

УДК 37.013.77

*Ходеев Д.А.,
ассистент кафедры спортивных дисциплин
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет
Россия, г. Белгород
Коротких В.В.,
студент
2 курс, факультет «Мировая экономика»
Институт экономики и управления
Россия, г. Белгород*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА

***Аннотация:** Статья посвящена роли физической культуры в жизни и дальнейшем развитии человек. Рассмотрены её основные особенности на современном этапе развития общества. Особое внимание было уделено анализу основных признаков физической культуры. Данная работа показывает структурированную взаимосвязь спорта и социального роста человека.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, развитие, социализация, физическое развитие.*

***Abstract:** The article is devoted to the role of physical culture in the life and further development of a person. Its main features at the present stage of society development are considered. Special attention was paid to the analysis of the main signs of physical culture. This work shows a structured relationship between sports and human social growth.*

Keywords: physical culture, sports, development, socialization, physical development.

В современном мире, когда развитие информационных и цифровых технологий стремительно возрастает, роль физической культуры в обществе повышается, поскольку население в основном работает в офисах, где мало двигается. Отсюда следует, что для поддержания здоровья необходимо заниматься спортом, более того, необходимо выстроить комплекс упражнений таким образом, чтобы не навредить себе.

Важно рассмотреть понятие физическая культура более подробно. Физическая культура – это отдельная часть общей системы культуры общества, которая объединяет в себе знания о двигательных активностях с целью поддержания здоровья, более того содержит в себе обобщающий перечень упражнений и правила их выполнения [1, с. 150].

Важной тенденцией в настоящее время является повышение роли спорта в жизни общества, это связано с популяризацией крупных спортивных комплексов, которые привлекают большое количество новых посетителей. Тем не менее, многие оставляют занятия спортом из-за недостаточных знаний о выполнении упражнений и использовании тренажеров. Услуги профессиональных тренеров в данных заведениях оцениваются дорого, поэтому не всем доступна услуга с личным тренером.

Важным аспектом физической культуры в современном обществе является многофункциональность, так как занятие спортом помогает поддерживать физическое и ментальное здоровье. Научно доказано, что после спортивных мероприятий человек чувствует себя морально лучше, поскольку отвлекается от своих проблем и расслабляется, более того, занятия спортом на систематической основе помогают справиться с депрессивными расстройствами, которые проявляются часто в настоящее время.

Рассмотрим основные особенности физической культуры на современном этапе:

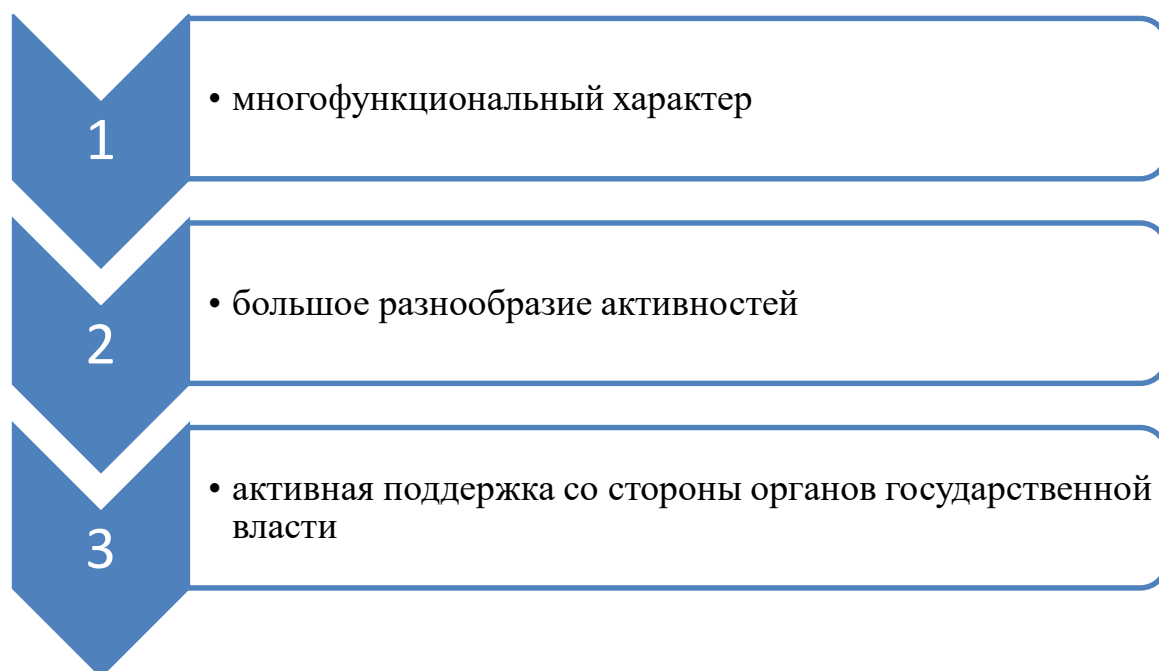


Рисунок 1. основные особенности физической культуры на современном этапе [2, с. 2]

Важно проанализировать каждую особенность отдельно.

Многофункциональный характер раскрывает способность спорта решать физические и ментальные проблемы человека с помощью физических упражнений. Занятия двигательными активностями особенно актуальны для людей с достаточно нервной работой, что в свою очередь поможет снизить уровень стресса [3, с.5].

Большое разнообразие активностей характеризуется наличием различных видов спорта, что повышает привлекательность физической культуры в обществе. Ранее наблюдалась проблема с тем, что менее активные люди не могли для себя найти подходящие для них виды спорта, в настоящее время данная проблема отсутствует [4, с. 400].

В последние годы наблюдается тенденция повышения заинтересованности органов власти в развитии и продвижении спорта в жизнь общества. Занятие физической культурой позволяет сохранять физическое и

ментальное здоровье граждан, иными словами национальное здоровье. Особое место в политике государства о повышении роли спорта занимает проведение мероприятий по привлечению молодого поколения в спортивные секции [5, с.100].

Специфической особенностью физической культуры в последние годы стала общая информатизация, которая выражается во внедрении цифровых технологий в спортивную экосистему, особенно широкое распространение в период пандемии получили различные мобильные приложения, главной целью которых являлось сохранение физической формы людей во время общего карантина. В настоящее время выходит множество приложений, посвящённых правильному выполнению упражнений в спортзалах для улучшения результатов тренировок.

Таким образом, физическая культура имеет свои особенности, которые возникают в связи с уровнем развития общества на современном этапе.

Далее уделим особое внимание основным признакам физической культуры.

1) Сущностный признак, который связан с физическими упражнениями, которые обеспечивают оптимальное применение двигательной деятельности.

2) Внутренние установки являются важным условием осуществления спортивных упражнений, здесь прослеживается роль спорта в развитии личности отдельного человека.

3) Целевой характер физкультуры, который ставит конечной целью улучшения физического состояния человека [5, с.150].

Важно сказать, что данные признаки стоит рассматривать в совокупности, поскольку они в равной мере влияют на поступательное физическое развитие.

Важно отметить, что успешные люди, которые поднялись высоко по социальной лестнице, в большинстве своём занимаются спортом. Физические активности помогают поддерживать форму и уверенность в своих силах.

Необходимо помнить, что физические активности помогают решить различные психологические проблемные вопросы, которые являются следствием повышенного стресса.

Таким образом, физическая культура продолжает своё развитие в современном мире, что связано с потребностью общества в сохранении своей физической и ментальной формы. Важным изменением в сфере спорта является повышение интереса органов государственной власти к внедрению спорта среди общества, что в свою очередь помогает открывать спортивные площадки и новые сооружения за счёт средств государственного бюджета.

Использованные источники:

1. Леонтьук А.М. Физическая культура как средство социализации человека. – СПб.: ИЦ СПбГМТУ, 2018. – 360 с.
2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. Педагогика физической культуры: учеб. – М.: Просвещение, 2010.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учеб. – М.: Гардарики, 2020. – 448 с.
4. Большая советская энциклопедия: в 30 т. – М.: Советская энциклопедия, 1969–1978. – Т. 24.
5. Садохин А.П., Грушевицкая Т.Г. Культурология. Теория культуры: учеб. пособие для вузов. – М.: Юнити-Дана, 2020. – 365 с.