DOI: 10.17117/na.2016.04.03.459

<http://ucom.ru/doc/na.2016.04.03.459.pdf>

Поступила (Received): 27.04.2016

Месягутов О.И. Физическая культура и её роль в жизни современного человека

Mesyagutov O.I.
Physical culture and its role in the lifestyle of the modern human

Физическая культура – культура, направленная на поддержание здоровья человека, развитие психофизических и других качеств человека. В современном мире невозможно избежать физическую культуру, ведь она глубоко проникла в культурный пласт человечества и является социальной деятельностью

Ключевые слова: физическая культура, жизнь, здоровье

Physical culture is a culture, aimed at maintaining human health, mental and physical development, and other qualities. In the modern world it is impossible to avoid physical culture, because it is deeply got into cultural stratum of humanity and represents the social activity

Key words: physical culture, lifestyle, health

Месягутов Оскар Искандарович

Студент

Уфимский государственный университет
экономики и сервиса

г. Уфа, ул. Чернышевского, 145

Mesyagutov Oscar Iskandarovich

Student

Ufa state university of economics and service
Ufa, Chernyishevskogo st., 145

Значимость и социальная сила спорта в наше время находится на самом высоком уровне. Еще никогда в истории общества эти социальные аспекты жизни не были так важны. Культура спорта помогает всем членам общества и дает наиболее широкие возможности для саморазвития, утверждения своего статуса в обществе и выражения своей личности. Спорт – это эмоции, творчество, радость победы, огорчение поражения, а также чувство гордости за то, что человек расширяет границы своего потенциала. Так же спорт труден и противоречив, а влияние его на становление личности неопределенно. Благодаря этому, спорт любят и ценят.

Спортсмен старается в поте лица, работая над собой, желая достичь максимально возможного результата. Подчиняет себе волю и все клетки тела, чтобы каждое движение было отточенным и совершенным. Без сомнения, человек укрепляет и совершенствует свой организм, тело и свою способность управлять движениями и различными действиями, что является одной из самых важных частей подготовки спортсмена. Однако, сфокусировавшись на физических аспектах подготовки, можно упустить множество других, таких как: характер, умение владеть собой, оперативно справляться с разнообразными сложными

ситуациями, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен учится понимать других, тренируется вместе с товарищами и всячески развивается, получая богатый опыт человеческого общения.

Физическая культура представляет собой симбиоз физической активности и духовного развития, которые составляют общую ценность данной дисциплины. Физическая культура появилась вместе с общей культурой человека и была лишь способом удовлетворения потребности человека в физической активности, но сегодня это развитая и самостоятельная область человеческой культуры.

Физическая культура – событие исторически предопределенное. Возникновение физической культуры относится к древнейшим временам и она, как и вся культура, является итогом социально-исторической практики людей. В ходе труда, общество влияло на окружающий мир, в то же время изменяя собственную природу. Развивалась физическая культура за счет труда и других необходимых видов деятельности человека, ведь в большей части всего спектра труда человека физический труд преобладал очень долгое время. Во время физической активности, человек вступает в контакт с природой, обществом и с самим собой. Эта активность помогает человеку поднять уровень своей жизнедеятельности и жизнеспособности, а также улучшить состояние своего здоровья. Благодаря физической культуре человек получил возможность раскрыть своей потенциал и развиваться для достижения тех или иных целей. Так как данный вид культуры является социальным явлением, то современное общество с его широко развитой культурной матрицей просто невозможно представить без нее.

«Социальная природа физической культуры, как одной из областей социально необходимой деятельности общества, определяется непосредственными и опосредованными потребностями труда и других форм жизнедеятельности человека, стремлениями общества к широкому использованию её в качестве одного из важнейших средств воспитания и заинтересованностью самих трудящихся в собственном совершенствовании» (В. М. Выдрин, 1980) [4].

Нельзя не отметить, что физическая культура, в свою очередь, содействует совершенствованию духовных возможностей и, в конечном результате, приводит к многостороннему и гармоничному развитию личности. Развитие психической и физической активности помогает человеку стать более универсальным, и более приспособленным к жизни в современном мире [5]. Большинству работодателей необходимы способные кадры, имеющие высокую выносливость, стабильное психическое состояние и хорошие физические данные.

Большая часть физических упражнений – это повторение тех или иных комплексов снова и снова, что помогает тренировать не только определенные группы мышц, но также упорство человека, и создает мотивационный фон, при помощи которого человек будет искать новые способы решения тех или иных задач. Воспитывается смелость, мужество, находчивость и другие лидерские качества. Человек мыслит, вырабатывает нужные ему и его уму положения и применяет их на практике, ведь все это помогает ему преодолевать различные жизненные препятствия, которые он встретит на своем жизненном пути.

Различные комплексы тренировочных упражнений и занятий должны быть составлены грамотным специалистом в области физической подготовки, ведь только тогда, прогрессируя, человек сможет не отвлекаться на различные травмы и встречающиеся проблемы. Столь же строго дело должно обстоять и с правилами проводимых мероприятий. Все спортивные мероприятия направлены на состязание 2-х или более участников, и крайне важно ограничить их деятельность при помощи определенных правил. В первенстве такого типа нет места драке или словесной перепалке, ведь соревнование ведется в пределах утвержденного кодекса правил под контролем спортивных судей. Ход и достигнутые результаты этих споров в психологическом плане всегда полезны для участников соревнований. Участие в данных мероприятиях поможет людям спланировать свои действия, чтобы с наибольшей эффективностью предугадывать все критические случаи и стараться избегать их. В дальнейшей жизни, эти навыки помогут при решении большинства бытовых задач, так как алгоритм их решения будет уже известен.

На сегодняшний день спорт является как профессиональной дисциплиной, направленной на преодоление и развитие человеческих способностей, так и грандиозным мероприятием, за которым следят миллиарды. Вокруг спортсменов существует образ, который показывает их престиж, достижения и целеустремленность. Спорт является той частью медиа пространства для которого не нужно практически никаких знаний, чтобы понимать то, что происходит на той или иной площадке. С эстетической стороны каждый вид спорта по своему прекрасен. Везде присутствует движение и развитие событий, подкрепленное соперничеством и духом азарта. Существует великое множество видов деятельности где спорт занимает одно из лидирующих позиций и будет продолжать его занимать.

Спорт – часть физической культуры, а она незаменима в жизни любого человека. С рождения любой человек наделен физической активностью, и для того, чтобы сформировать себя человеку необходимо продолжать развиваться. Физическая культура нужна не только для поддержания здоровья, она положительно сказывается на судьбе человека в дальнейшей жизни.

Нельзя не отметить то, что в эпоху современного общества и товарно-денежных отношений, спорт и физическая культура все-таки остаются занятием, на которое не нужно тратить больших денег. Огромное количество информации находится в свободном доступе и требует лишь тщательного изучения. Но комплексы тренировок – лишь крупица информации, которую человек при помощи своего упорства, тренировок и упорного труда превращает в результат своего личностного роста.

Стоит добавить, что физическая культура многогранна и в то же время исключительна. Занятия физической культурой ведут к положительным последствиям, которые могут обеспечить долгую, приятную и крайне интересную жизнь. Новые знакомства, новые горизонты для достижения, новые преграды и новые победы. Все это – лишь малая часть того, что может предоставить физическая культура в обмен на старание и упорство. Физическая культура – необходимый вид культуры для современного человека.

Список используемых источников:

1. Визитей Н.Н. Физическая культура и спорт как социальное явление // *Философские очерки*. Кишинев: Штиинца. 1986. 164 с.
2. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. Проблемы и перспективы массовой спортивной индивидуализации. М.: Мысль. 1991. 224 с.
3. Паначев В.Д. Влияние физической культуры и спорта на саморазвитие личности студента. Пермь, 1999.
4. Выдрин В.М. История и методология науки о физической культуре. Санкт-Петербург, 2006. 151 с.
5. Малушко О.А. Здоровье человека как фактор его личного времени: социально-философский анализ // *Наука сегодня: теория и практика*. Уфа: Уфимский государственный университет экономики и сервиса, 2015. С. 122-125.

© 2016, Месягутов О.И.

Физическая культура и её роль в жизни
современного человека

© 2016, Mesyagutov O.I.

Physical culture and it is role in the lifestyle of the
modern human