

**Зайцева Светлана Михайловна**

учитель физической культуры

МБОУ «СОШ №36»

г. Белгород, Белгородская область

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВИД ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Аннотация:** в статье рассматривается физическая культура как уникальное явление человеческого бытия и как вид человеческой деятельности. Движущей силой этого явления были и остаются потребности отдельного человека и общества в воспитании физически здорового поколения, в подготовке его к жизни, в разностороннем развитии личности.*

***Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, двигательная деятельность, физические упражнения.*

К основным понятиям сферы физической культуры можно отнести, во – первых, саму «физическую культуру» как наиболее общее понятие, а также другие, составляющие её структуру (физическое воспитание, физическое образование, физическую подготовку, физическую активность человека).

Физическая культура как часть общей культуры есть совокупность всех процессов и достижений в области физического воспитания человека. А физическое воспитание – педагогически организованный процесс физической культуры, её основа, обуславливающая все другие процессы и их физкультурно-спортивные результаты. Физическая культура и спорт – это мощные социальные феномены, способные формировать и преобразовывать как социальную реальность, так и личность. Движущей силой этого явления были и остаются потребности отдельного человека и общества в воспитании физически здорового поколения, в подготовке его к жизни, в разностороннем развитии личности. Известно, что здоровый и физически подготовленный человек, владеющий многообразными двигательными умениями и навыками, быстрее и успешней освоит новую профессию, его труд будет более эффективен.

Физическое воспитание, в основе которого лежит двигательная деятельность в форме занятий физическими упражнениями, способствует, в первую очередь, укреплению здоровья, развитию определённых психофизических качеств, необходимых человеку в различных сферах деятельности, активному отдыху и снятию нервно-психического и физического утомления.

Существенное увеличение доли умственного труда в процессе современного производства не снижает требований к физической подготовленности работников, так как технический прогресс ещё более обостряет проблемы надёжности в системе «человек-машина», высокотехнологическом производстве.

Воздействие физических упражнений на человека чрезвычайно многообразно. Они благоприятно влияют, при методически правильном использовании, практически на все органы и системы. Широко известна сила физических упражнений в совершенствовании функций вегетативной, соматической и центральной нервных систем. Рациональное применение физических упражнений способствует повышению умственной работоспособности и является наиболее эффективным средством устранения нервно-психического напряжения и умственного утомления.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, её особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны человека, полученных в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания и бытовой деятельности.

В зарождении физических упражнений значительную роль сыграла и объективная биологическая предпосылка – двигательная деятельность, которая является естественной потребностью человека. Физическая культура, как специфическая сфера общественной деятельности, обособленная от труда, возникла в более поздний древней истории- 8 тыс. лет до н.э. О появлении физических упражнений можно говорить лишь тогда, когда они стали отделяться от трудовой деятельности. Физическая культура отличается от других видов деятельности (в том

числе и трудовой) прежде всего тем, что она направлена на развитие наших собственных физических кондиций, а физический труд своей целью ставит производство определённого продукта. Поэтому наши предки пришли к пониманию – совершенствуя свои двигательные возможности, можно не только успешно трудиться, но и развивать себя. Данное обстоятельство послужило существенным толчком к возникновению физической культуры.

### ***Список литературы***

1. Выдрин В.М. Специфическое в аспекте теории физической культуры, содержание некоторых терминов и понятий / В.М. Выдрин, А.В. Лотоненко // Культура физическая и здоровье. – 2006. – №3. – 80 с.
2. Гостев Р.Г. Физическая культура и спорт в современных условиях. – М.: Еврошкола, 2005. – 418 с.