

**Рамазанова Аделина Магомедовна**

студентка

Академия архитектуры и искусств

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

**Шабельникова Галина Семеновна**

доцент

Академия физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ГАРМОНИЧНАЯ**

### **ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА**

*Аннотация:* в данной статье рассмотрены такие понятия, как «физическая культура», «культура общества», а также их взаимосвязь. Перечислены составные компоненты физической культуры. Культура физическая представлена эффективным средством гармонизации личности, влияющим как на организм, так и на психику, способствующим развитию, совершенствованию человека, обогащению двигательным опытом, выведению на новый виток развития и участию, тем самым, в процессе окультуривания общества.

*Ключевые слова:* личность, общество, общественная культура, личностная культура, физическая культура, студент, физическое воспитание.

Общество, человек и культура неразрывно связаны между собой. Термин «культура», появившийся в период зарождения человеческого общества, тесно связан с такими понятиями, как «возделывание», «обработка», «воспитание», «образование», «развитие», «почитание». В современном обществе физическая культура охватывает широкую сферу преобразовательной деятельности и её результаты в виде соответствующих ценностей, в частности, «преобразование своей собственной природы». Это понятие представляет собой исторически определённый уровень эволюции общества, навыков и свойств, их выражение в

разнообразной деятельности, включая все виды и методы человеческого самовыражения и самопознания, создание и накопление личностью и социумом духовных и материальных ценностей, передачу этой информации в последующие поколения [3, с. 118]. Эволюционируя, человек превратил труд в некую физическую деятельность, что привело к развитию общественных отношений. Осознав связь между физическим развитием и качеством трудовой деятельности, люди путем физической тренировки и совершенствования функциональных систем повысили свою жизнеспособность, эффективность и производительность. Общество задалось целью создания конкретных методов психологической и физической подготовки человека к жизни и экстремальным ситуациям. Таким образом, началось определение физической культуры как области специальной деятельности, решающей задачи психофизической подготовки человека к труду и социализации в обществе.

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, общепризнанной как материальная и духовная ценность общества в целом и каждого человека в отдельности.

Культура физическая является неотъемлемой частью общественной культуры. Она включает в себя совокупность ценностей, как двигательных, так и мобилизационных, интеллектуальных, моральных, направленных на развитие и совершенствование человека, чем способствует формированию культуры общества. Присвоение ценностей происходит посредством направленной деятельности. Именно через деятельность человек может выйти за пределы своей природной ограниченности, то есть превзойти свои же, заложенные природой генотипические возможности.

Двигательное действие, как объект познания и преобразования, представляется в сознании, «испытывается» на биосоматическом уровне, реализуется в деятельности. В результате осуществляется усвоение «живых знаний» через освоение «живых действий», порождающих деятельностное сознание и формирующих личность деятеля.

Из-за многообразия жизненных ситуаций возрастают и требования к физической подготовленности людей, обязательной для успешной и эффективной трудовой и социальной деятельности, затрагивающей все возрастные группы населения и все сферы общества.

Одной из важных сфер функционирования общества является образование.

Студенческая молодёжь рассматривается государством как интеллектуальный и физический потенциал общества, его человеческий капитал, от которого зависит благосостояние, процветание и могущество страны. Поэтому развитие личности студента – будущего профессионала, гражданина, невозможное без образования и должной психофизической готовности к усилиям, признано в числе главных приоритетов страны.

Не случайно результатом высшего образования по завершении обучения в области физической культуры должно быть: приобретение личного опыта творческого использования её средств и методов; достижение достаточного уровня психофизической профессиональной подготовленности; демонстрация способности и готовности самостоятельно заботиться о своём здоровье на протяжении всей жизни и радостно, что означает творчески и качественно, исполнять обязанности, которые жизнь возлагает на человека.

Студенческий возраст характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности, выработкой стиля поведения. Представляет собой время поисков молодыми людьми ответов на разнообразные научные, нравственно-этические, эстетические, общекультурные вопросы. Возникает необходимость актуализации знаний о ценностях, идеалах, нормах и социокультурных эталонах в системе наук, изучающих человека. Появляется понятие «физкультурное воспитание». Введение этого рабочего понятия было обусловлено необходимостью акцентировать внимание специалистов на культурологическом содержании процесса воспитания по дисциплине «Физическая культура» [2, с. 370].

В основу физкультурного воспитания положен принцип единства двигательного, интеллектуального и социально-психологического в процессе формирова-

ния физической культуры личности. Он обеспечивает соразмерное представление процессов духовного и телесного развития студентов, в частности через моторное обучение, направленное на развитие таких физических качеств, как сила, выносливость, скорость, ловкость, проворство. Совершенствуясь, эти качества группируются и закрепляются в навыках выполнения определённых двигательных действий (игровых элементов, видах спорта), которые обучают социально-корректному поведению (техника межличностного общения: умение подчинить собственное «Я» интересам коллектива, не теряя своей индивидуальности, коммуникабельность, решительность), чем способствуют нравственному обучению (честность, порядочность, взаимопомощь).

Моторное, социальное, нравственное и когнитивное обучение, используемые в физкультурной практике способствуют не только совершенствованию физическому, но и развивают интеллект студентов, их умение общаться, тем самым формируя коммуникативную компетентность. Физическая культура становится существенным средством организации образа мыслей и здоровье развивающей деятельности, способствуя всестороннему развитию человека и общества, процветанию государства, является гармоничной частью нашей современной жизни и культуры общества.

### *Список литературы*

1. Теория физической культуры и спорта: Учеб. пособие / Сиб. федер. ун-т; сост. В.М. Гелецкий. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
2. Шабельникова Г.С. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека / Г.С. Шабельникова // Олимпийская идея сегодня: Материалы 4 междунар. науч.-практ. конф. – 2014. – С. 367–372.
3. Шабельникова Г.С. «Количество здоровья» студента как фактор профессиональной успешности и карьерного роста в бизнесе / Г.С. Шабельникова // Северокавказский психологический вестник. – 2007. – №5/2. – С. 115–124.