

*Ильин А.В., старший преподаватель
кафедры физического воспитания
НИУ «БелГУ»
Россия, г. Белгород
Комиссаров И.Д.
студент 3 курса, группы 09002113,
Института экономики и управления
НИУ «БелГУ»
Россия, г. Белгород*

РОЛЬ И ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОВРЕМЕННОЕ ОБЩЕСТВО

***Аннотация:** Статья посвящена роли и влиянию физической культуры и спорта на современное общество. Отмечается, какое значение имеет спорт в качестве профилактики от болезней. Спорт как средство от ментальных расстройств. Методы введения спорта в темп современного общества.*

***Ключевые слова:** спорт, здоровый образ жизни, физическое и ментальное здоровье, физическая культура.*

***Annotation:** The article is devoted to the role and influence of physical culture and sport on modern society. The importance of sport as a prevention against diseases is noted. Sport as a remedy for mental disorders. Methods of introducing sport into the pace of modern society.*

***Key words:** sport, healthy lifestyle, physical and mental health, physical culture.*

Сегодня спорт пользуется большой популярностью среди всех категорий населения в России. Согласно опросу ВЦИОМ 54% занимаются спортом 1–3 раза в месяц и чаще, в том числе 18% — ежедневно¹. Данный показатель отражает с одной стороны большую популярность спорта в России, но в то же время и то, что значительная часть населения не уделяет ему времени. Нельзя отрицать, что спорт и физическая культура занимают не последнее место во влиянии на людей. ООН подтвердило, что была установлена эффективность и адаптируемость спорта в продвижении целей мира и развития, что продемонстрировало его потенциал как универсального и эффективного инструмента². Этим и подтверждается актуальность данного исследования.

Сейчас спорт все чаще называют «современным инструментом». Говоря о роли спорта в современном обществе, можно утверждать, что спорт – это «современное социальное экспериментирование», которым занимается человечество, накапливая и совершенствуя человеческий капитал, расширяя его потенциал. Спорт имеет развивающую, образовательную, патриотическую и коммуникативную природу, способствует объединению и гармонизации отдельных лиц и социальных групп, а также способствует развитию страны. Система спорта связана с подсистемами здравоохранения, науки, культуры, образования и тренировки. Спорт играет важную роль в социально-экономических и политических процессах любого современного общества.

В XXI веке спорт является важнейшим социальным явлением, играющим важную роль в общественной жизни, влияющим на национальные отношения, бизнес, общественную жизнь, моду, моральные ценности и образ жизни людей.

¹ Спорт для всех [Электронный ресурс]. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sport-dlja-vsekh> (дата обращения: 13.11.2023).

² Роль спорта в достижении целей в области устойчивого развития [Электронный ресурс]. URL: <https://www.un.org/ru/chronicle/article/21938> (дата обращения: 13.11.2023).

Во-первых, необходимо упомянуть о соревновательной функции, выражающей социокультурную природу спорта. Оно включает в себя несколько важнейших аспектов спорта, как творческую деятельность спортсменов и формирование необходимых волевых качеств, так и обмен спортивными результатами, опытом и достижениями, а также другие факторы. Фактически социальный феномен соревнований характеризует спорт как форму напряженной социальной деятельности. Как начальная форма спортивных отношений, любой поединок для человека представляет собой борьбу, требующую предельного предела сил и способностей. Поиск предела человеческих возможностей всегда направляет спортсмена на путь непрерывного развития и прироста физических и духовных сил. Различные спортивные мероприятия, такие как матчи и соревнования, иллюстрируют и сравнивают различные спортивные достижения и результаты, показывают работу спортсменов над систематическими тренировками и самосовершенствованием. Иными словами, очевидно, что без знания и учета социальных и культурных процессов в современном обществе невозможно обеспечить участие спортсменов или спортивных команд³.

Другой аспект соревновательной функции заключается в волевой подготовке спортсменов и спортивных команд. Действительно, спортивные соревнования способствуют развитию таких социально важных качеств, как целеустремленность, настойчивость, целеустремленность, смелость, выносливость, инициативность, самостоятельность и самообладание, столь необходимые для высоких достижений на соревнованиях, а также в повседневной жизни.

Названный аспект дополняет еще одну функцию: реальный обмен опытом методик спортивной тренировки между отдельными спортсменами, спортивными командами, национальными сборными. Объектом обмена могут

³ Кузнецов, М.Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом // Наука и практика. – 2016. – № 3 (68). – С. 144-146.

быть также спортивные звания, техника спортивной деятельности, формы организации занятий спортом и физкультурно-спортивной работы. Наконец, в соревновательной функции спорт в полной мере проявляет свою творческую сторону, связанную, прежде всего, с гармоничным развитием личности спортсмена⁴.

Второй важной функцией спорта является коммуникативная функция, способствующая обогащению личности в процессе общения. Аспект общения в спорте заключается в тех отношениях, в которые спортсмен вступает из общества и его институтов, с тренерами, другими спортсменами и болельщиками. Коммуникативная функция включает также аспекты престижа, связанные со стремлением к самоутверждению и признанию, помогает воспитание детей и подростков, как естественное средство изоляции молодежи от вредного влияния улицы. Опыт ясно показывает, что спорт является одним из наиболее эффективных средств перевоспитания, дающим возможности для реализации энергии, инициативы, творческих способностей и физических способностей, для лидерства и конкуренции в здоровой форме. Самый эффективный способ улучшить свое здоровье — это регулярные физические упражнения, что было доказано в прошлом. Занятия физической активностью имеют многочисленные преимущества для здоровья, такие как потеря веса, снижение риска хронических заболеваний, увеличение продолжительности жизни и улучшение когнитивных и эмоциональных способностей. Оптимальная когнитивная функция связана с аэробными упражнениями, которые способствуют увеличению притока крови к мозгу, а сердечно-сосудистая деятельность связана с улучшением когнитивных функций в результате аэробных упражнений.

⁴ Подрезов, И.Н. Формирование, укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма: основные направления и пути реализации // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. – С. 161-165.

Несомненным плюсом физической культуры является польза для здорового и сильного тела. Здоровое тело и здоровый дух неотъемлемы. Ухоженное и подтянутое тело повышает самооценку и энергичность. Уверенный в себе человек не теряет уверенности в себе даже при решении проблем. Он может прожить свою жизнь с полным удовольствием и душевным спокойствием, потому что это дает ему свободу для создания полноценной жизни. Если этот психологический секрет пользы физического воспитания будет распространен и увлечет людей, то он станет благом для человечества.

Физическое воспитание - потребность времени, и, как показывают исследования, нет другой образовательной темы, которая не уступала бы физическому воспитанию, способной улучшить общее самочувствие человека и лучше предотвратить важные проблемы со здоровьем, связанные со многими хроническими заболеваниями (например, ожирение, высокое кровяное давление и высокий уровень холестерина).

Таким образом, можно заключить, что спорт и физическая культура охватывает множество аспектов, влияющих на современное общество. Они способствуют не только повышению уровня физической подготовки, но также и оказывают интегрирующую, творческую, соревновательную и другие функции.

Использованные источники:

1. Спорт для всех [Электронный ресурс]. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sport-dlja-vsekh> (дата обращения: 13.11.2023).

2. Роль спорта в достижении целей в области устойчивого развития [Электронный ресурс]. URL: <https://www.un.org/ru/chronicle/article/21938> (дата обращения: 13.11.2023).

3. Кузнецов, М.Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом // Наука и практика. – 2016. – № 3 (68). – С. 144-146.

4. Подрезов, И.Н. Формирование, укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма: основные направления и пути реализации // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. – С. 161-165.