

Мыцык Ольга Алексеевна

студентка

Институт наук о Земле

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Казарян Мелине Арменовна

студентка

Институт наук о Земле

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Шкурнит Марина Николаевна

доцент, преподаватель

Академия физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается проблема физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни. В настоящем исследовании авторы предприняли попытку отразить многогранность и уникальность физической культуры как одного из самых сложных феноменов современного мира. В работе отмечается, что здоровая нация может сформироваться только при правильном подходе к вопросу такого базового вида культуры как спорт.*

***Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, физическое и социальное воспитание, физическое развитие.*

Физическая культура в настоящее время является одним из самых сложных феноменов современного мира. Это доказывает множество существующих толкований данного термина, один из основных следующий. Физическая культура –

часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации») [3].

Чтобы отразить многогранность и уникальность этого явления трудно опираться лишь на один его аспект. По словам В.К. Бальсевича, физическая культура является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека [1]. Как доказывает Н.Н. Визитей, она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке [2].

Физическое воспитание – это неотъемлемая часть здорового образа жизни, который в свою очередь, является единственным способом сохранения, восстановления и поддержания здоровья человека. Именно поэтому установление и развитие такого образа жизни очень важно для социальной составляющей населения. Недостаток физической нагрузки приводит к тем негативным последствиям, которые выражаются в ослаблении здоровья.

Данное явление отмечается во всех экономически развитых странах в настоящее время. Ученые-медики единогласно указывают на необходимость проведения основных мероприятий по профилактики различных заболеваний, в частности сердечнососудистых, желудочно-кишечных и психических, так как именно они составляют основной список болезней века.

К программам по оздоровлению населения можно отнести: рациональное распределение времени, выделенного на отдых и работу (учебу); оптимизация физической нагрузки, нормализация режима питания; пропаганда среди подростков и детей здорового образа жизни и просвещение знаний о негативном влиянии алкоголя, табачных изделий и наркотиков.

Физическая культура все больше проникает в социальную сферу жизни людей. Она позволяет подрастающему поколению не только развить в себе спортивные навыки, раскрыть физические возможности, но также воспитать в себе способность рационально распределить время, стать более дисциплинированным, выносливым, организованным.

Множество опрошенных студентов выдвинули идею о необходимости развития различных форм физической деятельности в вузах страны. Результатами этого исследования выяснилось, что 73,2% студентов дают высокую оценку и значимость физической культуре в целом, считая ее важнейшим элементом общей культуры человека (Л.И. Лубышева, 2004 г.)

Спорт – это особый социальный институт, охватывающий все человечество и позволяющий развить и распространить двигательную деятельность. Одна из главных социальных функций спорта – совершенствование как физической, так и психической природы человека. Все это помогает в воспитании личностных свойств и социализации личности. Активная общественная деятельность, быстрые жизненные темпы, непрерывный поток информации могут вызывать психическое напряжение и необходимость своевременной и постоянной разрядки. Правильно спланированные регулярные физические тренировки – это наилучший способ распределить свою энергию, взбодриться и стать более жизнерадостным.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Ф и С., 1988.
2. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992.
3. Чеснова Е.Л. Практикум по физической культуре: Учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. – М.: Директ-Медиа, 2013.