



## Значение физической культуры в жизни человека

Клепцова Т.Н.

Сибирский государственный аэрокосмический  
университет имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

**Аннотация.** Как важна сегодня физическая культура, ведь она включает в себя не только спорт, но и духовные ценности, связанные с отношением современного человека к физическому развитию. Не случайно, в последнее время в учебниках все чаще встречается понятие физической культуры, как самостоятельного социального феномена, развивающего в человеке устойчивые качества личности, ведь она может значительно влиять на состояние организма, психики, физического развития и даже статуса человека. В данной статье я расскажу о значимости физической культуры в жизни каждого человека со своей точки зрения, опираясь на иные источники.

**Ключевые слова.** Культура, духовные ценности, воспитание, здоровье, мужество, личность, адаптация, долголетие, профилактика.

**Annotation.** How important today physical culture, because it includes not only sports, but also spiritual values associated with the attitude of modern man to the physical development. Not coincidentally, the last time in the textbooks are increasingly common notion of physical training as an independent social phenomenon that develops in people resistant qualities of the person, because it can significantly affect the condition of the body, the mind, and even physical development status. In this article I will talk about the importance of physical culture in the life of every human being from his point of view, based on other sources.

**Keywords.** Culture, spiritual values, education, health, courage, identity, adaptation, longevity.

Понятие физической культуры в 21-м веке набирает все новые и новые обороты, а его значимость нескончаемо растет. А значит, сейчас самое время для осмысления такого понятия, как физическая культура личности и его воплощения в жизнь, которое может стать решающим в физическом воспитании подрастающего поколения, а также формировании и закреплении осознанной мотивации и потребности постоянно самостоятельно заботиться о своем здоровье и развитие силы духа. По мимо этого, физическая культура является частью нашей истории, её становление, последующее развитие тесно связано с теми же историческими факторами, которые воздействуют на становление и развитие хозяйства страны, ее государственности, политической и духовной жизни общества. Следовательно, актуальность данной темы сомнений не вызывает.

Цель работы: Исследовать значимость физической культуры в жизни любого человека.

Задачи:

1. Изучить литературу, связанную с физической культурой.
2. Определить социальную значимость физической культуры.

3. Сделать собственные выводы, опираясь на знания, полученные с других источников.

Методы исследования: Анализ, оценка, наблюдение, изучение.

*«Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлениях. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического».*

П.Ф. Лесгафт. Культура (от лат. cultura) — понятие, имеющее огромное количество значений в различных областях человеческой жизнедеятельности. Культура является предметом изучения многих наук. В основном, под культурой понимают человеческую деятельность в её самых разных проявлениях, включая все формы и способы человеческого



самовыражения и самопознания, накопление человеком и социумом в целом навыков и умений. Культура предстает также проявлением человеческой субъективности и объективности. Культура представляет собой совокупность устойчивых форм человеческой деятельности, без которых она не может воспроизводиться, а значит — существовать. Культура - это набор кодов, которые предписывают человеку определенное поведение присущими ему переживаниями. [1, 2]

Исходя из этого, физическая культура - часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. Основные показатели состояния физической культуры в обществе: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, структуре свободного времени; характер системы физического воспитания, развитие массового спорта, спортивные высшие достижения и др. [2]

Основные элементы физической культуры: физические упражнения, их комплексы и соревнования по ним, закаливание организма, гигиена труда и быта, активно-двигательные виды туризма, физический труд как форма активного отдыха для лиц умственного труда. [4]

Предыстория физической культуры уходит корнями в тот период, когда вся физическая и умственная деятельность человека ограничивалась непосредственным обеспечением условий существования. Наше общество вступило в фазу поступательного развития, в условиях которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и идеалов, создание развитой экономики и устойчивой демократической системы. Важное место в этом процессе занимают вопросы, связанные с жизнедеятельностью самого человека, его здоровьем и образом жизни. [6]

Сфера физической культуры выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Физическая культура - это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика

заболеваний и в воспитание подрастающего поколения. [5]

Сегодня, в общечеловеческом понимании, это слово означает и определенные черты личности (образованность, аккуратность и т.п.), формы поведения человека (вежливость, самообладание и т.п.), либо формы общественной, профессионально-производственной деятельности (культура производства, быта, досуга и т.п.). В научном смысле слово «культура» это все формы общественной жизни, способы деятельности людей. С одной стороны это процесс материальной и духовной деятельности людей, а с другой стороны - это результаты (продукты) этой деятельности. [7]

Можно утверждать, что «культура» - это творческая созидательная деятельность человека. А основу и содержание культурно-психологического процесса развития «культуры» составляет, прежде всего, развитие физических и интеллектуальных способностей человека, его нравственных и эстетических качеств. Исходя из этого, физическая культура, является одной из составных частей общей культуры, она возникает и развивается одновременно и наряду с материальной и духовной культурой общества. [3, 8]

Следуя из выше написанного, роль физической культуры видна:

- в повышении роли государства в поддержке развития физической культуры, общественных форм организации и деятельности в этой сфере;

- в широком использовании физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения;

- в продлении активного творческого долголетия людей;

- в организации досуговой деятельности и в профилактике асоциального поведения молодежи;

- в использовании физкультуры как важного компонента нравственного, эстетического и интеллектуального развития учащейся молодежи;

- в вовлечении в занятия физической культурой трудоспособного населения;

- в использовании физической культуры в социальной и физической адаптации инвалидов, детей-сирот;

- в возрастающем объеме спортивного телерадиовещания и роли телевидения в



развитии физической культуры в формировании здорового образа жизни;

- в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры;
- в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. [2, 7]

Забота о развитии физической культуры - важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора. [3]

Сформировавшись на ранних этапах развития человеческого общества, совершенствование физической культуры продолжается и по настоящее время. Особенно возросла роль физической культуры в связи с урбанизацией, ухудшением экологической ситуации, автоматизацией труда, способствующей гипокинезии. [6]

В соответствии с ФЗ РФ: «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: физическая культура - это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития человека. [6]

Физическая культура - одна из тех областей социальной деятельности, в которой формируется и реализуется социальная активность людей. Она отражает состояние общества в целом, служит одной из форм проявления его социальной, политической и моральной структуры. Это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. [1].

Таким образом, физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности. [4]

Посредством физических упражнений физическая культура готовит людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и

весь комплекс факторов (режим труда, быт, отдых, гигиена и т.д.), определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки. [4]

В обществе физкультура является важнейшим средством воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультурное движение опирается на многостороннюю деятельность государственной и общественной организации в области физической культуры и спорта. Существующие государственные системы программно-оценочных нормативов к физическому развитию и подготовленности различных возрастных групп населения. На занятиях физкультурой люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Возникающие во время соревнований и тренировок ситуации закаляют характер участников, учат их правильному отношению к окружающим. [1, 5, 8]

Процесс развития культуры состоит в том, что человек одновременно и создает, творит культуру, выделяя в ней собственные сущностные силы, и формирует себя в качестве общественного существа, осваивая, раскрывая предшествующую культуру. И свести весь этот процесс только к чисто «духовной» деятельности, игнорировать аспекты физической культуры, физического его развития и воспитания - значит не только обеднить сам процесс, но и дать неверное толкование его сущности. [7]

Физическая культура - часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. Это особая и самостоятельная область культуры. Она возникла и развилась одновременно с общей культурой человека. Физическую культуру можно рассматривать как специфическую реакцию на потребности общества в двигательной активности и способ удовлетворения этих потребностей. [3]

Как сказано выше, физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой, поскольку присущие физически культурной личности свойства формируются и развиваются на основе тех же психофизических



(природных) задатков и психофизических процессов, что и нравственная, эстетическая и другие виды культур человека. [3]

Физическое воспитание - одна из составных частей системы воспитания, имеющая целью укрепление здоровья человека и его правильное физическое развитие. В единстве с умственным образованием, нравственным и эстетическим, трудовым воспитанием и обучением физическое воспитание содействует всестороннему развитию личности человека. [6]

Основными же задачами физического воспитания молодого поколения являются: укрепление здоровья и закаливание организма, правильное физическое развитие, сообщение детям и молодежи необходимых двигательных навыков, совершенствование их физических способностей, содействие формированию важнейших морально-волевых качеств. Физическое воспитание способствует формированию и развитию морально-волевых качеств, помимо физических способностей: мышечная сила, физическая выносливость, ловкость, скорость реакции, быстроту движений. [4]

В процессе занятий физкультурой воспитываются такие морально-волевые качества, как мужество, смелость, решительность, инициативность, находчивость, сила воли, навыки коллективных действий, организованность, сознательная дисциплина, чувство дружбы и товарищества, четкость в работе, привычка к порядку и пр. При этом большое значение имеет педагогически правильная организация самих учебных и тренировочных занятий. [5]

Систематические занятия способствуют профилактике заболеваний. Средства лечебной физической культуры используются для реабилитации больных. Адаптивная физическая культура - новое направление физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами. Как самостоятельная часть культуры общества физическая культура имеет специфические социальные функции. Последние органически связаны с общими, но в более конкретной форме выражают социальную сущность физической культуры как общественно необходимой деятельности, ее способность удовлетворять запросы общества в области физического воспитания. [8]

Воздействуя на физическую природу человека, физическая культура содействует развитию его жизненных сил и общей

дееспособности. Это в свою очередь, способствует совершенствованию духовных возможностей и, в конечном итоге, приводит к всестороннему и гармоничному развитию личности. Таким образом, роль физической культуры в формировании основных качеств и свойств личности очень велика. Человек должен уметь отвлеченно мыслить, вырабатывать общие положения и действовать согласно этим положениям. Но недостаточно просто уметь рассуждать и делать выводы, - необходимо уметь применять их в жизни, достигать намеченной цели, преодолевая препятствия, встречающиеся на пути. Это же может быть достигнуто только при правильном физическом образовании. [4]

«Отсюда та тесная, неразрывная связь между физическим и умственным образованием, благодаря которой задачи их разъединить невозможно, и только при полной гармонии между ними мы можем ожидать полного развития нравственного характера лица». [3]

#### **Вывод:**

Роль физической культуры в формировании личностных качеств усиливается в связи с самой ее социальной сущностью, безусловно, гуманистическими функциями, возможностями развития целого ряда основ духовности человека. У каждого человека нет большей ценности, чем здоровье. Неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам народного хозяйства в их профессиональной трудовой и оборонной деятельности. [1]

Современные представления о физической культуре связаны с её оценкой как специфической части общей культуры. Как и культура общества в целом, физическая культура включает в себя довольно широкий круг разнообразных процессов и явлений. [2]

Так же формирование физической культуры личности является целью физической культуры, общее физкультурное образование должно формировать мировоззрение здорового и обязательно физически активного образа жизни. [8]

Таким образом, физическая культура это сложное общественное явление, которое не



ограничивается только физиологическими задачами, а выполняет и иные функции социума, такие функции находят свое место в областях морали, этики, психологии и прочих областях.

#### Литература:

1. Гончаров, В.Д. Физическая культура в системе социальной деятельности / В.Д. Гончаров // - СПб., 1994. - С. 193.
2. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е.В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. - 2003. - №10. - С.161.
3. Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие / Отв. ред. Д.Н. Давиденко. - СПб, 2001. - С.208.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2008. - С.463.
5. Паначев В.Д. Спорт и личность: опыт социологического анализа / В.Д. Паначев // СОЦИС. - 2007. - №11. - С.125-128.
6. Педагогическая энциклопедия / ред. И.А. Каиров, Ф.Н. Петров, Ф.Ф. Королев // - М.: Советская энциклопедия, 1968. - С.880.
7. Выдрин В.М. Спорт в современном обществе / В.М. Выдрин // Москва, Физкультура и спорт. - 1980. - С.292.
8. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф. Курамшина // М.: Советский спорт. - 2010. - С.320.
9. Козина Ж.Л. Характеристика психофизиологических показателей студентов различных спортивных специализаций / Козина Ж.Л., Барыбина Л.Н. // Физическое воспитание студентов. - Харьков, 2010. - №4. - С.38-47.
10. Козина Ж.Л., Основные положения авторского курса подготовки беременных к естественным здоровым родам «Раскрытие цветка» / Ж.Л. Козина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2008. - №3. - С. 81-92.
11. Козина Ж.Л. Факторні моделі фізичної підготовленості волейболісток високого класу різного ігрового амплуа / Ж.Л. Козина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків, 2007. - №9. - С. 80-85.
12. Kozina Z.L. Analysis of students' nervous system's typological properties, in aspect of response to extreme situation, with the help of multi-dimensional analysis / Kozina Z.L., Iermakov S.S. // Physical education of students 2015. - 3. - P. 10-19. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0302>

#### Информация об авторах:

**Клепцова Татьяна Николаевна**, доцент кафедры ФВ Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

*Поступила в редакцию 16.03.2016*