заболевших в связи с профилактическими усилиями) или уменьшается.*** Понятно, что эти изменения будут действительными лишь с введением института семейных врачей и с перестройкой в самом хозяйственном механизме учреждений и организаций здравоохранения.

Ведь семейный врач – это стратег, тактик и координатор лечения всего человека в его сложнейшем комплексе тесно взаимосвязанных органов и систем. Их лечение отдельными специалистами изолированно друг от друга часто вступает в острое неразрешимое

противоречие с непредсказуемыми последствиями. Семейный врач должен обладать огромным арсеналом знаний в области биологии, физиологии, психологии, фармацевтики, здорового образа жизни, а также, что не менее важно, взаимосвязи духовного и физического начала в человеке. Семейный врач должен быть своего рода универсалом широчайшей традиции. Но для этого он должен получить наряду с медицинским образованием дополнительное, как минимум 3-летнее специальное образование и соответствующий сертификат, дающий право работать в качестве семейного врача и требующий ежегодного подтверждения (так, как это делается в США, медицина которых, по оценке многих специалистов, считается лучшей в мире). Разумеется, это не исключает важность врачей узких специальностей.

В России к введению такой системы, к сожалению, только приступают. Обидно, тем более что традиция семейного врача – исконно российская. Его прообразом был земский врач, способный лечить и грудного ребенка, и молодого человека, и глубокого старика.

Реализация такой системы привела бы к заинтересованности работников здравоохранения в конечных результатах своей деятельности, а значит – к использованию средств профилактики заболеваний, а среди них наиболее доступных и эффективных – средств физической культуры.

С другой стороны, крайне важно достигнуть активного участия медицинских работников в привлечении детей, подростков и молодежи к систематическим занятиям физической культурой и массовым спортом. Наше исследование в одном из округов Москвы показало поразительную пассивность абсолютного большинства врачей в этом деле. *Из 2715 опрошенных по специальной анкете школьников на вопрос, кто порекомендовал им заниматься спортом (подсказки: родители, друзья, бабушки, дедушки, учитель физической культуры, врач, тренер и др.) только один из 23-х (!) ответил, что это сделал врач. А ведь практически каждый школьник бывает на приеме у врача – и часто не один раз в году.*

Корни такого положения достаточно глубоки. Но изменить его в лучшую сторону все же можно, хотя для этого нужен целый комплекс мер. Прежде всего надо решительно изменить структуру программ обучения в медицинских вузах – в сторону значительного увеличения часов на лекции о лечебной и профилактической силе средств физической культуры, а в рамках системы

переподготовки и повышения квалификации медицинских работников ввести полноценные разделы о роли средств физической культуры в профилактике и лечении заболеваний. Ведь незнание предмета вызывает его отторжение.

Любой врач должен знать о негативных физиологических изменениях в системе иммунитета спортсменов, особенно в периоды повышенных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, знать особенности спортивного питания, методы закаливания, знать и доходчиво объяснить механизмы разрушительного действия допинга, алкоголя, никотина, ненаследственного ожирения.

Что касается активизации роли врачей в становлении в стране физической культуры и оздоровительного спорта, то было бы разумным для начала ввести в практику систему морального и материального поощрения тех из них, кто активно пропагандирует занятия физической культурой и массовым спортом, привлекает к этим занятиям новые группы населения, прежде всего детей, подростков, молодежи.



## Культура управления спортом

*Предвидеть – значит управлять.*

*Блез Паскаль*

**Н**есмотря на внешнюю удаленность и даже противоречивость между понятиями «управление» и «культура», на самом деле они находятся в тесной взаимосвязи.

В России за последние годы в области физической культуры и спорта сложилась система управления, которая позволяет улучшать результаты как в массовом спорте, так и в спорте высших достижений. Так, за последние 6 лет число занимающихся физической культурой и спортом среди населения страны увеличилось с 22,6 млн человек на начало 2009 г. до 39,1 млн – на начало 2015 г. На порядок увеличилось финансирование физической культуры спорта из государственного бюджета, введены в строй сотни современных спортивных сооружений, значительно расширено освещение спортивных событий в СМИ, установлены крупные ставки и гранты спортсменам, тренерам и специалистам сборных команд России по линии государства и из Фонда поддержки олимпийцев России, стипендии Президента Российской Федерации и т.д. Это явилось хорошей основой для успешного выступления российских спортсменов на Олимпийских играх и Паралимпийских играх в 2014 году в Сочи, в целом ряде чемпионатов мира и Европы.

Вместе с тем Россия не может пока войти в число мировых лидеров по уровню массовости занятий спортом ее населения. Сохраняется отставание в ряде престижных и популярных у россиян игровых видах спорта. Там наблюдается системное отставание в уровне спортивного мастерства, а также низкий уровень конкуренции среди спортсменов за попадание в составы спортивных сборных команд России. Не могут удовлетворить огромную «зимнюю» державу показатели охвата населения активными занятиями зимними видами спорта, как и результаты выступления в ряде из них на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Россия теряет лидирующие позиции и по некоторым традиционно сильным летним олимпийским видам спорта.

Одной из причин сложившегося положения является несовершенство системы управления спортом в нашей стране, особенно в области взаимодействия государственных и общественных органов и организаций, включая общероссийские спортивные федерации, союзы, ассоциации (далее – спортивные федерации). Это связано со следующим.

1. Фактически у общероссийских спортивных федераций нет ни достаточной реальной ответственности, ни прав для эффективного выполнения возложенных на них обязанностей, главными из которых в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» являются: «обеспечить развитие соответствующих видов спорта в Российской Федерации» и «обеспечить подготовку спортивных сборных команд Российской Федерации... и достижение ими высоких спортивных результатов».

Парадокс сложившейся системы управления спортом в Российской Федерации состоит в том, что общероссийские спортивные федерации, аккумулируя абсолютное большинство лучших специалистов – профессионалов в своем виде спорта – и неся де-юре главную ответственность за результативность выступления сборных команд России по своему виду спорта на международной спортивной арене, включая Олимпийские игры, а также за развитие своего вида спорта в целом, не имеют в то же время основных действенных рычагов управления – экономических, контрольных, кадровых.

Так, у общероссийских спортивных федераций нет права контроля за качеством учебно-тренировочного и воспитательного процесса по своему виду спорта в организациях спортивной подготовки (спортивных школах, спортивных центрах, спортивных клубах, училищах олимпийского резерва и др.) региональной и муниципальной подчиненности.

Бессодержательное и декларативное право «общественного контроля» и право «беспрепятственно посещать» любые организации, осуществляющие спортивную подготовку», прописанное в Федеральном законе о физической культуре и спорте, не может приниматься в расчет. Это лишь «право» наблюдать, но не контролировать.

Анализ итогов слабого, в ряде случаев хронического, на протяжении многих лет подряд провального выступления наших сборных команд на Олимпийских играх по некоторым видам спорта показал, что одной из главных причин этого явилась как

раз невозможность прямого контроля за подготовкой «звездных» спортсменов, готовившихся под руководством неуправляемых личных тренеров, которые уклонялись под разными предлогами от помощи и контроля за этой подготовкой как по месту жительства и других отдельных от сборной команды страны местах, так и на базах централизованной подготовки, допуская грубые просчеты и ошибки.

Ряд прав общероссийских спортивных федераций, установленных для них Федеральным законом о физической культуре и спорте, являются в действительности их обязанностями, прописанными им в этом же законе.

Отсутствие реальных прав у спортивных федераций приводит к тому, что организации и лица, осуществляющие спортивную подготовку, остаются во многом вне квалифицированного контроля за сложным и многогранным тренировочным и воспитательным процессом, а значит, вне профессиональных требований – как наиболее результативной формы профессиональной помощи.

2. Работа ряда общероссийских спортивных федераций в основном сводится к комплектованию сборных команд России, проведению тренировочных мероприятий и участию в международных соревнованиях, а также к участию в организации чемпионатов и первенств страны.

Вместе с тем в их уставах не прописано, какие кадровые и организационные выводы должны возникать в случае многолетних постоянных провалов соответствующей сборной команды России на чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх.

3. В соответствии с Федеральным законом о физической культуре и спорте федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта формально не несет прямой ответственности за деятельность общероссийских спортивных федераций, не может вмешиваться в нее. В реальности они являются независимыми структурами, а на практике нередко, к сожалению, не только неуправляемыми, но и в отдельных случаях «неприкасаемыми». Это парадоксальное положение длится уже на протяжении более двух последних десятилетий.

Аргумент о законодательном запрещении вмешательства общественных объединений в деятельность государства не выдерживает критики. В ст. 17 Федерального закона об общественных объединениях говорится, что «вмешательство общественных объединений в деятельность органов государственной власти и их

должностных лиц не допускается, за исключением случаев, предусмотренных настоящим Федеральным законом». Из этой формулировки ясно видно, что речь идет о невмешательстве общественных объединений в деятельность только органов государственной власти, а не учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Очевидно, что давно назрела необходимость подвергнуть деятельность последних профессиональному контролю со стороны спортивных федераций.

***Совершенно ясно, что усиление государственного влияния в деле управления спортом в стране крайне необходимо в связи с его спецификой, состоящей в том, что апогеем спорта является такой грандиозный и высоко резонансный всемирный форум, как Олимпийские игры, на которых сталкиваются имиджевые интересы великих держав (в отличие от образования, культуры, социального обеспечения и здравоохранения), что требует значительно большей централизации этого управления, чем это имеет место сегодня.***

Поэтому важно законодательно ввести положение, в соответствии с которым в постоянно действующие руководящие органы спортивных федераций, в их выборный коллегиальный орган, подотчетный съезду (конференции) или общему собранию, должны входить (в соответствии с уставами) представители органов власти в области физической культуры и спорта и их государственных учреждений в достаточном для усиления этого влияния статусе и количестве.

Следовало бы также установить такой порядок, когда отчетно-выборному съезду, конференции или общему собранию спортивных федераций орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта совместно с такими авторитетными общественными организациями, как Олимпийский комитет России и Паралимпийский комитет России, мог предлагать на выбор несколько достойных кандидатов для избрания одного из них в качестве президента.

Кроме того, было бы правильно предусмотреть вхождение по должности в выборный руководящий орган федераций государственного тренера и главного тренера спортивной сборной команды Российской Федерации по данному виду спорта.

Соответствующие рекомендации в адрес общероссийских спортивных федераций по некоторым обязательным положениям их уставов, разработанным на основе изменений и дополнений в Закон, должны быть утверждены Министерством юстиции

Российской Федерации. При игнорировании этих рекомендаций той или иной спортивной федерацией автоматически должны возникать проблемы по самой возможности согласования ее устава Министерством юстиции РФ, а также при аккредитации федерации в Министерстве спорта России.

Законом могла бы быть предусмотрена прямая ответственность спортивных федераций как за методическую сторону учебно-тренировочной работы во всех звеньях спортивной подготовки, так и за результаты выступлений сборных команд России на чемпионатах и первенствах Европы, мира, Олимпийских и Паралимпийских играх. Не должно быть такого положения, чтобы провалившие дело спортивные федерации оставались «неприкасаемыми», самопереизбирались, закрепляя вновь и вновь в качестве своих лидеров людей, не способных организовать перелом в цепи постоянных неудач и провалов.

Одновременно законом должно быть предусмотрено наделение общероссийских спортивных федераций реальными правами на осуществление методического контроля за качеством и эффективностью учебно-тренировочного процесса в спортивных школах, клубах, центрах и иных организациях спортивной подготовки по соответствующему виду (видам) спорта, вне зависимости от их подчиненности.

Вместе с тем следует подчеркнуть, что ***предложения по усилению государственного влияния относятся только к спорту высших достижений. Физическая культура и массовый спорт (как и профессиональный спорт) менее всего нуждаются в жестком централизованном управлении, поскольку по самой своей природе в них заключены демократичность, самостоятельность и самоуправление, свобода выбора и добровольность.***

4. Эффективность системы управления спортом в России значительно снижена крайней либерализацией взаимоотношений федерального и региональных органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Существующая нормативная правовая и законодательная база не предусматривает практику предварительного согласования субъектами Российской Федерации с федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта по главному – кадровому вопросу, как это сделано, например, в ряде других стран, в том числе СНГ.

Не секрет, что подбор и расстановка кадров руководителей региональных органов исполнительной власти в области физи-

ческой культуры и спорта нередко проходят, к сожалению, на низком уровне, когда указанными руководителями становятся не специалисты физической культуры и спорта, а люди, не имеющие ни физкультурного образования (в настоящее время их более трети), ни опыта работы в спорте, ни спортивного авторитета. Их главным качеством в целом ряде случаев является «преданность» высшему руководству региона.

Совершенно очевидно, что следует ввести положение, согласно которому подбор и назначение руководителей региональных органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта должны проходить по согласованию с соответствующим федеральным органом, что позволит избежать грубых кадровых ошибок.

Это не противоречит ст. 72 Конституции Российской Федерации (на которую идет ссылка оппонентов введения такого порядка), поскольку в соответствии с ней вопросы физической культуры и спорта находятся не в абсолютном, монопольном ведении субъектов Российской Федерации, а «в **совместном** ведении Российской Федерации и субъектов Российской Федерации».

5. В Федеральном законе не прописано право федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта лицензировать физкультурно-спортивные организации, деятельность которых тесно связана с физическим и нравственным здоровьем обслуживаемых ими контингентов людей.

Без законодательного регулирования в этой области практически невозможно приостановить создание новых и деятельность уже созданных многочисленных «коммерческих» и «некоммерческих» спортивных организаций, руководство которых занимается перекупкой спортсменов, нередко просто шарлатанством, на этой базе – откровенным сколачиванием личного капитала, что активно дискредитирует отечественный спорт.

6. В существующем Законе нет статьи о легионерах, которые, в конечном итоге, покупаются, в основном за бюджетные деньги, – прямо или опосредованно через различного рода льготы или преференции для тех бизнесструктур и общественных организаций, которые занимаются этими покупками.

Засилье иностранцев в игровых видах спорта приводит к тому, что многие отечественные молодые дарования лишены перспективы, большую часть времени проводят в играх за дубль или на скамейке запасных. Они лишены игровой практики, а значит, и будущего. Клубные команды часто настроены на сиюминутный

успех. Им некогда заниматься подготовкой собственных резервов. Проще купить «готового» легионера. Это одна из главных причин того, что у ряда российских сборных команд по игровым видам спорта нет своего лица, игрового почерка, по которому узнают лучшие команды мира.

Законом можно было бы предусмотреть строго ограничительный порядок допуска легионеров на соревнования за российские игровые клубы, например, до 15–20% от числа игроков на игровой площадке или футбольном поле. К сожалению, на практике наблюдается обратное – долю легионеров увеличивают, например, в таком знаковом виде спорта, как футбол (что и произошло в 2014 году). Лоббирование сложившегося положения (в котором прямо, в том числе финансово, заинтересованы спортивные «верхи» и «низы») достигло такой силы, что без проявления политической воли высшего руководства страны решение этой проблемы представляется невозможным.

Ясно, что для дальнейшего подъема физической культуры и спорта в России нужен целый комплекс мер для совершенствования управления им, в том числе основательное изменение и дополнение его законодательной базы.

***Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин неоднократно подчеркивал, что если законы мешают решению какой-то важной государственной проблемы, то такие законы надо менять.***

Культура управления подразумевает личную культуру управленческих кадров. Понятно, что любой нормальный руководитель будет заботиться о физическом здоровье своих подчиненных, поскольку как минимум понимает, что болезненный, незакаленный, физически слабый, недостаточно выносливый человек – плохой, неэффективный работник. Более того, он может заболеть в самый ответственный для коллектива момент и привести к срыву какого-то важного дела. Такие руководители ценят работников, ведущих здоровый, физически активный образ жизни, не страдающих разного рода зависимостями – от алкоголя, никотина и др.

Духовная культура руководителей, администраторов и управленцев разного рода компаний, корпораций и фирм (как в большом, так в среднем и малом бизнесе) снижается, вне сомнений, в условиях, когда государство законодательно определило их главной целью получение прибыли. Вдумаем: ни экономическая и социальная эффективность, ни повышение производительности труда, ни качество продукции, ни, тем более, совершенствование человека и его талантов, его духа и тела, а прибыль – любым

дозволенным и недозволенным способом, кроме откровенно преступного. Максимизация прибыли стала главной целью деятельности коммерческих, а сегодня уже и многих некоммерческих и даже общественных организаций. Закону прибыли на практике чужды (а нередко враждебны) справедливость, духовность, патриотизм.

В западных странах с устоявшимися рыночными отношениями негативные проявления бизнеса хоть как-то корректируются с помощью законов, государственного контроля и надзора. В России созревание даже таких отношений непозволительно затянулось. В системе тотальной прибыли цель оправдывает средства. Будем откровенны: ведь именно от этого во многом проистекает надувательство, ложь, фальсификации, подделки, маленькие и большие пирамиды, множится армия обманутых дольщиков. Пышным цветом расцвели псевдонаука в псевдоНИИ, псевдообразование в псевдовузах и псевдоколледжах.

Очевиден вывод, что в этих условиях особенно важно всем свободомыслящим людям, не потерявшим чувство достоинства и самоуважения, справедливости и гражданственности, наконец совести, объединяться вокруг здорового ядра общества и государства, думать и действовать в направлении возрождения и усиления в России лучших традиций ее духовной и физической культуры.

Что касается управления развитием физической культуры, то в его истории, как и в истории управления другими отраслями, были и взлеты, и падения. Наиболее успешными руководителями органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта в СССР в послевоенный период и в современной России, работавшими в этой роли достаточно продолжительное время, считаются: Николай Николаевич Романов (1945–1948, 1951–1959 с перерывом между 1953 и 1954 гг.), Сергей Павлович Павлов (1968–1983), Николай Иванович Русак (1989–1991), Шамиль Анвярович Тарпищев (1994–1996) и, безусловно, Мутко Виталий Леонтьевич (с 2008 г.). А также Борис Викторович Иванюженков (1999–2000, первый в истории спорта России министр спорта) и Павел Алексеевич Рожков (2000–2002) – несмотря на короткий период работы в качестве руководителей этого федерального органа власти, выполняемая ими работа была плодотворной и эффективной..

После распада СССР, вплоть до 2008 года, в государственном управлении в области физической культуры и спорта России



не было, к сожалению, необходимой стабильности, что существенно мешало достижению высокой эффективности его работы. «Кадровая чехарда» в руководстве органом федеральной исполнительной власти в области физической культуры и спорта России началась в 1991 г. и длилась вплоть до 2008 г. За эти 17 лет сменилось восемь его руководителей.

«Черными» месяцами в истории управления физической культуры и спорта были апрель 1953 – февраль 1954 года и март – ноябрь 2004 года, когда эта отрасль была передана в ведение Министерства здравоохранения. Неправомерность и ошибочность этих решений видна хотя бы из того факта, что спустя несколько месяцев после их принятия они отменялись, поскольку становилось очевидным резкое ухудшение как эффективности и качества, так и конкретных результатов, связанных с управлением развития физической культуры и спорта в стране.

Не лучшим было и решение о создании в 1991 году (после фактического распада СССР) Комитета по содействию олимпийскому движению при Правительстве Российской Федерации, который просуществовал около года. Уже в самом названии этого федерального органа управления (по статусу и сути должно быть государственным) содержится его ущербность, несамостоятельность, обслуживающий характер одной из общественных физкультурно-спортивных организаций страны, а именно ОКР. К сожалению, эти ошибочные субъективистские решения дублировались тогда в большинстве регионов, что делало их намного пагубнее, отбрасывало развитие физической культуры и спорта в стране далеко назад.

## Социально-экономические аспекты физической культуры

*Умный человек видит перед собой  
неизмеримую область возможного,  
глупец же считает возможным  
только то, что есть.*

*Дени Дидро*

Одним из условий, формирующих внутреннюю мотивацию людей к физическому совершенствованию, к ведению здорового образа жизни, является социально-экономическое стимулирование в широком его понимании.

Но эффективность такого стимулирования, как указывал профессор, доктор медицинских наук, основатель украинской школы санологии (науки о здоровье) Г.Л. Апанасенко, многие десятилетия блокировалась психологическими последствиями гарантированного социального и медицинского обеспечения, значительно снижавших личную ответственность человека за свое физическое совершенствование и здоровье – вплоть до психологии социального иждивенчества. Все это являлось одной из главных причин высокого уровня заболеваемости.

Сегодня как будто и нет социально-экономических причин для безответственного отношения человека к собственному здоровью, но его «родимые пятна» социального иждивенчества, культивируемого на протяжении многих и многих лет, не могли не остаться. Немало людей и сегодня с упорством, достойным лучшего применения, игнорируют любые рекомендации по здоровому образу жизни, по-прежнему уповая на всесильность медицины и ее гуманность.

Однако справедливо ли не замечать тех, кто поддерживает посредством физкультурно-спортивных занятий за счет личного времени высокий уровень работоспособности, закаливает себя, не допускает потерь рабочего времени и показывает высокую эффективность труда, проявляя тем самым гражданскую зрелость?

Конечно, не все в тезисе о социально-экономическом стимулировании бесспорно. Ведь нельзя упрекать человека в том, что он болеет, дыша загазованным сверх всяких норм воздухом,

ест возвращенные на избытке химических удобрений и пестицидов овощи или живет в сырой коммунальной квартире. Но бесспорно то, что человек все же может и должен сам активно укреплять свое здоровье, а не разрушать его. Например, отказаться от курения и употребления алкоголя, ограничить себя в употреблении жирной пищи, закаливаться воздухом и водой, больше двигаться – словом, организовывать свой собственный, максимально возможный в данных условиях здоровый образ жизни.

Активность людей в этом направлении должна всячески поощряться и, разумеется, не только «премией за здоровье» (это было бы достаточно примитивным подходом), а всей научно обоснованной системой социально-экономического стимулирования, включающей и предпочтение в повышении классности (разрядности), и дополнительные дни к отпуску, и возможность работать по совместительству и т.д.

Такая система в форме рекомендаций в настоящее время нашими учеными разработана. В ней широко использован имеющийся зарубежный опыт. Он, безусловно, не мог быть «в чистом виде» перенесен в условия России, но тем не менее в адаптированном виде нашел в этой системе свое место, в том числе опыт Японии.

Как известно, в этой стране и мужчины, и женщины выходят на пенсию по достижении 65-летнего возраста. Несмотря на то что они всю жизнь откладывают часть заработка на пенсию по старости, что определенную помощь в этом им оказывают фирмы, размеры пенсионного обеспечения вынуждают все же большинство пожилых людей продолжать работать: или в этой же фирме (в том или другом качестве), или чаще всего на приобретенном за счет выходного пособия собственном «производстве» – в любом случае надо работать.

Понимание такой перспективы, безусловно, стимулирует рабочих и служащих Японии постоянно думать о необходимости поддержания хорошей физической формы и здоровья. С другой стороны, на их сознание сильное воздействие оказывают обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые главным образом (это следует подчеркнуть) не для поиска болезней, а для определения: ведет ли тот или другой сотрудник здоровый образ жизни или нет.

С таким опытом автору удалось достаточно подробно ознакомиться в Токийской газовой компании, число сотрудников которой составляло 13 тыс. человек. Руководители ее сообщили, что специальные физкультурно-оздоровительные мероприятия

в сочетании с лечебными позволили сократить заболеваемость почти в 2 раза и довести средние потери рабочих дней каждым сотрудником до менее двух дней в году. Как компании удалось этого добиться?

Для лучшего понимания сути опыта необходима некоторая детализация. Учитывая, что состав крови, содержание в ней сахара, липидов и холестерина изменяются при регулярных занятиях физическими упражнениями, у каждого работника исследовалась кровь именно на наличие указанных веществ.

Одновременно изучалась реакция организма по показателям пульса и давления крови на «ступенчатые» физические нагрузки, получаемые на вело- или гребном эргометре, а также максимального потребления кислорода (МПК). В случае, если анализы крови, МПК и реакция на физические нагрузки оказывались плохими, врачи и физкультурные работники компании встречались с данным сотрудником и давали ему рекомендации по питанию, занятиям видом спорта или физическими упражнениями, организации отдыха и восстановления. Данные обследований сохранялись 10 лет.

Информация о реакции организма в разных режимах нагрузки, частоте пульса и МПК каждого в отдельности рабочего или служащего шла в электронный «мозг» компьютера. С последнего брались распечатки по аналогичным параметрам в сравнении по годам. Такой контроль заставлял всех сотрудников компании серьезно думать о своем физическом состоянии, поскольку оно в конечном итоге выявляло отношение каждого из них к компании. А все знают, чем заканчивается нелюбящее отношение к ней.

Интересна и такая деталь. Врачи, физкультурные работники и сама администрация газовой компании были убеждены, что причиной большинства болезней является ожирение. Страдающие им составляли отдельную группу. Попавших в нее приглашали на беседу и предупреждали о необходимости заниматься физическими упражнениями, отрегулировать режим питания. Для приведения физиологических показателей организма в нормальное состояние давались конкретные рекомендации, в частности (!) ходьба на верхние этажи здания компании до 20-го включительно, что и выполнялось. Обязательными для всех являлись проводимые до начала рабочего дня во всех филиалах 5–10-минутные физкультурные занятия. Был организован специальный курс оздоровления для «толстяков».

Особый интерес представлял центр релаксации, расположенный прямо в здании управления, имевший спортивный зал и дорожку, покрытые искусственной травой. Каждый вечер там шли занятия. Занимались в центре 20–30 мин и в обеденный перерыв. В центре имелся также зал велоэргометров, оснащенных компьютерами. В результате «кривая» количества больных, например, сердечно-сосудистыми заболеваниями спустя 3 года после введения всех перечисленных мер перестала расти вверх, а еще через 3 года началось ее снижение.

Без этих мер компанией ежегодно терялись бы по болезням 41 тыс. рабочих дней (то есть 3,25 рабочего дня на человека), фактически же потеряно только 24 тыс. рабочих дней (то есть 1,7 рабочего дня на человека), что составило огромную экономию, выражающуюся в миллиардах йен.

Этому опыту много лет. Но он не потерял своей актуальности и сегодня, особенно для нашей страны, в которой потери рабочих дней на некоторых предприятиях на порядок выше.

Совершенно очевидно, что приведенный опыт далеко выходит за медико-биологические рамки. Его содержание прямо затрагивает социально-экономические интересы и потребности людей.

Смысл происходящего в приведенной в качестве примера газовой компании (и сотен подобных других) как раз и состоит в том, чтобы повлиять на самосознание работающих, убедить в существовании заботы об их здоровье, небезосновательно рассчитывая на обратную реакцию – как в виде уменьшения невыходов по болезни на работу, так и стремления отыскать новые возможности для повышения ее эффективности. Все это вместе формировало достаточно высокий уровень физической культуры японцев.

Можно ли назвать физкультурно-спортивные занятия японского рабочего, осуществляемые под влиянием реальной угрозы быть выкинутым на задворки жизни, духовной потребностью? В полном смысле этого слова – вряд ли. Скорее, это суровая необходимость. Но совершенно ясно, в ней есть рациональное зерно. ***И в условиях современной России также следует значительно повысить личную ответственность каждого за свое здоровье, с одной стороны, моральную и материальную заинтересованность в его сохранении и укреплении – с другой.***

Рассмотрим другой аспект проблемы: как взаимодействуют индустрия спорта и спортивный рынок с экономикой в целом.

Надо сразу отметить, что индустрия спорта и спортивный рынок активно помогают развивать сферу услуг и инфраструктуру, создают новые рабочие места, стимулируют деловую активность, усиливают приток инвестиций. В итоге повышается производительность труда, укрепляется экономика, растет качество жизни простых людей.

Основой спортивного рынка является рынок спортивных товаров. К сожалению, в России пока он отстает: по экспертным оценкам специалистов, наш рынок в 25–30 раз меньше американского. Причем граждане России из всей суммы затрат на спорттовары тратят на покупку спортивной обуви и одежды «львиную долю», а конкретно – две третьих из этой общей суммы (в основном для повседневной носки) и только 10% – на покупку тренажеров. Эта печальная статистика связана, конечно, с социально-экономическим уровнем жизни основной массы нашего населения, но и, в известной мере, отражает его уровень физической культуры и тех аспектов культуры духовной, которые связаны с интересами и потребностями людей.

Оставляет желать лучшего и эффективность использования спортивной базы в России. Она, по мнению специалистов, не превышает сегодня 60%. Не будем вдаваться в глубинные причины этого факта. Назовем лишь те из них, которые «лежат на поверхности». Это – непрофильное использование спортивных сооружений (чаще всего для развлекательных и торговых целей), низкая инвестиционная привлекательность, что связано с высокими налогами на землю (а ее площади большие) и на прибыль (она, наоборот, маленькая, или ее нет вообще).

В итоге содержание спортивных объектов тяжелым грузом ложится на государственный бюджет и бюджеты муниципалитетов.

***Понятно, что индустрия спорта и спортивный рынок в России требуют серьезного реформирования. Предстоит, например, ограничить строительство крупных дорогостоящих спортивных объектов, прежде всего за счет бюджета, организовать импортозамещение спортивных товаров.***

В настоящее время разрабатываются и вводятся новые нормативы строительства физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов. Значительно совершенствуются проекты этих объектов для школ, других учебных заведений. Все больше строятся новые дешевые, летнего и зимнего пользования, открытые физкультурно-оздоровительные сооружения с хорошим синтетическим или естественным покрытием, ограждением,

освещением, комнатами отдыха, раздевалками, душевыми, саунами и т.д. Приспосабливаются под физкультурно-спортивные занятия «естественные тренажеры» – парки и лесопарки, дворовые территории, водоемы, пляжи, городки, поскольку такая «база» для занятий не только дешевле, но и значительно полезнее для здоровья людей.

Создаются, конечно, и капитальные физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения. Ибо сильные морозы, метели, дожди, солнцепек, пронизывающий ветер – все это наши климатические условия. Опыт показывает, что человек, который ранее не занимался спортом, физическими упражнениями или закаливанием (а таких сегодня, как известно, большинство), не «загорается», как правило, идеей заняться физической подготовкой или спортом в дискомфортных условиях, способных вызвать какие-либо отрицательные эмоции. Втянувшись же в занятия «под крышей», он значительно легче переходит на открытые площадки.

Вместе с тем общеизвестно, что спортивных сооружений для занятий физической культурой и спортом в стране явно не хватает. Для удовлетворения биологической потребности людей в движении занятия физическими упражнениями и спортом должны составлять, по мнению многих специалистов и ученых, не менее 6 часов в неделю, в том числе для детей, подростков и молодежи – 8–12 часов. Однако даже планы по увеличению пропускной способности физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений составляются из расчета лишь 3 часов этих занятий в неделю для человека.

Наше отставание в обеспечении физической культуры и спорта материальной базой особенно заметно на фоне ее развития в ряде других стран. Если в России, например, на один бассейн приходится 30,5 тыс. человек, то в Германии – примерно 10 тыс., Японии – 3 тыс., США – около 500 человек.

Спортивные сооружения у нас в стране часто создавались как зрелищные объекты и не предусматривали главного: достаточного количества мест для практических занятий, раздевалок, душевых, комнат отдыха, буфетов, другого элементарного сервиса. В настоящее время это – одна из причин низкой эффективности функционирования таких объектов. К сожалению, и сегодня некоторые субъекты Российской Федерации, рассчитывая на федеральное софинансирование, ориентированы в первую очередь на строительство крупных дорогостоящих спортивных объектов.

Вследствие дефицита региональных средств это нередко ведет к долгострою или просто консервации такого строительства. Но даже войдя в строй, спортивные сооружения-гиганты становятся, как правило, нерентабельны, и их не спасает непрофильное использование, например, в качестве культурных центров.

Вопросы создания материальной базы физической культуры и спорта не находили в ряде мест и не находят сейчас достаточного отражения в региональных и муниципальных программах и планах экономического и социального развития. Это значит, что до окончательного решения этой проблемы в целом по стране еще далеко.

Обеспеченность населения объектами физической культуры и спорта в Российской Федерации, исходя из их «единой пропускной способности» (ЕПС), составляла на начало 2014 года в среднем около 30% от нормативной потребности; при этом спортивными залами – две третьих от нормативной потребности, плоскостными спортсооружениями – только одну треть, а плавательными бассейнами – всего 10%.

Для того чтобы достигнуть к 2020 году нормативных показателей обеспеченности населения физкультурно-спортивными объектами (скажем прямо – достаточно заниженных), надо в 2 раза увеличить этот показатель, что, безусловно, в сложившейся в стране экономической ситуации крайне проблематично. Заниженность этих показателей видна хотя бы из того факта, что усредненная социальная норма обеспеченности на 10 тыс. населения бассейнами составляет всего 750 квадратных метров зеркала воды. В среднем это немногим более одного 25-метрового бассейна с восемью стандартными дорожками на 10-тысячный (!) город. Да и норма расчетной минимальной двигательной активности населения – «не менее 3 часов в неделю» – тоже далеко не соответствует биологической потребности человека в физической активности, особенно для детей, подростков и молодежи.

Существующая в стране статистика, к сожалению, не учитывает спортивную инфраструктуру образовательных организаций. Однако выборочный анализ и экспертные оценки дают возможность утверждать, что с обеспеченностью спортивными сооружениями обучающихся в организациях общего образования дело обстоит немногим лучше, чем в стране в целом. В основном даже крупные городские школы имеют один, часто небольшой спортивный зал. Около 5% общеобразовательных учреждений вообще не имеет спортивных залов, не говоря уже о стадионе или пла-



вательном бассейне. Бассейнами располагает примерно 3% всех школ страны. Школы-новостройки продолжают сдаваться также в основном без них.

В стране остро недостает также физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений в организациях высшего образования. Если в США и других западных странах лучшие спортивные комплексы, включающие стадионы, теннисные корты, многочисленные спортзалы и бассейны, находятся в университетах, то у нас в стране это не так. Хотя справедливости ради надо сказать, что в последние годы этой проблеме стало уделяться значительно больше внимания.

Недооценка на протяжении многих десятилетий социальной сферы в нашей стране вообще, культуры и физической культуры в частности, проявилась и в необеспеченности многих людей качественными и доступными по цене российскими товарами спортивного и туристского назначения. В настоящее время отечественное производство далеко не удовлетворяет потребность населения в них, импортозамещение идет слабо.

Человеку далеко небезразлично, в чем он может выйти на занятия, какой экипировкой и каким личным спортивным инвентарем пользуется. Этот фактор, по оценке специалистов, играет огромное значение не только в возможности заниматься физическими упражнениями на открытом воздухе (что намного полезнее для здоровья), но и в успешности процесса вовлеченности людей в сами занятия физической культурой и спортом, включая утреннюю гимнастику. Английская пословица гласит, что нет плохой погоды, есть плохая экипировка. ***Экипировка, по существу, это ключ к безграничному природному спортивному залу, где заниматься действительно и здоровее, и приятнее, и интереснее.***

Не менее притягательной для людей является также возможность комфортно позаниматься на современных, хорошо оформленных, удобных тренажерах, особенно если они оснащены устройствами, дающими срочную информацию об объемах выполненной работы, ее функциональной «стоимости». Тренажеры и их комплексы, оснащенные современными электронными устройствами, позволяют не только развивать отдельные группы мышц и моделировать занятия тем или иным видом спорта, но и регулировать нагрузку и выдавать информацию об энергозатратах организма.

На повестке дня применение тренажеров нового класса, так называемых спортивно-оздоровительных игротек, создаваемых

также и на базе российских патентов и изобретений. В их основе лежит феномен преобразования пассивно-эмоциональных реактивных проявлений, имеющих у человека, в активно-эмоциональные. Активная фаза связана с так называемым «психофизическим сопряжением», когда наблюдаемый человеком на телевизионном дисплее игровой сценарий по специально разработанной методике преобразуется им в собственный «беговой алгоритм» (автор изобретения – профессор, д.м.н. Л.А. Калинин). Эффективность таких тренажеров поразительна.

Совершенно ясно, что даже равнодушный к физическим упражнениям человек, оказавшись рядом с аналогичными тренажерами, не сможет пройти мимо, наверняка попробует свои силы и возможности, а ведь именно с этого начинается приобщение к физической культуре.

Что можно было бы рекомендовать в сложившейся с материальной базой физической культуры и спорта ситуации?

*Думается, что безусловный приоритет в ее развитии должно иметь создание малозатратных и недорогостоящих физкультурно-спортивных объектов, обеспечивающих массовое развитие физической культуры и спорта, а также строительство и реконструкция физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений для занятий на открытом воздухе (как основа экоспорта – в парках и лесопарках, пляжах и других зонах отдыха): освещенных и маркированных беговых, лыжных, велосипедных, роллерных и пешеходных трасс, троп здоровья, тренажерных комплексов, игровых площадок, катков, полей для мини-гольфа, непосредственно имеющих раздевалки, комнаты отдыха, душевые или примыкающие к доступным помещениям с раздевалками, душевые, комнаты отдыха.*

Обязательным условием их функционирования должна быть организация при них оборудованных пунктов проката спортивно-го инвентаря.

Следует стремиться к тому, чтобы обеспечить дворовые спортивные площадки раздевалками, душевыми и бытовками для хранения инвентаря.

Реализация такой политики даст хороший импульс развитию современных городов, улучшит досуг горожан, повысит качество их жизни. Тон в этом деле сегодня задают Республика Татарстан, Красноярский край, Москва.

Предстоит решить задачу по коренному улучшению спортивной базы образовательных организаций. Для этого должны быть

максимально использованы доступные прилегающие территории, организовано строительство легко возводимых типовых спортивных сооружений на территории самих образовательных организаций – спортивных залов, бассейнов, стадионов, спортивных площадок, тиров и др.

В городах и иных поселениях следовало бы в полной мере осуществить дифференцированный подход к размещению объектов физической культуры и спорта с учетом плотности населения, транспортной доступности и популярности у детей, подростков и молодежи тех или иных видов спорта и двигательной активности. Особое внимание должно быть обращено на густонаселенные, а также неблагополучные в социальном и экологическом отношении микрорайоны.

Было бы крайне важным осуществить обеспечение организаций дошкольного образования, не имеющих крытых физкультурно-оздоровительных сооружений и возможности их создания, плоскостными сооружениями на открытом воздухе для подвижных игр и занятий на безопасных тренажерах, в комплексе позволяющих обеспечить объем двигательной активности детей не менее 12–15 часов в неделю.

Развитие инфраструктуры для занятия физической культурой и массовым спортом должно осуществляться с учетом приоритетности строительства малобюджетных спортивных сооружений в пределах шаговой доступности.

И, безусловно, очень важно организовать оснащение спортивных объектов учреждений образования и физической культуры и спорта полным комплектом табельного спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для организации учебной и внеучебной работы по физической культуре и спорту, в соответствии с перечнем, учитывающим, в том числе, потребности спортсменов-инвалидов.

## Свобода выбора и самостоятельность в физическом совершенствовании

*Я считаю, что нельзя лучше жить,  
кроме как стараться делаться лучше,  
и что нет большего удовольствия,  
как чувствовать, что действительно  
становишься лучше.*

*Сократ*

**В** последние годы появилась четкая тенденция в выборе все большим числом людей самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Социологические опросы подтверждают этот факт. Такая тенденция вполне закономерна. Она прямо связана с ростом общего культурного уровня людей, их грамотности в области физической культуры. Человек, понявший необходимость физического совершенствования, имеющий соответствующую осознанную потребность, практически всегда сам находит возможность позаниматься в отличие от тех, кто не имеет такой потребности и кого надо каждый раз «привлекать», «организовывать», «приобщать» и т.д.

Хорошо известно, что человеку свойственно неприятие принуждения, сопротивление ему. Принуждение воспитывает упрямство, нежелание следовать ни советам, ни требованиям тех, от кого они исходят.

Игнорируя эту педагогическую аксиому, нельзя добиться положительных результатов в формировании любой культурной потребности, в том числе в физическом совершенствовании. «Рефлекс свободы», открытый И.П. Павловым, можно загнать вглубь, но изъять его из подсознания человека невозможно. В недооценке, игнорировании этой закономерности видится одна из главных причин отчуждения многих учащихся от физической культуры, неприятия ими скучных уроков по данному предмету, наблюдаемой сегодня тенденции снижения интереса части молодежи к физической культуре и спорту в целом.

Для преодоления этой проблемы необходим как минимум плюрализм в выборе форм проведения занятий по физическому воспитанию и спорту и участия в них. Такой опыт есть, например,

в колледжах и университетах США. В них отошли от распределения студентов по группам без учета их интересов и желаний. Студенту предоставляется право самому выбирать, каким видом спорта и в какой форме он будет заниматься. Имеются несколько основных форм занятий: например, одним из видов спорта в группе или самостоятельно, без участия в соревнованиях и сдачи зачетов, а просто для изучения техники этого вида и укрепления здоровья; участие в любых массовых соревнованиях по личному выбору; и, наконец, занятия в факультативных группах по выбранному курсу с обязательным посещением, выполнением определенных требований и сдачей зачетов для получения зачетных очков, идущих в диплом.

Характерно, что в вузах США все больше вводятся так называемые «пожизненные» виды спорта – бег трусцой, танцы, занятия на тренажерах, которые составляют до половины всех видов спорта. Изучив основы техники, получив необходимые теоретические знания, студент самостоятельно разрабатывает свою программу и тренируется в удобное для себя время. Такая система организации дела имеет и еще одно неоспоримое преимущество – она заставляет преподавателей физического воспитания постоянно совершенствовать свое мастерство, искать новые формы проведения занятий, осваивать новые виды спорта, применять индивидуальный подход к студентам, поскольку основным критерием оценки работы является эффективность рекреации студентов, их интерес к занятиям и наполняемость групп.

Аналогичная «свобода выбора» предоставляется колледжами и университетами США и в определении форм управления процессом физического воспитания. В зависимости от финансовых возможностей, спортивной базы, количества и состава студентов, а также традиций и месторасположения вуза, в нем может быть одновременно до пяти управленческих подразделений: отдельные мужская и женская кафедры физического воспитания, отдел массового спорта и рекреации, отдельные для мужчин и женщин отделы спортивной информации, спортивный клуб.

Набор этих форм в вузах может быть самый разнообразный. На самостоятельной основе работают и спортивные клубы вузов США. Но часто они являются элитарными студенческими организациями, поскольку их члены платят довольно крупные взносы, недоступные основной массе студентов.

Система физического воспитания в вузах США не может, конечно, механически переноситься в наши условия. Это связа-

но и с большой разницей в обеспеченности материальной базой, и с совершенно другим механизмом «зарабатывания» диплома, который вынуждает студентов набирать для него баллы во всех семестрах, в том числе заключительных. Но принцип управляемой децентрализации, плюрализма в выборе форм занятий могут и должны найти применение и в наших учреждениях образования.

Поучительна организация физического воспитания в школах Японии, где практически каждая из них имеет спортивные клубы в среднем по 8–10 видам спорта с учетом интересов ребят, в которых занимается более половины детей по 7–10 часов в неделю.

Примечательно, что уроки физической культуры и занятия спортом в лучших как зарубежных, так и в российских учреждениях образования, отличаются максимальным избавлением от различного рода построений, рапортов, военных команд, маршировок, заорганизованности, т.е. всего того, что называется ёмким словом «формализм».

Можно со всей определенностью сказать, что сложившаяся в нашей стране система организации занятий по физической культуре во многом устарела, слабо формирует потребность человека в физическом совершенствовании. Образовательные учреждения должны смелее и энергичнее применять разнообразные формы организации физического воспитания обучающихся, студенческой молодежи – с учетом их интересов, местных и национальных традиций, специализации учителей физической культуры и преподавателей физического воспитания, имеющейся материальной базы.

## Спорт и права человека

*Сознание права развивает сознание долга.  
Всеобщий закон – это свобода,  
кончающаяся там,  
где начинается свобода другого.*

*Виктор Гюго*

**Во** Всеобщей декларации прав человека, нет, к сожалению, упоминания ни о спорте, ни об Олимпизме. Вместе с тем основные положения этой Декларации, сам ее дух созвучен с принципами Олимпизма, с целями МОК, изложенными в Олимпийской хартии.

В этом нетрудно убедиться, сравнивая тексты Декларации прав человека и Олимпийской хартии.

Жизнь в спорте, вне сомнений, учит уважению прав других людей – через требования правил и регламентов соревнований, Антидопинговых правил, Кодекса чести и т.д.

Вместе с тем в процессе подготовки и в ходе самих спортивных баталий существует ограничение прав и свобод спортсменов. Причем внутри системы спорта оно несравнимо более жесткое, чем вне ее. Но эти ограничения в значительной мере являются самоограничениями.

Понятно, что в системе спорта уважение прав другого человека тесно связано с духовно-нравственным воспитанием спортсменов.

К сожалению, Совет ООН по правам человека этой проблеме не уделяет внимания. В его документах, кроме общих деклараций, вы не найдете рекомендаций международным и национальным спортивным объединениям и государствам усилить образование и воспитание спортсменов в духе «честной игры», терпимости, взаимопонимания, уважительного отношения к правам других людей, рекомендаций подкрепить это соответствующими документами.

Экс-президент МОК Жак Рогге, выступая на Конгрессе «Спорт для всех» в Финляндии, произнес очень правильные слова: «МОК существует для того, чтобы спорт служил человечеству». Скажем прямо – служит, но пока несколько односторонне. По крайней мере, резервы МОК в этом деле далеко не исчерпаны, особенно относительно массового, оздоровительного спорта, спорта для всех. Свою деятельность в этом направлении МОК (в сотрудничестве с ЮНЕСКО, ВОЗ и ГАИСФ) ограничивает проведением один раз в два года Конгресса «Спорт для всех» и практически символической поддержкой международных организаций в области спорта для всех, таких как ТАФИСА и др. Апологетика спорта высших достижений в деятельности МОК налицо.

По мнению доктора педагогических наук, профессора, одного из крупнейших экспертов спорта П.А. Виноградова, МОК – не та организация, которая способна полномасштабно заниматься вопросами развития и координации «Спорта для всех» на международном уровне. Эти вопросы следовало бы, очевидно, решать в рамках межправительственных организаций, таких как ООН в лице ЮНЕСКО, хотя и эти уважаемые организации пока не проявляют особого интереса и соответствующей инициативы.

А ведь спорт для всех, наряду со спортом высших достижений, мог бы служить эффективным средством упрочения прав человека. Его потенциальные возможности в этом деле, на взгляд автора, используются сегодня крайне недостаточно. Ведь в спорте для всех (причем в значительно большей мере, чем в спорте высших достижений) реализуются основные права человека. Спорт для всех охватывает собой несоизмеримо большее число людей, в том числе детей и подростков, чем спорт высших достижений, и в нем можно формировать начиная с раннего детства (что исключительно важно) честность, уважение друг к другу, терпимость к «непонятому» или «непонятому», понятие равенства, достоинства и ответственности, т.е. все то, что лежит в основе практически всех «прав человека».

В числе важнейших принципов олимпизма Олимпийская хартия провозглашает: «Заниматься спортом – одно из прав человека. Каждый должен иметь возможность заниматься спортом, не подвергаясь дискриминации, в духе олимпизма, взаимопонима-



ния, дружбы, солидарности и честной игры». Хорошие, правильные слова. Но, в основном, пока только слова.

К огорчению, аналогичный принцип не прописан в Декларации прав человека. Вместе с тем право на занятие спортом является, по сути, неотъемлемым элементом «права на наивысший уровень физического и психического здоровья». Пользоваться этим правом, равно как и другими правами человека, должны иметь возможность все, без какой-либо дискриминации, в том числе по расовому, религиозному, национальному или этническому признаку.

Преодоление расизма в спорте остается одной из актуальных задач мирового сообщества. Это подтверждено резолюциями органов ООН, ей уделяется серьезное внимание в рамках олимпийского движения. Но и на этом направлении сделано еще очень мало. И в первую очередь было бы очень важным скоординировать (хотя бы в некоторых направлениях) усилия правозащитного и спортивного движения.

В целом, теме повышения роли спорта в становлении и упрочении в мире прав человека должно быть уделено, на взгляд автора, значительно большее внимание, в том числе со стороны и Совета ООН по правам человека, и ЮНЕСКО, и МОК, и МПК, и других международных спортивных организаций.

В ходе Олимпийских и Паралимпийских игр имели место попытки нарушений положения Декларации о правах человека, а именно о равенстве и соблюдении требований справедливости. Речь идет о попытках использовать процедуру допинг-контроля как инструмент влияния на возможность завоевания олимпийских медалей представителями той или иной страны. Это выражалось в явно непропорциональном числе проб, взятых у спортсменов одной страны по отношению к другой, взятие проб непосредственно перед стартом, в ночное время и т.д. Это, безусловно, недопустимо. Совет ООН по правам человека мог бы обратить внимание и на эту, имеющую прямое отношение к нему, проблему. ***В любом случае необходимость дальнейшей разработки темы прав человека и спорта, учитывая ее глобальность и актуальность, очевидна.***

Вместе с тем существует опасность переступить очень тонкую грань между объективным повышением роли олимпизма, Олимпийских игр и Паралимпийских игр в соблюдении в мире прав и свобод, провозглашенных упомянутой выше Декларацией,

и усугублением их политизации, которая может привести только к одному результату – к их разрушению. Игнорировать тревожные исторические сигналы этой опасности было бы недальновидным.

Что касается непосредственно России, то проблема прав человека, в том числе в области спорта, обострена тем, что целое поколение российской молодежи формировалось на «идеалах 90-х», и значительная его часть освоила достаточно искаженное представление о соотношении своих прав и обязанностей, отдавая первым абсолютный приоритет.

Право в области нашей физической культуры и спорта пока не представляет собой, к сожалению, концептуально цельной системы правовых норм и положений (которые не могут не учитывать сложившиеся в стране нормы нравственности), что подтверждается постоянным, на протяжении вот уже целого десятилетия, «латанием дыр» в Федеральном законе о физической культуре и спорте, внесением в него многочисленных «изменений и дополнений».

## Культура духа и спортивный имидж России

*Честность – лучшая политика.*

*Мигель Сервантес*

*Слава бежит от тех, кто добывает ее  
низкими средствами.*

*Альфонс Доде*

Принято считать, что главная функция спорта в формировании имиджа страны состоит в завоевании как можно большего количества медалей ее представителями на официальных международных соревнованиях, особенно на Олимпийских и в последнее время – на Паралимпийских играх. В известной степени это так.

Вместе с тем сегодня этого явно недостаточно. Например, *допинговые скандалы вокруг случаев разоблачения спортсменов в «нечестной игре», тиражированные СМИ во все страны мира и доведенные до миллиардов людей, могут в глазах общественного мнения не только свести «на нет» имидж-эффект от завоевания той или иной медали, но и сделать этот эффект с огромным знаком минуса.*

Совершенно ясно, что допинговые скандалы в спорте и благородный имидж спортивной державы сегодня несовместимы. Сובлазн добиться успеха и славы за счет употребления недозволённых стимуляторов у некоторых спортсменов и тренеров (и примкнувших к ним врачей) в последние годы по известным причинам усилился. И на это сегодня обращается особое внимание.

Предлагается конкретизировать и усилить законодательные меры ответственности за употребление допинга – как по отношению к спортсменам (вплоть до пожизненной дисквалификации), так и к врачам и тренерам, способствующим приему запрещенных средств, – вплоть до лишения права на дальнейшую профессиональную деятельность в сфере спорта, а возможно – до уголовной ответственности.

Ясно одно: мера ответственности должна быть адекватной степени международного позора и урона, нанесенного российскому спорту и имиджу страны в целом. Главное же, на взгляд автора, необходимо добиться осознания неотвратимости наказания всеми «заинтересованными» лицами в применении запрещенных средств.

Это должно стимулировать тренеров, спортсменов, ученых и врачей сборных команд более интенсивно и целенаправленно осуществлять поиск дополнительных резервов повышения спортивных результатов в других, дозволенных направлениях. В первую очередь – путем совершенствования технологий тренировок и восстановления от высоких тренировочных нагрузок с помощью естественных средств, которые не входят в перечень запрещенных МОК и МПК методов и препаратов.

Резервы повышения спортивных результатов надо искать в главном – в модернизации учебно-тренировочного и соревновательного процесса. А эти резервы огромные.

Трудно не согласиться с мнением, что для того чтобы эффективно способствовать формированию достойного и благородного имиджа страны, российский спорт должен постоянно облагораживаться сам. В этом направлении должны работать все без исключения федеральные, региональные и местные спортивные организации, находящиеся в системе как государственных, так и общественных структур. Имеется в виду усиление воспитания спортсменов не только в духе «честной игры», но и гражданственности и ответственности перед родными и близкими людьми, спортивной командой, в которой находишься, городом, где живешь, страной в целом. Этой работой должны быть охвачены как сборные команды России и регионов, так и центры спортивной подготовки, училища олимпийского резерва, спортивные школы, клубы, команды и секции по месту жительства, учебы и работы.

***Нет сомнений, что помимо спортивной техники и тактики, наших спортсменов следует учить также нравственности, красивым и благородным поступкам, честности, формировать уважительное отношение к сопернику.*** Причем делать это следует с самых ранних лет. Ведь все чаще можно слышать, что занятия спортом формируют агрессивность, эгоцентризм, стремление к победе любой ценой. Но это не так. Это происходит там и тогда, где и когда тренеры и организаторы спорта не занимаются воспитанием, не показывают личного примера духовно и физически здорового образа жизни. Для них принципы Fair Play (честной игры), предусматривающие равные шансы на победу каждого спортсмена, уважение к сопернику и, естественно, запрет на использование допинга (а без всего этого спорт теряет свой смысл) – пустой звук.

Одной из важнейших мер облагораживания имиджа России средствами спорта являются крупные международные форумы, проводимые на ее территории.

Это подтверждено замечательным опытом организации Олимпийских и Паралимпийских игр 2014 года в Сочи, Всемирной летней универсиады в г. Казани в 2013 году, многочисленных чемпионатов мира и Европы.

Ясно, что международные соревнования на территории нашей страны должны проходить на самом высоком организационном уровне, с яркими церемониями открытия и закрытия, оригинальными призами и наградами, быть традиционными. На них следует отдавать дань уважения памяти не только выдающимся спортсменам и тренерам России, но и великим зарубежным спортсменам, тренерам и деятелям международного спорта.

Некоторые из них, по мнению автора, следовало бы сделать традиционными, особенно грандиозными, притягательными для зарубежных спортсменов, туристов-болельщиков и средств массовой информации, с широкой трансляцией на зарубежные страны. На них (как, впрочем, и на чемпионатах России) следует устанавливать призы за проявленное благородство, мужество, широко показывать эти проявления в средствах массовых коммуникаций и после окончания этих соревнований. В поднятии имиджа России через спорт невозможно переоценить роль СМИ, особенно телевидения.

Весомым фактором формирования спортивного имиджа страны может явиться усиление наших позиций в международных спортивных организациях.

Стоило бы рассматривать наших «спортивных дипломатов» в международных организациях не только как представителей той или иной спортивной федерации, но и как послов спортивной России в целом. Они должны быть нацелены на действенную работу, не сидеть на заседаниях и совещаниях этих организаций пассивно, образно говоря, «набрав воды в рот», а отстаивать спортивные позиции России, твердо и аргументированно защищать интересы наших спортсменов и от незаслуженных обвинений, и от необъективного судейства, что, к сожалению, случается.

Как известно, наших представителей в международных спортивных организациях пока недостаточно. Особенно в высших руководящих органах. Этот вопрос актуален сегодня не только для российских спортивных федераций, но и для Олимпийского и Паралимпийского комитетов. Предстоит изыскивать дополнительные возможности и средства, чтобы наших специалистов там было значительно больше и чтобы их работа была как можно эффективнее.

## Массовое просвещение и пропаганда физической культуры

*Полное убеждение есть чувство.*

*Федор Достоевский*

Значение материальных условий и общего культурного уровня в формировании духовной потребности в физическом совершенствовании людей нередко абсолютизируется, в то время как недооценивается роль просвещения, целенаправленной конструктивной (позитивной) пропаганды, воспитательных факторов по изменению сложившихся взглядов, отношений, стереотипов именно в области физической культуры.

Реальность такова, что сегодня многие люди плохо информированы и имеют низкий уровень знаний в области физической культуры, гигиены, физиологии человека. Отсутствие необходимых познаний в этой области проявляется у некоторых людей, например, в осуждении тех, кто систематически делает физические упражнения (значит, «изнашивает свой организм»), или тех, кто занимается спортом высших достижений (значит, «имеет ограниченные интересы»), и т.д.

Выборочный анализ программ телевидения показал, что «львиная доля» (более 90%) общего эфирного времени передач, касающихся физической культуры и спорта, отводится на освещение и пропаганду спорта высших достижений и только менее 10% – оздоровительной физической культуры и массового спорта. Это никак не свидетельствует о приоритетном месте в телевизионной пропаганде такого важного дела, как укрепление здоровья народа.

Явно недостаточно раскрывается как в телевизионных передачах, так и печати (не говоря уже об интернете), воспитательно-профилактическая роль физической культуры и массового спорта в преодолении пьянства, курения, наркомании, правонарушений детей и подростков.

Контент-анализ показывает, что в сравнении с освещением массового спорта, большинство наших газет – от центральных до районных – отдают явное предпочтение освещению крупных, масштабных спортивных событий, футбольных и хоккейных

соревнований. По данным профессора П.А. Виноградова, этому посвящается от 40 до 90% публикаций. Газеты редко публикуют серьезные познавательные, проблемные аналитические статьи. Многие публикации по физкультурной тематике носят примитивный информационный характер. В целом большинство сообщений о физической культуре и спорте в наши газеты поступают от информационных агентств России: ТАСС, РИА «Новости» и других.

В слабой работе средств массовой информации по просвещению и конструктивной пропаганде среди населения физической культуры и массового спорта отражается не только их недооценка, но и неготовность ряда авторов к трудоемкому и сложному анализу накопившихся проблем в этой области.

***Опыт работы телевидения в ряде стран по просвещению, целенаправленной и высокопрофессиональной пропаганде всесторонней физической подготовки, спорта для всех и здорового образа жизни говорит об их огромных, поистине неограниченных возможностях.*** По выводам американских социологов, большие позитивные сдвиги в преодолении гиподинамии, поворот от неотвратимой, казалось бы, тенденции повышения сердечно-сосудистых и других «болезней века», связанных со слабой физической активностью человека, стали возможны в их стране во многом благодаря именно мощной телевизионной пропаганде.

Особый интерес представляет опыт позитивной пропаганды физически здорового образа и спорта для всех в Канаде. Успех канадцев в этом деле связан с целенаправленным решением конкретной задачи – сформировать потребность своих граждан в здоровом образе жизни, в занятиях спортом посредством широкой пропаганды всеми ее средствами.

Тесный союз телевидения, спортивных и медицинских организаций позволил создавать в этой стране программы, отличающиеся доходчивостью и убедительностью, что прямо связано с высокой компетентностью журналистов и врачей в области здорового образа жизни и спорта для всех, их заинтересованностью в конечных результатах своей работы.

В этой связи уместно вспомнить, что Канада – одна из стран с наиболее низким уровнем сердечно-сосудистых заболеваний. Традиционный лозунг «Превратим Канаду в страну физически крепких и здоровых людей!», кажется, становится реальностью.

Будучи достаточно продолжительное время в Ванкувере (столице Олимпийских зимних игр), автор на улицах этого города практически не встречал людей с тяжелой сгорбленной походкой или явными признаками ожирения. В абсолютном большинстве это были подтянутые, стройные, жизнерадостные люди. Неслучайно Ванкувер считается городом спорта и здоровья.

Передовой отечественный и зарубежный опыт показывает, чтобы выполнить свою роль, просвещение и пропаганда должны выходить непосредственно на человека. Их содержание и направленность не могут не учитывать профессиональных, возрастных, психологических и других особенностей аудитории. Она должна дифференцированно воздействовать на различные слои населения, социально-демографические группы.

Например, пропаганда физкультурно-спортивных занятий как факторов здоровья воспринимается детьми и подростками, в отличие от взрослых, без особого интереса. Для юношей наиболее действенной является пропаганда занятий как фактора выработки воли и мужества, силы и ловкости. Девушек же в физическом совершенствовании привлекает главным образом возможность стать более стройными, изящными, пластичными. Правда, в последнее время среди них наблюдается возрастающее увлечение видами спорта, которые ранее считались сугубо мужскими (борьбой, штангой, футболом, боксом и др.). Но они составляют относительно небольшую группу.

Было бы целесообразным шире и активнее вовлекать в пропагандистскую работу видных ученых, общественных и государственных деятелей, героев войны и труда, заслуженных тренеров, известных писателей, артистов, чей жизненный путь тесно связан с физической подготовкой, спортом и кто являют собой авторитетные, убедительные примеры сочетания духовного и физического развития.

Просвещенцы и конструктивные пропагандисты не могут ограничиваться лишь голыми утверждениями, что заниматься физической культурой необходимо. Для того чтобы убедить людей в этом, просвещение и пропаганда должны базироваться на фундаментальных научных исследованиях в области физической культуры, постоянно питаться их живительными соками.

Пропаганда физической культуры не может ограничиваться показом лишь одной ее оздоровительной функции. Когда возрастает понимание того, что физическая культура нужна не только для здоровья и активного долголетия, но и для наслаждения дви-



жением, жизнью, что она – элемент человеческого счастья, то ее ценность и роль значительно возрастут.

Одними из главных условий эффективности пропаганды, как показывает опыт, являются свежесть, новизна, оригинальность ее форм. Повторяться могут идея, смысл, суть того, что надо довести до зрителя, слушателя или читателя, но не форма или сюжет. А это требует от журналистов, специалистов и активистов физической культуры, врачей – всех тех, кто занимается ее пропагандой, постоянного творческого поиска, неординарности, хотя бы минимального уровня профессионализма. В противном случае пропаганда нередко становится антипропагандой.

Печально видеть, что даже на крупных форумах в области физической культуры и спорта дается трибуна таким «пропагандистам» физической культуры, которые, например, главным лозунгом (и девизом одновременно), обращенным к населению России с призывом сдавать нормы комплекса «Готов к труду и обороне», провозгласили громкое: «ГТО – это спорт» (?!). Вместо более адекватного и притягательного: «ГТО – это всесторонняя физическая подготовка, здоровье, воля» или чего-то близкого к этому.

Не мешало бы этим «пропагандистам» и чиновникам, дающим им высокую трибуну, заглянуть в результаты серьезных исследований, которые показывают, с чем у абсолютного большинства населения, включая подростков и молодежь, ассоциируются понятия «спорт» и с чем – «физическая культура» и «массовый спорт». Лучшего способа отвлечь людей от желания сдавать нормы комплекса ГТО, называя ГТО спортом, трудно было бы придумать.

Позитивная пропаганда должна расширять интерес и склонность людей к сдаче норм ГТО, занятиям различными видами спорта, в том числе дорогостоящими и престижными, но делать это надо, очевидно, с учетом реальных возможностей для этого и сегодня, и завтра.

Престижными, по мнению автора, должны быть не виды спорта, а сами спортивные занятия и результаты этих занятий – в виде разностороннего физического развития, умения владеть своим телом, уровня физического здоровья. ***Следует добиваться того, чтобы молодому человеку было неудобно признаться, что он не занимается спортом или просто физической подготовкой, чтобы ему было стыдно иметь брюшко, тройной подбородок, чтобы он гордился своей подтянутостью, ловкостью,***

***развитыми физическими качествами, чтобы каждый знал, что физическое совершенствование – признак высокой духовной культуры человека.***

Как показывает опыт, престижность физической культуры и спорта высока там, где руководители не только понимают их экономическую, социально-политическую и воспитательную роль, но и личным примером вовлекают в занятия ими работников своих коллективов. Такую деятельность нужно всемерно поощрять и пропагандировать.

Усилению пропаганды занятий физическими упражнениями и спортом среди широких масс населения нашей страны способствовали бы, безусловно, такие меры, как изменение структуры телевизионного вещания с целью передач в удобное время для большинства телезрителей программ, посвященных физической культуре и массовому спорту.

По мнению автора, было бы очень важным и нужным делом создавать в интернете не только в масштабах страны, но и республик, краев и областей специальные программы для детей, наладить поточное производство видео- и мультфильмов на физкультурно-спортивную тематику, рассчитанных прежде всего на дошкольников и младших школьников.

Формирование высокого уровня физической культуры связано с соответствующей ответственностью и требовательностью человека к самому себе. Выдающийся ученый-кардиолог, академик Н.М. Амосов писал, что «свою долю ответственности за свое здоровье должен нести сам человек». Продолжая эту мысль, можно сказать, что ***образование в области физической культуры и здорового образа жизни есть прежде всего самообразование.***

Основные усилия в позитивной пропаганде физической культуры и спорта должны быть, на взгляд автора, направлены на развитие познавательного интереса среди различных категорий и групп населения к знаниям, информации по физической культуре и здоровому образу жизни, потребности в систематическом повышении физкультурно-спортивной грамотности, уровня образованности.

Что для этого надо делать?

Важным представляется организация в интернете и на телевидении серий специальных интервью, «круглых столов», конкурсов и других мероприятий с участием интересных людей (героев войны и труда, известных артистов, ученых, общественных

и государственных деятелей, спортсменов и тренеров, других авторитетных специалистов области культуры, искусства, науки, образования, физической культуры и спорта), показ их индивидуальных систем здорового образа жизни, раскрытие опыта работы лучших учреждений образования, спортивных клубов, школ, дворовых команд, спортивных сооружений, парков и лесопарков.

В этих же целях следовало бы создать специальные обновляемые телевизионные ролики для показа в кинотеатрах, при проведении выставок, физкультурно-спортивных и других массовых мероприятий.

По оправдавшему себя опыту других стран следует проводить в СМИ, в первую очередь по телевидению и в интернете, информационно-пропагандистские кампании с целью создания имиджа здорового спортивного стиля жизни.

## Адаптивный спорт: стойкость, мужество, преодоление

*Мужество делает ничтожными удары судьбы.*

*Демокрит*

**Ф**изическая культура и спорт постепенно становятся реальным средством реабилитации, социальной адаптации и интеграции людей с инвалидностью в жизнь, помогая укрепить здоровье, быть способным к самообслуживанию, формировать волю, уверенность в своих силах, найти достойное место в жизни.

Занятия физической культурой и спортом весьма активно способствуют полному или частичному восстановлению возможности и способности инвалидов самостоятельно передвигаться, значительно лучше владеть своим телом, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться профессии, заниматься трудовой деятельностью. Метафорично говоря, чем больше спортсмен, тем меньше инвалид.

Важно и то, что система физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции инвалидов в жизнь средствами физической культуры и спорта содержит в себе не только личностный и социальный, но и огромный экономический потенциал. Совершенно ясно, что физическая культура и спорт должны и могут стать мощным средством в реализации этого потенциала.

А каковы цели участия российских спортсменов-инвалидов в Паралимпийских играх и Сурдлимпийских играх? Для самих спортсменов это возможность достижения спортивных успехов, общественного признания, реализации своих здоровых амбиций, и, как говорится, возможность «мир посмотреть и себя показать» и, конечно, поддержание спортивного имиджа России.

Но все же главная цель участия наших спортсменов в этих крупных международных спортивных форумах – это демонстрация крепости духа и негибаемой воли человека, убедительного примера преодоления жизненных невзгод, пример мужества, возможности духовного, интеллектуального и физического совершенствования, благодаря которому все новые группы людей с инвалидностью вовлекаются в занятия физической культурой, спортом, ведут здоровый образ жизни, активную, полноценную и общественно полезную жизнь.

Деятельность государства и общества направлена сегодня как раз на создание такой системы, при которой инвалиды были бы не только и не столько пользователями банальной материальной поддержки со стороны государства, но и реальной силой экономического, социального и духовного развития России. Это система, при которой инвалиды все менее будут находиться в роли получателей льгот и преференций со стороны государства, и все более – в роли дееспособных специалистов-профессионалов своего дела, вносящих достойный вклад в социально-экономический и духовный потенциал России.

Однако плоды этой системы пока достаточно скудные. Одна из причин – недостаточное развитие массовой адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, а также паралимпийского, сурдлимпийского движения и движения в рамках Специальной Олимпиады. Пока этот процесс находится в начальной стадии, и это, безусловно, составляет проблему. Причем главное препятствие в ее решении находится, как ни парадоксально... в основном в головах людей, от которых это зависит.

***Уровень культуры как общества, так и отдельного человека можно без труда определить по их отношению к людям с инвалидностью, которое является оселком, в значительной мере проверяющим духовное здоровье общества.***

Трудно укладывается в сознании, например, тот факт, что до 1988 года сборные команды советских спортсменов-инвалидов не принимали участия ни в одних из семи Паралимпийских играх, в которых уже соревновались представители практически всех развитых стран мира. Это позволило западной прессе во весь голос говорить об отсутствии в СССР не только социальной заботы об инвалидах, но и обвинить советское общество в душевной черствости.

Вместе с тем работа по реабилитации инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) в стране тогда все же проводилась. Уже в 1960-е годы специалисты по лечебной физической культуре применяли и совершенствовали методики занятий, применяя элементы спорта. Однако, организационно спорт инвалидов с ПОДА стал оформляться значительно позднее. Лишь в 1980 году создается первая в СССР Федерация спорта инвалидов при горспорткомитете Ленинграда (ныне Санкт-Петербурга), хотя спортсмены с нарушением слуха уже в 1964 году имели свою Всероссийскую спортивную федерацию глухих, а участие во Всемирных играх глухих наши спортсмены приняли еще ранее – в 1957 году.

На закате Советского Союза была создана Всероссийская федерация физической культуры инвалидов (февраль 1988 года, Ростов-на-Дону); немногим позднее (июнь 1988 года, Таллин) – Федерация спорта инвалидов при Госкомспорте СССР, преобразованная затем в одноименную Конфедерацию. В том же 1988 году состоялись I Всесоюзные игры инвалидов, а команда незрячих спортсменов страны впервые приняла участие в Паралимпийских играх в Сеуле. Но для этого пришлось преодолеть огромные бюрократические препоны, чем пришлось непосредственно и вплотную заниматься автору этой книги.

Вспоминается эпизод, когда после доклада автора на заседании Коллегии Госкомспорта СССР (в качестве начальника Главного управления физического воспитания населения) о необходимости государственной поддержки спорта среди инвалидов и создания Конфедерации физической культуры инвалидов в абсолютной тишине раздался голос руководителя одного из крупнейших спортивных обществ страны: «Не хватало нам еще и инвалидами заниматься». Такая позиция тогда отражала мнение многих руководителей спорта (и не только спорта). К счастью, далеко не всех.

В СССР долгое время считалось, что особой проблемы инвалидов как таковой в стране не существует, поскольку они обеспечивались пенсиями, другими средствами для проживания, протезами, по возможности трудоустраивались. Со временем для многих стало понятным, что этого крайне мало – люди с инвалидностью не хотели просто «существовать», но и учиться, приобретать профессию, трудиться, участвовать в общественных делах, заниматься спортом. Словом, жить полноценной жизнью – так, как это было позднее отражено в Конвенции о правах инвалидов, принятой Генеральной Ассамблеей ООН в декабре 2006 года.

Государства, ратифицировавшие Конвенцию, взяли на себя обязательство обеспечить инвалидам «доступ к спортивным, рекреационным и туристическим объектам». В Конвенции подчеркивается, что государства-участники должны обеспечить такие условия, «чтобы дети-инвалиды имели равный с другими детьми доступ к участию в играх, в проведении досуга и отдыха и в спортивных мероприятиях, включая мероприятия в рамках школьной системы».

Как же эти положения Конвенции реализуются в России?

Надо сказать, что доля инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной группы населения России постоянно увеличивается. Так, за последние

6 лет она выросла более чем в 2 раза (с 224,0 тыс. человек в 2009 году до 646,7 тыс. человек к началу 2015 года) и стала составлять 5% от общего числа инвалидов, которое, по данным Пенсионного фонда России, достигло 12,8 млн человек.

Главным двигателем этого роста явилась емкая, целостная и достаточно эффективная система спортивных соревнований в области адаптивного спорта, которую удалось создать Минспорту России, его Центру спортивной подготовки в тесном сотрудничестве с Паралимпийским комитетом России (ПКР) и спортивными федерациями инвалидов. На регулярной основе стали проводиться Спартакиады инвалидов по летним и зимним видам спорта. Число международных и всероссийских соревнований (проводимых по линии Минспорта России и всероссийских федераций) за последние 10 лет увеличилось практически в 5 раз (с 166 соревнований в 2005 году до 803 в 2014 году).

Именно эта система спортивных соревнований стала своеобразным фундаментом замечательных успехов российских паралимпийцев и сурдлимпийцев.

Ведущие позиции в паралимпийских летних видах спорта многие последние годы, наряду с Китаем, занимали Великобритания, США, Украина, Австралия. Но на Паралимпийских играх-2012 в Лондоне Россия, потеснив эти страны, заняла высокое второе общекомандное место (после восьмого – в Пекине), уступив лишь Китаю.

На Паралимпийских зимних играх 2014 года в Сочи наши паралимпийцы в общекомандном зачете заняли первое место, создав огромный разрыв в 21 золотую медаль с ближайшим нашим преследователем в общекомандном зачете – командой Германии. ***По сумме результатов выступления на летних и зимних Паралимпиадах Россия твердо вышла в лидеры мирового паралимпийского спорта.***

Итоги Паралимпийских игр последних лет показывают, что стратегия, разработанная в ПКР по развитию паралимпийского спорта, была правильной.

В соответствии с Концепцией, разработанной ПКР и утвержденной Госкомспортом России еще в 1999 году, у паралимпийцев нет плановых заданий по завоеванию на Паралимпийских играх медалей или общекомандного места. Давать планы – задания по медалям и общекомандным местам для этой категории лиц было признано неэтичным. Имелось в виду, что в данном случае достаточно стремления самих спортсменов показать свои наилучшие

результаты, поскольку занятия спортом для инвалидов значительно важнее, чем для физически благополучных людей.

Для каждого спортсмена и сборной команды в целом стояла главная задача – выступить достойно, показать свой наилучший результат, бороться до конца, соблюдать правила честной игры. При этом «дамоклов меч» медального плана не нависал над головами паралимпийцев, их тренеров и руководителей спортивных федераций. Данное концептуальное положение полностью себя оправдало.

Это подтвердилось и на Паралимпийских зимних играх 2014 года в Сочи – по общему числу завоеванных наград российские спортсмены установили своеобразный рекорд, завоевав 80 медалей, в т.ч. 30 золотых.

Абсолютный рекорд за всю историю Паралимпийских зимних игр установлен Романом Петушковым, завоевавшим 6 золотых медалей.

Золотыми буквами в историю отечественного паралимпийского спорта вписаны имена многократных чемпионов Паралимпийских игр Рины Баталовой, Валерия Купчинского, Сергея Шилова и многих других выдающихся, мужественных спортсменов современности.

В паралимпийском спорте России работает целая плеяда выдающихся тренеров – это Ирина Александровна Громова (лыжные гонки и биатлон), Петр Захарович Буйлов (легкая атлетика), Игорь Львович Тверяков (плавание), Александр Викторович Назаров (горнолыжный спорт), Сергей Александрович Самойлов (хоккей-следж), Антон Андрианович Батугин (кёрлинг), Автандил Михайлович Барамидзе (футбол 7×7), Вячеслав Анатольевич Голдинов (лыжные гонки и биатлон), Екатерина Федоровна Мухортова (велоспорт), Юрий Алексеевич Назаренко (плавание) и ряд других.

***Вместе с тем такой удовлетворенности, как от достижений наших спортсменов на международной арене, от успехов в области массового спорта среди людей с инвалидностью ни у паралимпийцев, ни у сурдлимпийцев, ни у их тренеров пока нет.***

В России созданы и действуют сотни реабилитационных центров, причем самого различного профиля. К сожалению, полноценная реабилитация средствами физической культуры и спорта проводится только в некоторых из них и чаще всего лишь по программе лечебной физической культуры (ЛФК), которая, как мы



знаем, предусматривает ограниченную двигательную активность. В этих центрах работают специалисты физической культуры и спорта, но их, судя по статистике, там пока крайне мало.

Большинство центров отдает предпочтение медикаментозным средствам реабилитации, а также физиотерапии, массажу, ЛФК и некоторым ставшим модными, западным (иногда восточным) методикам. Какие-то подвижки к улучшению двигательных возможностей инвалидов, в том числе с ДЦП, при такой постановке дела, безусловно, есть. Но о коренных улучшениях, а тем более о прорыве в этом деле, речь пока не идет.

Внушает оптимизм то, что, наряду с центрами со стандартными методами физической реабилитации, у нас появились центры, которые используют средства физической культуры уже достаточно широко, часто в приоритетном порядке. Это позволяет наилучшим образом сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки и, что не менее важно, активизировать двигательные и умственные способности детей и подростков.

Применение в этих центрах специальных тренажерных устройств (наряду со всем тем, что используется в традиционных центрах) позволяет детям – даже с самыми тяжелыми нарушениями – самостоятельно совершенствовать технику и координацию движения. Эффективность работы таких центров впечатляет. Представляется, что они могут стать прообразом в системе физической реабилитации уже в обозримом будущем.

Так или иначе, но в комплексе физической реабилитации инвалидов компонент «адаптивная физическая культура и спорт» закономерно набирает все большую силу.

Но для решения проблемы массовости адаптивной физической культуры и спорта в целом нужны меры по изменению в ряде регионов самого отношения к этому важному делу. Чем, как не отношением к нему, можно объяснить такие факты, когда при практически равном количестве населения, инвалидов, спортивных объектов, кадров специалистов и т.д. численность инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом, количество спортивных сооружений, приспособленных для их занятий, и другие показатели развития адаптивной физической культуры в отдельных регионах разнятся в разы и даже десятки раз.

Это еще раз подтверждает тезис о том, что в вопросах создания условий для занятий физической культурой и спортом инвалидов препятствие лежит не столько в материально-финансовой сфере, сколько в сознании, во внутренней общей культуре тех руково-

дителей, от кого зависит создание этих условий. Думается, что в стране для изменения отношения к инвалидам и лицам с ослабленным здоровьем еще недостаточно используются возможности СМИ, особенно телевидения.

Справедливости ради следует сказать, что в этом деле произошли определенные подвижки. Благодаря «домашним» Паралимпийским играм в Сочи ряд соревнований даже транслировались. Но потом все это постепенно «сдулось». Вновь наше телевидение не проявляет особого интереса ни к уникальному опыту развития массового адаптивного спорта в ряде организаций, учреждений и целых регионов, ни к чемпионатам мира и Европы, где наши ребята побеждают и действительно показывают образцы преодоления, мужества и высокой гражданственности, пример здорового образа жизни. Они показывают это для всех групп населения, а не только инвалидов.

С другой стороны, изменению известного отношения еще значительной части нашего общества к людям с инвалидностью, к их физической культуре могли бы серьезно помочь органы культуры (начиная с федерального) и средства искусства. Главным из них и сегодня является кино, с помощью которого можно реально достичь не только до ума, но и до сердца людей. Без средств искусства, без СМИ трудно, а скорее всего и невозможно, преодолеть замшелые стереотипы. И не только в отношении занятий инвалидов спортом, но и их трудоустройства, приобретения специальности и т.д.

Неслучайно ПКР поддержал идею создания серии фильмов, в частности, первого из них – полнометражного художественного фильма «Со дна вершины», над которым работает продюсерский центр «АЛЬТАИР-Ц». Фильм о юноше, молодом спортсменегорнолыжнике, потерявшем в катастрофе обе ноги, но не потерявшем веру в себя и в итоге достигшем победы на Паралимпийских играх. Но это лишь фон для показа главного – торжества преодоления, мужества, верной дружбы и настоящей искренней любви – несмотря ни на что. Одна из задач этого и других фильмов – привлечь более пристальное внимание общества к проблемам инвалидов в нашей стране и формировать к этой слабо защищенной группе населения цивилизованное гуманное отношение.

Несмотря на то что отношение к людям с инвалидностью со стороны нашего общества и государства имеет в последние годы устойчивую тенденцию к улучшению, остается целый ряд проблем, мешающих более интенсивному развитию физической куль-

туры и спорта среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Эти проблемы носят комплексный характер и для своего решения требуют участия многих министерств и ведомств, межведомственной координации и, естественно, целенаправленных усилий регионов и муниципальных образований.

Наиболее существенной из этих проблем является недооценка рядом государственных органов и общественных организаций оздоровительной, воспитательной, социальной и экономической важности развития массовости физической культуры и спорта среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья как мощных средств их реабилитации, социальной адаптации и интеграции в жизнь, медленное преодоление абсолютно негодного стереотипа об инвалидах как о какой-то обузе для общества.

Что следовало бы сделать для изменения ситуации в лучшую сторону?

Совершенно очевидно, что развитие физической культуры и спорта среди инвалидов следует законодательно определить как одно из приоритетных направлений деятельности государства в социальной сфере.

Не менее важным является создание благоприятных условий материально-технического, финансового и кадрового обеспечения занятий детей-инвалидов адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, оказание государственной поддержки инновационным проектам, обеспечивающим улучшение этих условий.

Одновременно было бы справедливым и логичным установить порядок, при котором 9–10% бюджетных средств, идущих на развитие физической культуры и спорта в регионах и муниципальных образованиях в целом, шли бы на развитие физической культуры и спорта для инвалидов. Ведь инвалиды в России составляют примерно 10% от общей численности населения.

И, наконец, представляется важным добиться того, чтобы спортивные базы, центры и комплексы, предназначенные для всех групп населения (вне зависимости от их правового статуса и принадлежности), были доступны также и для паралимпийцев всех функциональных классов – как с точки зрения пропорционального предоставления времени для тренировок инвалидов, так и исходя из необходимости наличия на этих сооружениях всех атрибутов доступности для них – пандусов и подъемников, лифтов, специального транспорта, сигнализации для слепых, дверных проемов и входов в лифты достаточной ширины, дополнитель-

ного освещения, специально оборудованных трибун, раздевалок, душевых и туалетов.

Следовало бы интенсивнее использовать лучший на сегодня опыт создания безбарьерной среды в Сочи, Казани, Москве, Ульяновске, других городах страны, в том числе опыт обеспечения необходимым количеством специально оборудованных транспортных средств: автобусов, трамваев, троллейбусов, микроавтобусов, такси, пассажирских вагонов.

Органам образования и культуры, их структурам в регионах и муниципальных образованиях, учреждениям образования, культуры и искусства в содружестве со СМИ и общественными организациями инвалидов предстоит последовательно и планомерно формировать то, что является важной и неотъемлемой составной частью нашей духовной культуры, толерантное отношение к людям с инвалидностью, уважение к их правам как абсолютно равноправным гражданам нашей страны. А стойкости, мужества, преодоления им не занимать.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**В** книге рассмотрен целый ряд аспектов взаимодействия физической культуры с культурой духовной в разных их проявлениях. Сделана попытка связать их с такими важными составными нашей жизни, как экономика и экология, право и свобода выбора, цели, мотивы, потребности и образ жизни, здравоохранение и активное долголетие.

Становится очевидным, что дальнейшее развитие физической культуры зависит не столько от объективных факторов, сколько от сдерживающих это развитие привычных способов мышления, стереотипных подходов к делу, недооценки, умаления ее социально-экономической и духовно-воспитательной значимости. А это не может быть преодолено без активной помощи со стороны таких мощных средств воздействия на сознание человека, как искусство, литература, наука, и других сфер духовной культуры (трансформируемых посредством СМИ), поскольку именно они призваны воспитывать в людях творческое мышление, интеллектуальную и эмоциональную раскованность, способствуя перестройке их сознания.

В формировании физического «Я» как базы духовного и интеллектуального развития человека существенную роль играет наличие у него потребности в физическом совершенствовании, на выработку которой влияют все стороны его сознательной жизни: знания, мораль, воля, мировоззрение, эмоции, интеллект, целевые установки, мотивы и т.д. Это и есть тот самый «мостик» между культурой физической и духовной, построить который не всегда удается. Нередко полупустующие сегодня спортивные сооружения и площадки, низкая двигательная активность людей, несмотря на имеющиеся условия для занятий физкультурой и спортом, – наглядное тому подтверждение.

Для решения сложной проблемы по глобальному формированию потребности человека в физическом совершенствовании нужен целый комплекс мер, в том числе и по усилению конструктивной пропаганды, увеличению свободного времени, социально-экономическому стимулированию здорового образа жизни, повышению общего культурного уровня людей. Претворение

перечисленного в жизнь выходит в основном за рамки сферы физической культуры.

В то же время без решения задачи формирования у людей осознанной, убежденной потребности в физическом совершенствовании не дадут должного эффекта ни обеспечение населения физкультурно-спортивными сооружениями, ни кадрами специалистов, ни товарами спортивного и туристского назначения, даже самого высокого качества.

Занятия физическими упражнениями, закаливание, дыхательная гимнастика, самомассаж, ограничение употребления рафинированных углеводов, жиров, умеренность в питании, отказ от курения, употребления алкоголя – все это зависит прежде всего от самого человека, от его сознания, культуры и может стать реальностью для большинства людей уже в ближайшее время.

Конечно, физическая культура – не панацея от всех бед, и возможности ее не следует переоценивать. Но нельзя и недооценивать. В преодолении пагубных привычек, например, физкультурно-спортивные занятия – одно из действенных средств. Притягательность, эмоциональность, оздоровительный эффект таких занятий, приносимые ими чувство радости, возможность человеческого сближения и общения, благоприятная для этого обстановка раскованности – в сумме не просто замена суррогатного, подогретого алкоголем настроения, заполнение нравственного вакуума, а естественное духовное и физическое здоровье, элемент полноценного человеческого счастья.

Роль физической культуры и спорта возрастает не только в оздоровлении людей, и прежде всего подрастающего поколения, но и в нравственном, эстетическом, гражданско-патриотическом и интернациональном их воспитании, в подготовке к производительному труду и к обороне Родины.

Физическая культура и спорт по силе воздействия на формирование человека как личности выдвигаются сегодня на одно из важнейших мест. Вот почему так необходима дальнейшая интеграция физической культуры и культуры духовной.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |     |
|--|-----|
| Введение .....   | 3   |
| Понятие культуры тела и духа.<br>«Культурный человек» – кто он? .....          | 7   |
| Физическая культура и ее компоненты.<br>Здоровье и здоровый образ жизни .....  | 14  |
| Потребность в физическом совершенствовании<br>и культурный уровень .....       | 25  |
| Влияние литературы, искусства и науки<br>на развитие физической культуры ..... | 40  |
| Влияние физической культуры на культуру духовную .....                         | 50  |
| Мотивация в жизни и спорте.<br>Духовный стержень и активное долголетие .....   | 66  |
| Спорт, общественная активность и деловая карьера .....                         | 82  |
| Культура и спорт: гражданственность и патриотизм .....                         | 93  |
| Культура, спорт и религия .....  | 100 |
| Специалисты: по замкнутому кругу? .....  | 110 |
| Культура управления спортом .....  | 120 |
| Социально-экономические аспекты<br>физической культуры .....                   | 129 |
| Свобода выбора и самостоятельность<br>в физическом совершенствовании .....     | 139 |
| Спорт и права человека .....   | 142 |
| Культура духа и спортивный имидж России .....                                  | 146 |
| Массовое просвещение и пропаганда<br>физической культуры .....                 | 149 |
| Адаптивный спорт: стойкость, мужество, преодоление .....                       | 155 |
| Заключение .....   | 164 |

*Популярное издание*

ЦАРИК Анатолий Владимирович

**КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ  
И  
АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ**

Редактор *А.А. Алексеев*

Художник *Е.А. Ильин*

Корректор *Л.В. Гаврилова*

Компьютерная верстка *О.А. Котелкиной, С.И. Штойко*



Подписано в печать 27.11.2018 г. Формат  $60 \times 90^{1/16}$ .  
Печать цифровая. Бумага офсетная.  
Усл.-печ. л. 10,5. Уч.-изд. л. 14,0. Тираж 1000 экз.  
Изд. № 235. Заказ № 26/12

ООО «СОДРУЖЕСТВО КУЛЬТУР».  
109380, г. Москва, проезд Проектируемый 4586-й,  
д. 4, стр. 13, комн. 28, офис 14

Отпечатано в типографии  
ООО «СТРОМЫНКА ПРИНТ»  
107076, г. Москва, ул. Стромынка, д. 18, корп. 2