

*Кагирова А.Р.*

*Студентка 2 курса*

*Колледж Сф БашГУ Россия, г. Стерлитамак*

*Научный руководитель: Душанбаева*

*Гульсина Рашитовна*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

**Аннотация:** Термин «физическая культура» является центральным понятием всего физкультурного образования. Термин встречается не только в профессиональной сфере, но и в обычной жизни. В постижении смысла физической культуры происходит парадоксальная ситуация. Чем чаще на обыденном, житейском уровне мы пользуемся термином «физическая культура», тем сильнее удаляемся от понимания ее истинной сущности.

**Ключевые слова:** Физическая культура, физическая активность, спорт, физические качества, физические нагрузки.

**Annotation:** The term "physical culture" is the central concept of the entire physical education. The term is found not only in the professional field, but also in everyday life. In comprehending the meaning of physical culture, a paradoxical situation occurs. The more often we use the term "physical culture" at the ordinary, everyday level, the more we move away from understanding its true essence.

**Keywords:** Physical culture, sports, physical qualities, physical activities.

Физическая культура, решая проблему воспроизводства физических способностей человека, является важной частью культуры общества в целом. С одной стороны, от духовной культуры общества она получает и

перерабатывает идейно-теоретическую и научно-философскую информацию. С другой — она сама обогащает культуру, науку, искусство, литературу специальными ценностями в виде теории, научных знаний, методик физического развития и спортивной тренировки.

Деятельность в сфере физической культуры имеет как материальные, так и духовные ценности.

Материальными ценностями являются результаты воздействия физической культуры на биологическую сторону человека — физические качества, двигательные возможности. К материальным ценностям физической культуры относятся также спортивные сооружения, спортивные базы учебных заведений, спортивно-медицинские учреждения, учебные заведения, готовящие кадры физической культуры и спорта, научно-исследовательские институты. К материальным ценностям непосредственно относятся здания, лаборатории, аппаратура и пр.

К духовным ценностям физической культуры относятся произведения искусства, посвященные физической культуре и спорту — живопись, скульптура, музыка, кино; система управления физкультурной деятельностью в государстве; наука о физическом воспитании. В целом духовные ценности воплощаются в результатах научной, теоретической, методической деятельности.

Физическая культура стимулирует развитие духовной и материальной деятельности, поскольку создает общественные потребности и побуждает к поискам, открытиям в области науки, новым методикам, новым техническим средствам. Она увеличивает потребности общества в строительстве материально-технических сооружений, созданию приборов, конструированию и совершенствованию инвентаря и оборудования. Тем самым, она способствует созданию новых материальных и духовных ценностей. Физическая культура обогащает культуру общества уникальной информацией о влиянии на человека предельных физических и психических нагрузок (в

спорте, космосе), об особенностях адаптации к ним, о биологических резервах организма. Эта информация может использоваться и используется в смежных науках — физиологии, биохимии и т.д.

Она способствует возникновению и развитию новых направлений в теории и практике строительства (безопорные перекрытия стадионов), технологий (необходимость изготовления снарядов, инвентаря, оборудования из искусственных материалов, отвечающих требованиям мирового спорта), создании искусственных покрытий (лыжных трасс, трамплинов, ледяных катков).

В социальной жизни, в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха, физическая культура проявляет свои воспитательные, образовательные, оздоровительные, экономические и общекультурные функции, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т. е. совместной деятельности людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры. Физическая культура представляет собой:

1. Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и трудоспособности, продление творческой активности людей определяется как важнейшая социальная задача, роль которой в любом обществе чрезвычайно велика.

2. Подготовка людей к профессиональному труду и защите Родины. Одной из основных функций физической культуры является удовлетворение потребностей общества в физической подготовленности людей, участвующих в производстве, их психофизической готовности к выполнению гражданского долга по защите своей Родины.

Физическая культура призвана выполнять ряд специфических функций:

- образовательная — получение знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры

общества и личности, способность их творческого использования для личного и профессионального развития;

- прикладная — повышение специфической физической подготовленности и работоспособности для трудовой деятельности и воинской службы средствами профессионально-прикладной физической культуры;

- спортивная— достижение максимальных результатов в избранном виде спорта;

- рекреативная — организация содержательного досуга;

- оздоровительно-реабилитационная — предупреждение утомления и восстановление временно утраченных функциональных возможностей организма.

Спорт считают одним из средств социализации личности. Непосредственно в процессе спортивной деятельности возникают разнообразные специфические отношения соперничества и содружества отдельных спортсменов, между командами, организаторами, спортивными арбитрами и т.д., которые так или иначе включены в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта. Совокупность всех этих отношений составляет основу формирующего влияния спорта на личность, становление социального опыта.

#### **Библиографический список:**

1. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 2007.
2. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под ред. В.Ю. Волкова и В.И. Загоруйко. СПб.: Питер, 2009. – 224 с.
3. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И. Ильинича.-М.: Гардарака, 2008-448с.
4. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. – М.: 1988 – 133с.

5. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – М.: 1992 – 223с.
6. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. – м.:1985 – 125с.
7. Чумаков Б.Н. Валеология. – м.:1997 – 245с.
8. Энгельман И.М. Человек и здоровье. 1986–127с.