**Физкультура - для здоровья, спорт - за счет здоровья**

Юрий Новиков

Многие, к сожалению, думают, что физкультура и спорт - это одно и то же. Хотя для спортивных функционеров из "новых" существует уже только спорт, так как физкультура, по их мнению, просто устаревшее понятие и наследие старого режима. Удивляться тут нечему. Сегодня культура мешает жить не только спортсменам, но и политикам, и бизнесменам, и госчиновникам. Даже так называемая культурная элита вместо того, чтобы просвещать людей и разъяснять им что к чему, сама мало помалу втягивается в спортивную деятельность. Особенно представители средств массовой информации. Нет, не подумайте, что все они начали заниматься спортом, связанным с физической активностью. Каждый из них свою сферу деятельности превращает в спорт - и образование, и медицину, и культуру, и средства массовой информации.

Но несмотря на это, физкультура не только была, но и есть, и будет. Во всяком случае, до тех пор, пока будет существовать здравый смысл. Только физкультура, как и любая другая культура, конечно ж не для всех. Как и здравый смысл. И спорт, несмотря на свое процветание.

Однако людям, которые думают, что физкультура и спорт одно и то же, действительно, есть, от чего запутаться, так как и физкультура и спорт используют для своих целей одни и те же средства - в основном физические упражнения и игры. То есть и в одном, и в другом случае люди могут заниматься бегом, единоборствами и всеми другими видами физических упражнений.

Причем одни и те же физические упражнения для кого-то будут физкультурой, а для кого-то спортом. Бег, например. Ведь одни бегают "от инфаркта", а другие за рекордами, то есть "за инфарктом". В то же время один и тот же человек какие-то физические упражнения может использовать для физкультурных занятий (гимнастика или тот же бег), а какие-то другие для спорта (футбол или теннис, например). Дело в том, что футболисты или теннисисты, тем более из числа профессионалов, для атлетической и общей физической подготовки, для поддержки здоровья, для того, чтобы лучше играть, вынуждены и бегом заниматься, и гимнастикой, а иногда даже лечебной физкультурой.

Разница физкультурного и спортивного вариантов занятий любыми физическими упражнениями не в том, какие из них делать, а в том, зачем и как. Все можно использовать во благо или во вред. Все есть лекарство и все есть яд. Так же и в случае с физическими упражнениями и играми. Тем более что спорт уже давно не только соревновательная и зрелищно-развлекательная деятельность, но и подготовка к ней, то есть спортивный учебно-тренировочный процесс, который внешне очень похож на физкультурный. Причем очень многие спортсмены, особенно занимающиеся "для себя", предпочитают только тренироваться, а в соревнованиях не участвуют. Но разница проявляется уже в тренировках. Если в физкультуре занятия направлены на исправление физических недостатков, на улучшение отстающих качеств и систем, на их совершенствование и общее гармоническое развитие, то в спортивной тренировке развиваются и без того выраженные физические качества и навыки, необходимые для какой-то специфической деятельности. Причем делается это за счет и в ущерб всем другим. И не только физическим, но и интеллектуальным, и духовным. Мало того, спортивный тренировочный процесс по своей вредности часто даже превосходит спортивный соревновательный, так как предполагает перегрузки не меньшие, а даже большие. Но, так как спортивные тренировки проводятся ежедневно, а иногда и по два раза в день, то избежать хронического истощения организма и травм редко кому удается. И это несмотря на всю "научность" тренировочного процесса. Впрочем, эта "научность" направлена именно на то, как выжать из человека все необходимое. А там будь что будет. С другой стороны и физкультура предполагает деятельность очень похожую на соревновательно-демонстрационную. Что я имею в виду? Это выполнение контрольно-нормативных тестов для определения уровня физических кондиций и двигательных навыков, которые в некоторых индивидуальных случаях могут быть гораздо выше достижений в каких-то спортивных дисциплинах. Поэтому здесь очень сложно заметить грань между физкультурностью и спортивностью. Однако, эта грань та же, что и везде - цель и методы ее достижения.

Еще одна причина, по которой многие не видят различий между физкультурой и спортом заключена в самих терминах. Слова физкультура и спорт, кочуя из одного языка в другой, изменили свое первоначальное значение и приобрели новые и дополнительные. Особенно это касается слова спорт, так как его первоначальное значение совсем не то, что многие думают. А какой смысл каждый вкладывает в него сейчас - одному богу известно. Да и то, наверно, не всегда. Как там у Маяковского? - Говорим - Ленин - подразумеваем партия. Говорим - партия - подразумеваем Ленин. Или наоборот? Это он по поводу того "кто более матери-истории ценен" сказал.

Так же с физкультурой и спортом - говорят одно, а думают другое. А вернее наоборот - думают одно, говорят другое, а делают третье. Спортивные функционеры-бизнесмены к примеру. Думают, как бы по больше заработать, говорят, что спортом заниматься полезно для здоровья, а на деле выжимают из спортсменов все жизненные силы и до предела истощают их организм. И еще на зрителях наживаются.

В жизни словами физкультура и спорт очень часто обозначают и сходные по направленности виды занятий физкультурой, и совершенно разные. Поэтому всегда старайтесь четко выяснять значение этих слов и не допускать их произвольного толкования. Не вкладывайте в них и свой смысл, не предупреждая об этом других. Иначе можно все понять наоборот самому или совершенно запутать других. Если, конечно, не путать людей сознательно, как самым беззастенчивым образом делают многие "специалисты", утверждая, что спорт служит целям здоровья, физического и духовного совершенствования и даже престижу государства.

Правда последнее время они уже официально начинают признавать, что спорт, особенно профессиональный и детский, имеет побочные эффекты. Скромничают. Спорт требует жертв на всех уровнях и всегда существовал за счет здоровья.

Учитывая такую путаницу, которая, с одной стороны, поддерживается искусственно, а с другой - основана на физкультурном невежестве основной массы людей, будьте бдительны. В случае, когда, например, врачи предлагают вам для укрепления здоровья заняться спортом, не спешите отказываться, а уточните, что они имеют в виду. Скорее всего, просто группу здоровья, общую физическую подготовку или что-то в этом роде, то есть оздоровительно-профилактический или физкультурный вариант занятий физкультурой, а не развлекательно-соревновательный, то есть спортивный. И наоборот, если те же врачи не рекомендуют или вообще запрещают вам заниматься спортом, это не оправдание для того, чтобы не заниматься физкультурой вообще, так как физкультура, особенно в форме лечебной или оздоровительно-профилактической гимнастики, необходима почти всем. Более того - чем ниже уровень физических кондиций человека, тем важнее ему заниматься физкультурой.

Но вот если друзья приглашают вас на какую-нибудь спартакиаду здоровья, или дети на "семейные старты" по случаю дня физкультурника - рекомендую отказаться. Физкультурой там, скорее всего, и не пахнет. Это явно зрелищно-развлекательные, то есть чисто спортивные сборища. Не верите?

Про олимпийское кредо, согласно которому главное не победа, а участие, слышали? Оно уже принесло вреда здоровью людей не меньше, чем наркотики. Кто только не страдал от таких "оздоровительных" мероприятий, участвуя только ради участия. Как же так можно? Физкультура - это средство оздоровительно-профилактическое, то есть практически относящееся к системе мер здравоохранительных. Но разве в системе здравоохранения проводятся какие-либо мероприятия без расчета на результат? Причем результат должен быть, безусловно, положительным. А вам предлагают просто участие. Это же провокация какая-то. Или спорт. Но организаторы спорта (если бы только они!), стараясь одурачить как можно больше людей, договорились уже до того, что и в жизни вообще предлагают просто бороться, не думая о результате. То есть они хотят, чтобы в любом деле для нас был важен сам процесс, а не его результаты. Идиотизм какой-то.

Но сами-то эти ребята живут в соответствии с другим и совершенно противоположным "кредо" - победа любой ценой. А, вернее, победа за чужой счет. И в спорте и в жизни. Точнее для них спорт - это средство достижения личного успеха в жизни. А для обеспечения победы им все средства хороши - что массовые старты, что детский спорт, что спорт профессиональный. Победителей не судят, а цель оправдывает средства. Запретов для них не существует и моральных норм тоже. Примерно по такому же поводу Президент медицинской комиссии МОК принц Александр де Мерод заметил, что основной угрозой Олимпийского движения ХХI века будет именно забвение этики. Но он что, с луны свалился? Какая в спорте этика? Разве что спортивная. В спорте никогда не было аморальных вещей, если они способствовали победе.

Об этом редко говорят публично, но уж спортсмены-то знают, что в случае проявления агрессии или нарушения правил, большинство тренеров и особенно владельцев команд их не осудят (и зрители тоже) ...Для них важно не то, как ты играешь, а выигрываешь ты или нет.

В подтверждение любой Фома Неверующий может сравнить положение и доходы тренеров и спортсменов, работающих на победу любой ценой и тех, кто верит в "идеалы" спорта и честную борьбу. Такие обычно и проигрывают. И в спорте и в жизни.

Понимаете, что происходит? "Трудитесь, терпите, жертвуйте", - говорят попы. "Главное участие", - говорят спортивные функционеры.

А знаете, что впервые олимпийское "кредо" о том, что главное не победа, а участие, сформулировал тоже поп, а никакой не барон Кубертен.

Кубертен, правда, насочинял в своей "Оде спорту" еще больше. Сознательно или по невежеству, но в спорте испокон веков врали так напористо и агрессивно, шумно, непонятно и околонаучно, что нормальная человеческая мораль даже не могла допустить, что можно так врать. Особенно это относится к роли спорта в совершенствовании и гармоничном развитии человека и всего общества.

Но где же результат, ребята? Народ-то во всем мире только жиреет и хиреет. А бывшие спортсмены? Сплошь и рядом больные и инвалиды. Так что, прежде чем верить спортивным функционерам и, тем более, делать то, что они предлагают, хорошенько подумайте и посмотрите, занимаются они сами тем, во что втягивают других. В жизни вообще никогда не будет лишним стремление понять: кому, действительно, выгодно то, что очень. Ведь сейчас те, кто раскручивают спорт, делают это не просто агрессивно, но и очень профессионально. Не зря основным объектом спортивного информационного террора являются в первую очередь дети и молодежь, для которых спорт представляет наибольшую опасность, так как подрывает жизненные силы в наиболее важный период формирования физических, интеллектуальных и духовных качеств, отвлекает от учебы и дезориентирует в выборе моральных ценностей. Причем в детском спорте действует как бы естественный отбор наоборот. Объясняю: от спорта в наибольшей степени страдают физически здоровые дети, то есть носители здорового генотипа. Больные и слабые, как неперспективные, быстро отсеиваются и в меньшей степени подвергаются длительным физическим и психо - эмоциональным перегрузкам. А здоровые остаются в спорте до конца, то есть до тех пор, пока из них не высосут все, что нужно. Но, так как они на какой-то период времени были вырваны из нормальной жизни, то их место занимали. Кто? Да те же генетически слабые ребята. И еще очень важный момент. Пока никто серьезно не изучал отсроченные последствия длительных физических и психо - эмоциональных перегрузок, которым подвергаются дети и молодежь в спорте. Тем более никто не изучал влияние этих нагрузок на потомство или репродуктивные функции.

Нас уже десятки лет кормят брехней о спортивном здоровье и молодости на долгие годы. Но где это здоровье и где эта молодость, если за последнее время резко сократилась и средняя продолжительность жизни, и рождаемость, а смертность наоборот увеличилась. Катастрофически увеличивается и заболеваемость, особенно сердечно-сосудистыми заболеваниями. Не результат ли это занятий спортом в детские годы и спортивных бумов прошлых лет? Да, сегодня определили множество факторов, истощающих жизненные силы человека: экстремальные климатические условия, космические излучения, загрязненная окружающая среда, плохое питание, гиподинамия, вредные привычки, опасные условия труда и тому подобное. Но все эти факторы и признаются как вредные, а вот спорт преподносится как занятие оздоровительное и общеукрепляющее. Хотя практически он не менее вреден для большинства людей, чем та же гиподинамия или вредные привычки. Вредность занятий спортом проявляется не только в виде травм и заболеваний, которые возникают непосредственно на соревнованиях и тренировках. Постоянные физические перегрузки, особенно в период развития организма, то есть в детском и юношеском возрасте, приводят к истощению жизненных сил и проявляются не сразу. Отсроченные последствия физических и психо- эмоциональных перегрузок преследуют человека всю оставшуюся жизнь. Причем не только на физическом, но и духовном уровне. В связи с этим не совсем понятна позиция минздрава, который мог бы предупреждать, что занятия спортом, как и курение, опасно для здоровья. Подумайте об этом. Но помните, что кроме спорта существует еще и физкультура. Еще существует.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.sport.iatp.org.ua/>