

## **Физическая культура как социокультурный феномен**

**Аннотация.** В работе автор рассматривает физическую культуру, как важную составляющую общей культуры человека и общества, которая служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, личность

**Annotation.** In this work the author considers the physical culture, as an important part of the general culture of man and society, which is a powerful and effective means of physical education of comprehensively developed personality.

**Key words:** physical education and health, personality

Внимание ученых всегда привлекала проблема сочетания и взаимодействия в человеке физического и духовного начала. Всеми народами и во все времена всегда ценилась гармоничность развития личности.

Рассматривая понятие «культура» в научном смысле, можно допустить, что это все формы общественной жизни и способы деятельности людей. Формирование физических и интеллектуальных способностей человека, его нравственных и эстетических качеств составляет основу и содержание социокультурного процесса развития.

Являясь одной из составных частей культуры общества, физическая культура возникла и развивается одновременно с материальной и духовной культурой. А вот само понятие «физическая культура» впервые появилось в Англии в конце прошлого века.

Физическая культура – одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека: совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека.

Отличительной особенностью любой культуры является творческое начало. Следовательно, с полным правом можно сказать, что под физической культурой понимается творческая деятельность, имеющая целью преобразование, совершенствование человеческой природы посредством физических упражнений.

В процессе занятий физической культурой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных занятий физическими упражнениями, усвоения и применения соответствующих знаний и навыков. Поэтому физическая культура является специфическим видом социальной деятельности. Физическая культура это продукт развития определенных исторических условий.

Не последнюю роль играют этическое просвещение и образование всего населения в любом возрасте. Цель духовного воспитания состоит в том, чтобы дать человеку верное представление о наивысшем в данных конкретно-исторических условиях типе сознания, выработать у него устойчивую потребность в соответствии с этим представлением. Заслуживают внимания идеи об использовании средств физической культуры для развития духовного здоровья. Следует отметить, что сегодня многие, занимаясь физическим и духовным воспитанием, не только понимают необходимость сознательного применения различных видов укрепления физического и психического здоровья, но и в той или иной мере используют их. Однако далеко не все понимают важную роль регулярности занятий при овладении духовными ценностями ради духовного совершенствования и самосовершенствования. Итак, следуя этой логике, телесное совершенствование и здоровье, с одной стороны, и формирование духовного здоровья - с другой, не только не исключают, но и дополняют друг друга.

Вглубь веков уходят своими корнями идеи использования физических упражнений в интересах укрепления здоровья. Как говорил Аристотель: «Ничто так не истощает и не разрушает организм человека, как продолжительное физическое бездействие».

Самыми древними средствами физической культуры были естественные движения человека, связанные с его жизнедеятельностью. Важной формой физической культуры в то время были различные состязания, такие как Олимпийские игры, лучшие традиции которых продолжены в наши дни. Олимпийские игры начинаются свою историю с 776г. до н.э. Участниками древнегреческих Олимпийских игр были знаменитые ученые и мыслители, например, Гиппократ, Сократ, Софокл.

Необходимо подчеркнуть, что уровень культуры человека проявляется еще в его умении рационально использовать и свое свободное время. И от того, как используется свободное время, зависит не только успех в трудовой деятельности, учебе и общем развитии, но и само здоровье человека. Хотелось бы отметить, что именно физическая культура помогает социокультурной реабилитации человека в стремительно движущемся пространстве современной жизни. Физическая культура – обязательное условие сохранения и укрепления здоровья.

Состояние организма, при котором функции всех его органов и систем находятся в динамическом равновесии с внешней средой есть наше здоровье. Здоровье это самый драгоценный дар, который получает человек от природы, но задумывается ли об этом, пока здоров? Важнейшей составляющей частью любого нашего успеха является физическое здоровье. Это важная характеристика производительных сил, это общественное достояние, имеющее материальную и духовную ценность.

К сожалению, многие люди, а особенно молодые, тогда начинают думать о своем здоровье, когда оно уже серьезно нарушено. Это связано с тем, что молодость и здоровье сопутствуют друг другу. Однако здоровье не является чем-то постоянным и неизменным и необходимо думать о

том, как сохранить здоровье, трудоспособность и активность для полноценной жизни и самоосуществления на долгие годы. Чтобы быть здоровым, необходимо принимать меры по предупреждению заболевания, а не лечить болезнь, когда она уже появилась.

Значительную роль в профилактике заболеваний и оздоровления современного человека играет активизация физической деятельности и занятий спортом, расширение и углубление знаний о человеческой природе, о сущности жизни, о творческом и физическом потенциале человека, о гармоничности умственного и физического развития.

Физическая культура, как и любая другая область общечеловеческой культуры, характеризуется тем, что истинная отдача, полезность, ценность ее не сразу заметна, не мгновенна, как многие ожидают. Но всегда вложенные в физическое воспитание средства возвращаются в виде крепкого здоровья на долгие годы.

Итак, можно сказать с уверенностью, что физическая культура направлена на «окультуривание тела», его оздоровление. Давно известно, что «в здоровом теле – здоровый дух». Поэтому, формируя культуру тела, важно одновременно гармонически развивать другие стороны проявления личности.

Физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры человека и общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности.