

Хабибуллин Альберт Багъзанурович,

старший преподаватель кафедры физического воспитания,

Овчинникова Юлия Владимировна,

студентка гр. ЭК-3-17,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЁ РОЛЬ В ОБЩЕСТВЕ

Актуальность. Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ.

Цель исследования: выяснить, как на самом деле физическая культура и спорт существуют в обществе, влияют на последнее и на личность человека.

В связи с технической революцией жизнь человека начала крайне изменяться. Наряду с прогрессивными явлениями появились и неблагоприятные факторы, такие как нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера. Это все достаточно для того, чтобы был нарушен обмен веществ в организме, вызваны сердечные заболевания и избыточная масса тела.

Неблагоприятные факторы влияют на здоровье молодого организма так, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. Десятки тысяч людей, столкнувшихся с воздействием такого рода неблагоприятных факторов, утверждают, что лучшим противодействием им являются регулярные занятия физическими упражнениями, которые восстанавливают и укрепляют здоровье, адаптируют организм к условиям внешней среды.

Огромное воспитательное значение имеют занятия физическими упражнениями. Они способствуют повышению иммунитета, чувства

ответственности, укреплению организма, развитию выносливости и настойчивости для достижения поставленной цели.

Совсем небольшое время назад миллионы людей большую часть своей жизни передвигались пешком, ходили на работу и возвращались с нее своим ходом, на производстве выполняли свою работу без вмешательства машин, следовательно, это требовало от людей применения большой физической нагрузки. В настоящее же время все кардинально изменилось. Современный народ не представляет свою жизнь без собственного автомобиля или общественного транспорта. Объём передвижения в течение дня сведен к минимуму. Автоматизация и робототехника на производстве, электрические и бытовые приборы в быту настолько повысили дефицит двигательной деятельности человека, что это уже стало опасностью для человеческого здоровья. Адаптационные механизмы человеческого организма работают как в пользу повышения работоспособности его органов и систем, так в пользу дальнейшего её снижения. Повышение двигательной деятельности людей, минуя средства физической нагрузки, невозможны, а в связи с урбанизацией и механизацией жизни и деятельности человека, которые влекут за собой гиподинамию, это является обязательным средством.

Для достижения цели физического воспитания используются следующие средства:

- 1) гигиенические факторы (режим, питание, общественная и личная гигиена);
- 2) физические упражнения (содержание и форма физического упражнения);
- 3) оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода).

Физические упражнения – это двигательные действия, которые способствуют реализации физического воспитания, сформированы по его закономерностям.

Само слово «физическое» обозначает совершаемую работу в виде перемещения тела человека и его частей в пространстве.

Слово «упражнение» обозначает направленную повторность действия с целью воздействия на физические свойства человека и их совершенствования.

Содержание физических упражнений обуславливается совокупностью физиологических, биомеханических процессов, которые происходят в организме человека при выполнении какого-либо упражнения. Содержание физических упражнений включает в себя также образовательную роль и влияние на личность.

Законы движения в окружающей среде и собственного тела, и его частей познаются через физические упражнения. При выполнении физических упражнений человек учится управлять своими движениями и овладевает новыми двигательными навыками. Благодаря этому осваиваются сложные двигательные действия. Если человек будет регулярно осваивать новые двигательные умения и навыки, тогда он будет больше приспосабливаться к условиям окружающей среды и легче освоит новые формы движений.

Освоение целого ряда специальных знаний и пополнение ранее приобретённых, происходит с помощью занятий физическими упражнениями.

Также физические упражнения играют немаловажную роль в формировании личности. Они требуют проявления целого ряда личностных качеств. При выполнении физических упражнений человек преодолевает различные трудности и управляет своими эмоциями, вырабатывает в себе ценные черты характера, такие как целеустремлённость, решительность, смелость, настойчивость многие другие полезные качества.

Обычно занятия физическими упражнениями проводятся в коллективе. При их выполнении происходит согласование своих действий с действиями коллектива. Все это проявляется в подвижных играх спортивного характера. Такая своеобразная работа в коллективе помогает человеку быть сдержанным, подчинить себя воле коллектива, вырабатывает умение найти единственное правильное решение, несмотря на свои личные интересы, постараться помочь товарищу. Именно в такой среде, человек способен обрести нравственные и многие другие качества.

Существует несколько основных задач физического воспитания:

- гармоничное физическое развитие, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, устойчивость к условиям внешней среды;
- продолжать углублять представления о соблюдении правил техники безопасности во время занятий спортом и оказании первой помощи при травмах;
- умение вести занятия в качестве командира отделения, капитана команды или судьи, т.е. вырабатывать организаторские навыки;
- воспитывать в себе такие качества как дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь и самостоятельность;
- приобрести привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями в свободное время.

Результаты исследования и их обсуждение: в связи с огромным процессом прогрессирующей механизации и автоматизации человеку необходимо больше заниматься физическими упражнениями для того, чтобы поддерживать свой иммунитет и здоровье в тонусе.

Выводы: исходя из результатов исследования можно, не задумываясь, утверждать, что роль физической культуры в обществе является колоссальной. Ведь физкультура формирует в человеке качества, необходимые по жизненным показателям. С помощью физических упражнений человек укрепляет своё здоровье – самое важное в жизни человека. Физическая культура также формирует личностные качества, помогает индивидууму осваиваться в коллективе, развивает физические, психологические, социальные качества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. *Теория и методика физического воспитания и спорта*. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с. – С. 195-197.
2. Лубышева Л. И. *Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и Спорт*. – 2007. – № 3.
3. *Физическая культура: Учебник для студентов вузов*. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.