

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

*Антонова Мария Александровна*

*Астраханский государственный архитектурно-строительный  
университет, г. Астрахань, преподаватель*

## **PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

*Antonova Maria Alexandrovna*

*Astrakhan State University of Architecture and  
Civil Engineering, Astrakhan, teacher*

### **АННОТАЦИЯ:**

Физическая культура и спорт представляют собой часть человеческой культуры, без которой невозможно представить полноценное развитие общества в целом. И физическая культура и спорт направлены на укрепление здоровья, развитие физических способностей и самосовершенствование личности в целом. Сохранение и укрепление здоровья населения - одна из приоритетных задач российского государства.

### **ABSTRACT**

Physical culture and sports are a part of human culture, without which it is impossible to imagine the full development of society as a whole. Both physical culture and sports are aimed at improving health, developing physical abilities and self-improvement of the individual as a whole. Preserving and strengthening the health of the population is one of the priority tasks of the Russian state.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, физические упражнения, спортивная деятельность, двигательная активность.

**Keywords:** physical culture, sports, physical exercises, sports activities, physical activity.

Физическая культура и спорт представляют собой отдельный вид деятельности человека, значение которого в развитии общества очень разнообразно. Они оказывают определенное влияние на общественное

производство, на формирование человека как личности, на развитие межличностных отношений.

Физическая культура — это часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья. Она выполняет социальную функцию - воспитание разносторонней и гармонично развитой личности [1, с. 31].

Физическая культура как явление общественной жизни представляет собой важный фактор общественного прогресса. Вовлечение каждого человека в регулярную физическую деятельность - необходимое условие социального развития общества, поскольку высокий уровень физической культуры человека обеспечивает крепкое здоровье [2, с. 167].

Физическая культура также является линзой, через которую мы рассматриваем и интерпретируем жизнь и общество. Занятия физической культурой передаются от одного поколения к другому, при этом добавляются новые элементы и отбрасываются другие. Если еще в не очень далеком прошлом, занятия физическими упражнениями были уделом энтузиастов, спортсменов и физкультурников, то в настоящее время они становятся все более необходимой составляющей образования и здорового образа жизни каждого человека. Одной из основных задач цивилизованного общества является внедрение в повседневный режим жизни активной двигательной деятельности. Важнейшим мотивом этого стремления является повышение устойчивости организма к различным неблагоприятным условиям внешней среды, сохранение здоровья, активной трудоспособности и устранение проявления хронической патологии.

Формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом должно базироваться на усвоении системы знаний о законах жизнедеятельности организма человека, о влиянии физической нагрузки на функционирование различных его систем, о положительном воздействии регулярных занятий физическими упражнениями на физическое и психоэмоциональное состояние человека [1, с. 38].

Физкультурно-спортивная деятельность является, по существу, способом самосовершенствования личности, расширяя ее мировоззренческие взгляды, нравственные представления, эстетические вкусы [5, с. 122].

Спортивная деятельность является оптимальной формой физического совершенствования человека, включающей в себя систему тренировки и соревновательную деятельность. Принципиальное отличие спортивной деятельности от физкультурной заключается в ее системности, плановом, последовательном и целеустремленном развитии физических способностей.

Спорт также представляет собой игровую соревновательную деятельность и подготовку к ней; основанную на использовании физических упражнений и направленную на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности [1, с. 47].

Двигательная активность представляет собой основу полноценного существования человека. Движение – одна из важнейших биологических потребностей организма. В частности, систематическая мышечная деятельность вызывает такие положительные изменения в организме, которые существенно отличают его от всех, кто ведет малоподвижный образ жизни. Наряду с недостаточным развитием сердца у малоактивных людей наблюдается ряд неблагоприятных изменений в сосудистой системе. У них раньше и быстрее происходит склеротические изменения в сосудах сердца и головном мозгу, препятствующие усилению кровоснабжения этих жизненных органов при физических и эмоциональных напряжениях. Низкая двигательная активность приводит к недостаточному развитию системы дыхания. Малоактивный человек даже при небольших изменениях внутренней среды организма вынужден прекращать работу.

Посредством физической культуры и спорта, а также всей совокупности входящих в них компонентов, разрешается очень важная социальная задача: «сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его

физической подготовленности и трудоспособности, продление творческой активности людей» [2, с. 168].

Несмотря на все преимущества занятия физкультурой и спортом, уровень их развития в нашей стране, по сравнению с другими странами Европы, недостаточный. Министерство спорта России опубликовало статистику по числу занимающихся спортом и физкультурой в стране в 2020 году. Доля граждан России в возрасте от трех до 79 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом, по итогам 2020 года составила 45,4% по сравнению с плановыми 43%. Не достигли установленного показателя только девять регионов.

Сегодня одним из приоритетов Министерства спорта (Минспорт России) является увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70% к 2030 году. В рамках государственной программы в 2020 году профинансировано строительство 270 объектов спорта, на создание которых из федерального бюджета выделено 30,4 миллиарда рублей. Завершено строительство 192 объектов спорта [4].

В соответствии с поручением Президента Российской Федерации Минспорт России приступил к созданию Единой цифровой платформы ГИС «Физическая культура и спорт» (ГИС ФКиС). Первыми апробацию новой системы проходят шесть регионов страны (Республики Мордовия и Татарстан, Белгородская, Оренбургская, Ульяновская области, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра) и семь общероссийских спортивных федераций по видам спорта.

«Создание единой платформы для отрасли повысит доступность занятий физической культурой и спортом для граждан с помощью инструментов информирования и конкретных онлайн-услуг. В свою очередь государство получит объективные данные о вовлечённости людей в спорт, необходимые для достижения «спортивного» показателя национальных целей развития России – увеличения доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, до 70% к 2030 году. Спортивные организации и

спортсмены получают современные цифровые сервисы и инструменты взаимодействия, а также данные для принятия решений», – отметил Министр спорта Российской Федерации Олег Матыцин [3].

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья населения - одна из приоритетных задач государства. Дальнейшее развитие и внедрение оздоровительных технологий, формирование общественного мнения о необходимости здорового образа жизни, развитие спортивной инфраструктуры - необходимый фактор укрепления позиций России на международной арене.

### Список литературы:

1. Ветков Н. Е. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества / Н. Е. Ветков // Наука-2020. – 2016. – № 2(8). – С. 30-43.

2. Доржпурэв Э. Физическая культура и спорт - составные части культуры общества и личности / Э. Доржпурэв // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов, Орёл, 26 февраля 2016 года. – Орёл: Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В.В. Лукьянова», 2016. – С. 167-169.

3. Единая Цифровая Платформа «Физическая культура и спорт» начнёт работать в 2021 году. [электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: <https://minsport.gov.ru/press-centre/news/35686/> (дата обращения 10.12.2021).

4. Матлина Е. Д. Физическая культура и спорт - часть общей культуры / Е. Д. Матлина // Физическое развитие студентов в современном мире: Материалы международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 11–12 апреля 2019 года / Под редакцией Л. Г. Рубис. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. – С. 389-391.

5. Министерство спорта Российской Федерации. [электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения 12.12.2021).

6. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Р. Р. Магомедов, Н. О. Щупленков, О. В. Щупленков [и др.] ; Под общей редакцией Р.Р. Магомедова. – Казань : Общество с ограниченной ответственностью «Бук», 2017. – 476 с.