

2. В совершенствовании проявления аэробной выносливости (для достижения высокого уровня ее развития) необходимо целенаправленно воздействовать на медленносокращающиеся мышечные волокна типа I и на быстросокращающиеся волокна типа II, повышая их окислительный потенциал.

3. В решении вопроса о длительности развития выносливости следует придерживаться основополагающего принципа непрерывности процесса физической подготовки (в спортивной многолетней и, в том числе, в профессионально-прикладной физической подготовке), учитывая резкое снижение содержания окислительных ферментов рабочих мышц после двух недель detrенировки. Для реализации «принципа непрерывности» необходимо: планировать направленное развитие аэробной выносливости в течение всего периода спортивной подготовки, учитывая специфичность спортивной дисциплины и рациональное соотношение средств (с учетом ведущих физических качеств и лежащих в их основе физических способностей, технической подготовки, планируемой адаптации организма и т. д.). В период обучения в учреждениях высшего образования, во время каникул курсантам и студентам нужно применять самостоятельные занятия восстановительно-поддерживающей направленности, что требует формирования методических знаний по самоподготовке и мотивации к их применению как следствие принуждения (для соответствия профпригодности) и расширения кругозора (учитывая оздоровительную ценность хорошего уровня аэробной работоспособности).

УДК 796

*Ширшов И.Е.*

Белорусский государственный университет физической культуры

*Цуканова И.А.*

Национальная библиотека Беларуси

Республика Беларусь, Минск

## **МЕДИАТОРНАЯ ДИЭТИКА И СОЦИАБЕЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Shyrshou I.E.*

Belarusian State University of Physical Culture

Republic of Belarus, Minsk

*Tsukanava I.A.*

National Library of Belarus

Republic of Belarus, Minsk

## **MEDIATORY DIETICS AND SOCIABLE COMMUNICATION IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

ABSTRACT. In the article for the first time in the humanitarian literature the essence and interaction of the mediator dietics and sociable communication are revealed, their role in identifying promising directions and forms of development of physical culture and sport is shown for the qualitative gain of achievements in this field.

KEYWORDS: physical culture; sport; mediator dietics; sociable communication; empathic communication; heuristic emotion.

АННОТАЦИЯ. В статье впервые в гуманитарной литературе раскрываются сущность и взаимодействие медиаторной диеты и социабельной коммуникации, показана их роль в выявлении перспективных направлений и форм развития физической культуры и спорта для качественного приращения достижений в этой сфере.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; спорт; медиаторная диета; социабельная коммуникация; эмпатийное общение; эвристическая эмоция.

Определим с самого начала исходные ключевые понятия через их взаимоотношение, намеченное в предшествующей работе [1].

Дифференцированная этика (диэтика), которую мы характеризуем как медиаторную, т. е. посредническую, основывается на фундаментальных принципах плюрализма, толерантности, умеренного релятивизма, сотрудничества и ненасилия. Реализация этих принципов становится возможна благодаря формированию субъектами общения разделенных (совместных) культурных смыслов ценностей, норм, идеалов, концептов (ключевых понятий и смыслообразов).

Посредническая диэтика основополагает новый тип общительности и эмпатийного общения – социабельную коммуникацию, формируя в рамках последней нравственные смыслы поступков и социальных действий индивидов, их устойчивое жизненное руководство (этос), определяя их отношения друг к другу. Социабельная коммуникация – это наиболее интенсивная, плотная и эффективная коммуникация, включающая устойчивые нравственные связи отдельных субъектов и социальных групп внутри сплоченных сообществ, в том числе спортивных. В «Социологическом энциклопедическом словаре» под редакцией Г.В. Осипова читаем: «Социальность (от латинского *socialis* – общественный) – ...общительность, способность или склонность к установлению связей между другими людьми» [2]. Социабельная коммуникация – интегрирующий тип коммуникации, которая достигает уровня эмпатийного общения и для которой характерны такие проявляемые его участниками качества, как коммуникабельность (контактность, общительность), альтруизм, устойчивая направленность на оказание взаимной помощи, поддержки, корпоральность («внутренний принцип сплочения в корпорацию»), эмоциональное предпочтение и осознанный выбор ценностных ориентаций социального гуманизма, являющаяся наиболее показательным проявлением последнего универсальная и сбалансированная реципрокность. Под последней понимается соответственно безвозмездное дарение и частично возмещаемое добровольное предоставление благ, услуг, профессиональных знаний и навыков, например, меценатство и спонсорство.

Благодаря актуализируемым и совмещаемым диэтикой различиям субъектов социабельных коммуникаций осуществляется обмен наращиваемыми творческими достижениями, жизненным опытом. Тем самым происходит развитие общезначимой, связующей социальные группы, медиаторной культуры, достигаются консенсус в политических дискуссиях, в житейских спорах и спортивных состязаниях. Последние предполагают равенство шансов на достижение победы и потому служат незамени-

мым показателем и эталоном высшего уровня социальной справедливости. «Важно, – пишет В.И. Столяров, – что в спорте как гуманной модели соревновательных ситуаций реальной жизни создаются предпосылки для реализации демократического принципа справедливости и равенства шансов. Ведь правила спортивных соревнований одинаковы для всех участников. Игроки одобряют их и подчиняются им добровольно. Победитель определяется на основе установленных и принятых игроками четких критериев. Оценки в игре производятся публично... Успех в спорте почти исключительно зависит от способностей, знаний, воли человека, его самоотверженного труда на тренировках» [3]. Сделанный вывод принимается с одной оговоркой: искомому успеху сопутствует уровень, качество социальной коммуникации, складывающейся в сплоченной команде, и добровольное подчинение ее членов требованиям консолидирующей посреднической диэтики.

Предназначение физической культуры и спорта заключается в совершенствовании одухотворенной телесности и обнаружении, реализации потенциалов человеческого тела, его энергетических возможностей. И то и другое неразрывно связано с психоэмоциональным подъемом, который не только сопровождает спортивное творчество, но и вызывает, структурирует последнее, определяет его конфигурацию. Предопределенная эвристической эмоцией, в соответствии с концепцией французского философа, лауреата Нобелевской премии Анри Бергсона, конфигурация умственных элементов, само актуализированное состояние эмоционального интеллекта находят свое выражение в соответствующей комбинации праксиологических действий. Сильная умная эмоция служит объединительным началом, импульсом эмпатийного общения (вершины социальной коммуникации), задавая его динамическую структуру (фрейм) в группах субъектов физической культуры, сплоченных спортивных коллективах, а также во взаимоотношениях соревнующихся спортсменов со зрителями, с болельщиками – спутниками, стимулами достигаемого успеха.

Согласно точке зрения одного из основателей экспериментальной психологии, немецкого философа и психолога Вильгельма Вундта, комплементарные чувства одной модальности образуют некую эмоциональную непрерывность, представляющую собой несуммативное целое. В градации элементов цельного чувства выделяется «частичное господствующее чувство», которое окрашивает в свой тон остальные эмоциональные элементы. При соединении, синтезе определяющего и определяемых чувств происходит их взаимное усиление и повышение ценности [4]. В спортивных соревнованиях и играх, относящихся, например, к разряду народных традиционных состязаний (городки, лапта, национальная борьба, этнические скачки и т. п.), центральным детерминирующим чувством становится особая эмпатия. Имеются ввиду предощущение либо страстное желание победы и радостное сопереживание при ее достижении, которые охватывают объединенных неукратимым порывом спортсменов, игроков и их болельщиков.

Это фундаментальное чувство в комбинации с производными порождает совокупную перманентную эмоцию универсального характера – «непосредственное органическое единство мы» (выражение русского философа С.Л. Франка) и, как показывают современные психологические исследования, имеет свое физиологическое

основание в телесной организации акторов и свой источник в нейродинамических структурах мозга.

В итоге проведенного анализа необходимо отметить, что сегодня перед организаторами и управленцами в сфере физической культуры и спорта, преподавателями, тренерами, самими учащимися и спортсменами возникает комплексная проблема создания стройной функциональной системы непрерывного ступенчатого физического образования и воспитания, неразрывно связанного с целенаправленной гуманитарной подготовкой.

В этой связи хотелось бы особо подчеркнуть, что имеющий большую ценность многоуровневый спорт должен служить средством достижения главной цели – развития физической культуры граждан, рассматриваемой в самом широком смысле слова, то есть в качестве прочной основы и опосредующего звена воспроизводства и прогресса остальных видов культуры, качественного обновления цивилизации (В.И. Столяров).

В Республике Беларусь созданы необходимые условия для наметившегося перехода к интеллектуальному (информационному), физически и нравственно здоровому обществу. Качественный рост достижений в процессе развития физической культуры и спорта во многом будет зависеть от синтеза в их основаниях медиаторной диэтики и социабельной коммуникации.

1. Ширшов, И. Е. Медиаторная этика и социабельная коммуникация / И. Е. Ширшов // Актуальные проблемы правовых, экономических и гуманитарных наук: материалы VIII Междунар. науч. конф. профессорско-преподавательского состава, аспирантов, магистрантов и студентов. Минск, 24 апреля 2018 года: в 4 ч. / ред. кол.: С. Ф. Сокол [и др.]. – Минск: БИП, 2018. – Ч. 4. – С. 31–33.

2. Социологический энциклопедический словарь / Ин-т соц.-полит. исслед. Рос. акад. наук, Ин-т социологии Рос. акад. наук; ред.-координатор Г. В. Осипов; ред.-сост.: З. Т. Голенкова [и др.]. – М.: ИНФРА – НОРМА, 1998. – С. 328.

3. Столяров, В. И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте: философия спорта: учеб. для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (68) «Физическая культура» / В. И. Столяров, А. А. Передельский, М. М. Башаева. – М.: Советский спорт, 2015. – С. 78.

4. Вундт, В. Психология душевных волнений / В. Вундт // Психология эмоций. Тексты / под ред. В. К. Виллюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М., 1984. – С. 54–55.