

*Ильин Р.Ю.*

*студент*

*Волкова Е.А.*

*старший преподаватель кафедры «физвоспитания»*

*Стерлитамакский филиал Башкирского Государственного*

*Университета*

*Российская Федерация, г. Стерлитамак*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЧАСТЬ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА**

*Аннотация:* В статье поднимаются вопросы влияния физической культуры на человека в современном обществе. Описывается история возникновения, проблемы и решения физического воспитания. Физическая культура представляет собой многогранное социальное явление, оказывающее мощное воздействие на развитие и воспитание всех слоев населения.

*Ключевые слова:* физическая культура, физический труд, физическое воспитание, спорт.

*Ilyin R.Y.*

*student*

*Volkova E.A.*

*Senior Lecturer of the Department of «Physical Education»*

*Sterlitamak branch of the Bashkir State University*

*Russian Federation, Sterlitamak*

## **PHYSICAL CULTURE AS A PART OF MODERN SOCIETY**

*Annotation:* The article raises questions of the influence of physical culture on a person in modern society. The history of origin, problems and solutions of physical education is described. Physical culture is a multifaceted social

*phenomenon that has a powerful impact on the development and education of all segments of the population.*

**Key words:** *physical culture, physical labor, physical education, sport.*

Влияние неблагоприятных факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними. Как показывает опыт, лучшим противодействием неблагоприятным факторам оказались регулярные занятия физической культурой, которые помогли восстановлению и укреплению здоровья людей, адаптации организма к значительным физическим нагрузкам. Чем дальше идет человечество в своем развитии, тем в большей степени оно будет зависеть от физической культуры. Совсем недавно миллионы людей ходили на работу и с работы пешком, на производстве от них требовалось применение большой физической силы, в быту люди также не могли обойтись без выполнения трудоемких работ [1].

Физическая культура появилась и развивалась вместе с общечеловеческой культурой и является ее неотъемлемой частью. Она удовлетворяет наши социальные потребности во всем, в отдельных формах самовыражения личности посредством социально-активную полезную деятельность.

Физическая культура не может развиваться без прямого влияния физического воспитания и этому есть свои причины. Под современным понятием «физическое воспитание» подразумевается как составная часть общего воспитания — учебный процесс, направленный на приобретение человеком личностных ценностей. Другими словами, целью физического воспитания можно назвать формирование физической культуры личности.

Физическое воспитание, должно начинаться с первого дня рождения человека.

Основателем научной системы физического воспитания (первоначально — образования), способствующей умственному развитию и нравственному воспитанию человека, является в России русский педагог, анатом и врач Петр Францевич Лесгафт (1837—1909). Созданные им в 1896 году «Курсы воспитательниц и руководительниц физического образования» были первым в России высшим учебным заведением по подготовке специалистов физического воспитания, прообразом современной Санкт-Петербургской академии физической культуры имени П. Ф. Лесгафта.

К оздоровительным и развивающим задачам физического воспитания относятся:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- развитие тела и физиологии организма;
- развитие физических и психических качеств;

Считается, что для выполнения данных задач общее время учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» и дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом для каждого студента должно составлять не менее 5 часов в неделю.

В настоящее время физическое воспитание занимает важную часть в жизни человека, с этим согласятся многие специалисты. Воспитание это один из важных аспектов в жизни человека, этим занимались и занимаются всегда старшее поколение. Но чтобы воспитать человека, а конкретно в нашем случае физически воспитать, нужен подход в этом непростом деле.

Для этого во всем мире разрабатывались программы физического воспитания и делились опытом с друг другом. В любой такой программе главной и неотъемлемой частью является цель.

Целью развития современного общества должно являться создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта (включая спорт высших достижений) и приобщения различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом [2].

Для достижения указанной цели должны быть решены следующие основные задачи:

- увеличение внимания всевозможных категорий людей к занятиям физиологической культурой и спортом;
- развитие инфраструктуры для занятий физической культуры и спортом как в образовательных учреждениях и по месту жительства;
- создание и внедрение в образовательный процесс действенной системы физического воспитания;
- внедрение свежих научных и методических разработок.

В настоящее время имеется ряд факторов, которое отрицательно влияет на развитие физической культуры и спорта.

С каждым годом появляется все больше людей употребляющие наркотики, злоупотребляющие алкоголем и курением. Общая заболеваемость лиц, употребляющих алкоголь, в 2 раза выше, чем лиц, не употребляющих спиртные напитки. Все более обостряется проблема курения.

Еще одной из основных причин, отрицательно влияющих на состояние здоровья это большие стрессовые нагрузки, снижение общего уровня физической культуры, общей физической подготовки и физического развития всех категорий и групп населения.

В настоящее время объем передвижений в течение дня сведен к минимуму. Автоматизация, электроника и робототехника на производстве, автомобили, лифт, стиральные машины в быту настолько повысили дефицит двигательной деятельности человека, что это уже стало тревожным. Адаптационные механизмы человеческого организма работают как в сторону повышения работоспособности различных его органов и систем (при наличии регулярных тренировок), так и в сторону дальнейшего ее снижения (при отсутствии необходимой двигательной активности). Следовательно, урбанизация и технизация жизни и деятельности жизни и деятельности современного общества неизбежно влекут за собой гиподинамию, и совершенно очевидно, что кардинально решить задачу повышения режима двигательной деятельности людей, минуя средства физической культуры и спорта, в настоящее время практически невозможно [3].

В условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование), резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к различного рода заболеваниям. Сегодня чисто физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный [4].

Но и физический труд, с повышенной физической нагрузкой, может в некоторых случаях рассматриваться с отрицательной стороны. Многие спортсмены гонясь за лидерством в своем любимом деле получают повреждения мышц тела, впоследствии им приходится заниматься восстановлением здоровья, а не спортом. В некоторых случаях спортсмены навсегда теряют возможность заниматься спортом из-за травм, которые не позволяют ставить новые результаты в соревнованиях.

Культура спорта зародилась очень давно, еще до нашей эры проводились олимпийские игры в Древней Греции. В них участвовало много стран и спортсменов, некоторые из них известны и сегодня. Но Проведение 293-й олимпиады было отменено, а олимпийские игры были запрещены как языческие. Современные олимпийские игры были возрождены в конце XIX века. Но из-за мировых войн они были приостановлены. Следует отметить, что физическая культура и спорт развивается. С XX века СССР и Россия участвовала и участвует в олимпийских играх, развивает интерес к физической культуре у молодежи, открываются все больше спортивных комплексов и кружков. Физическая культура здесь занимают важное место, ибо физическая культура - это здоровье.

Физкультура и спорт является универсальным механизмом оздоровления людей, способом самореализации человека, его самовыражения и становления. Именно поэтому за последние годы место физкультуры и спорта в системе ценностей современной культуры в наше время стало иметь большое значение.

Таким образом, во всем мире наблюдается повышения роли физической культуры в обществе, которая проявляется:

- в повышении роли страны в поддержке развития физической культуры;

- в широком использовании физической культуры при заболеваниях и укреплении здоровья;
- в вовлечении в занятия физической культурой трудоспособного населения;
- в использовании физической культуры в социальной и физической адаптации инвалидов, детей-сирот;
- в телерадиовещания и роли телевидения в развитии физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры;
- в большом многообразии форм, способов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

В современном мире роль физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества, существенно нарастает. Вследствие этого внимание о развитии физической культуры - важный элемент социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь эталонов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей человека.

## Заключение

Физическая культура в наше и только время оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что на самом деле является очень важным, так как на данный момент число людей с различными заболеваниями постоянно растет.

Благодаря физическим упражнениям физическая культура готовит людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов, определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей физической подготовки.

На занятиях физкультурой люди не только совершенствуются в своих физических умениях и навыках, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Возникающие во время соревнований и тренировок ситуации закаляют характер участников, учат их правильному отношению к окружающим.

#### *Литература*

1. Жеребцов А.В. Физкультура и труд. М., 1986.
2. Кривцун-Левшина Л.Н., Котляров И.В. Социология физической культуры. Витебск: УО «ВГУ им П.М.Машерова», 2009 г.
3. Популярная медицинская энциклопедия /Главный редактор академик Б.В.Петровский. М., 1981.
4. Рафин А. Я. Физическая культура. М., 1989.