

ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

© 2021 И. В. Григорьева¹, Е. Г. Волкова¹, А. А. Плотников²

¹Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова
(Воронеж, Россия)

²Воронежский институт высоких технологий (Воронеж, Россия)

В статье рассматриваются функции физической культуры, как объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, физическое воспитание.

Говоря о важности физического воспитания в жизни человека, необходимо выделить аспект физического воспитания как культуры в целом. Как и общая культура, это направление делится на два: личностное, содержательное. Есть материалистический аспект, есть человеческое богатство конкретного человека, который занимается определенной деятельностью. Физическая культура - сложное социальное явление, состоящее из трех аспектов: личность, ценности, деятельность. Продуктивный аспект – это совокупность положительных результатов, полученных человеком, который активно применял ценности физического воспитания на практике. Наиболее очевидный полезный результат – это те навыки, которые человек приобрел в процессе выполнения упражнений, а также навыки, приобретенные им. Не менее важно умение осваивать принципиально новое – это составляет развитие различных приемов и движений. Появляются фитнес-ценности, повышается работоспособность, улучшается осанка, телосложение. Еще один результат занятий – улучшение качеств конкретной личности (эстетики, нравственности).

Рассматривая влияние физического воспитания на жизнь человека, необходимо обратить внимание на личную физическую культуру. Это индивидуальный образ, посвященный человеку, который стремится к

чему-то и добивается в этом успеха. Все его богатство – это его личное физическое воспитание. Термин также можно интерпретировать как реальную деятельность человека, мотивацией которого является удовлетворение своих потребностей и интересов в улучшении своего тела.

Физическая культура и спорт выполняют определенные социальные функции.

1. Укрепление здоровья людей. Содействие воспроизводству населения и сохранению генофонда страны.

Здоровье – это показатель физического состояния человека. Действия, направленные на укрепление и сохранение здоровья человека, являются крайне важной социальной задачей. Одной из задач общества также является борьба со стресс факторами и гиподинамией. Воспитание молодежи и роль физической культуры в решении этой задачи особо важна. Если правильно использовать физические упражнения, вести здоровый образ жизни, тогда целый ряд физических показателей может развиваться и изменяться в лучшую сторону.

Выполнение различных упражнений приводит к тому, что некоторые физические недостатки организма выправляются, а иногда и полностью устраняются. Физическое самочувствие значительно улучшается. Физические упражнения могут решать проблемы искривления позвоночника, слабой мускулатуры, суставов и т. д. Благодаря упражнениям можно закалять организм, что будет являться дополнительным стимулом к сопротивлению различным заболеваниям.

2. Воспитание всесторонне и гармонично развитой личности со стремлением к достижению ею физического совершенства. Наиболее действенным в реализации этой

Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент, griya@mail.ru.

Волкова Елена Григорьевна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, старший преподаватель.

Плотников Александр Александрович – Воронежский институт высоких технологий, канд. техн. наук, доцент.

социальной функции физической культуры являются сам процесс физического воспитания молодежи и практика массового спорта.

Воспитание – в широком смысле общественное явление и воздействие общества на личности, в узком смысле – специально организованная деятельность педагогов и воспитанников по реализации целей образования в условиях педагогического процесса. Воспитание – это именно общественное явление. Именно общество обучает и воспитывает личность в процессе социализации. Понятие социализации личности играет главенствующую роль в понимании процесса становления воспитания.

Физическое воспитание является такой же важной частью жизнедеятельности человека, как и умственное воспитание. Поэтому со стороны педагога должны быть направлены все усилия для развития физической культуры детей. Физическое воспитание предполагает не только заучивание образцов определенных физических упражнений, но и активное их использование в своей жизни. Развитие физических качеств должно непосредственно сочетаться с физической подготовкой детей при выполнении ими определенных нормативов.

Благодаря физической подготовке происходит формирование различных качеств: ловкость, выносливость, работоспособность, тренированность.

Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого человека. В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Следует отметить действенные возможности физической культуры и спорта не только в сфере физического развития человека, но и во всемерном содействии воспитанию других сторон личности: умственной, нравственной, эстетической, трудовой и идейно-патриотической. Именно в совместном воспитании и развитии физических и духовных начал личности человека и заключается основная цель его гармонического формирования.

3. Удовлетворение потребностей общества в людях, физически подготовленных к современному производству, к выполнению патриотического долга по защите Родины.

С самых древних времен физические упражнения были необходимы для подготовки человека к военной и трудовой деятельности. Особую роль физическая культура и спорт играют в подготовке к активной трудовой деятельности именно молодого поколения. Человек в хорошей физической форме будет способен успешнее и быстрее приспособиться к новым условиям труда. Это приводит к более продуктивному труду и конкурентоспособности.

Хорошая физическая подготовленность дает дополнительную уверенность при адаптации в новом коллективе и к особым условиям армейской жизни.

4. Интернациональное воспитание граждан страны, укрепление единства и сплоченности наций, дружбы и сотрудничества между народами.

Таким образом, спорт является многоуровневой функциональной жизнедеятельностью, которая прочно вошла в жизнь человека. Спорт – это и досуг, и зрелище, и бизнес, и здоровье. Спорт и физическая культура стали той частью жизни каждого человека, которая позволяет расслабиться, радоваться, отдыхать, укреплять здоровье, защищать себя и близких. Спорт крепко укрепился в нашей жизни, о значимости и важности спорта задумывается каждый. Развитие спорта является основной задачей большинства стран мира. Спорт и физическая культура, должны развиваться и стать двигателями социального прогресса.

Рассмотрим также основные функции физической культуры, позволяющие показать ее пользу для развития и организма человека.

В связи с тем, что физическая культура является видом культуры, ей присущи, в первую очередь, общекультурные функции, вытекающие из закономерностей развития культуры и общества в целом. Эти функции конкретно проявляются в решении задач, которые порождаются объективными условиями на каждом этапе ее развития. К ним относят воспитательную, общеобразовательную, преобразовательную, нормативную, познавательную, ценностную, ориентационную, коммуникативную и многие другие культурные функции.

Образовательная функция физической культуры состоит в том, что она является одним из важнейших учебных предметов в общей системе образования.

Воспитательная функция физической

культуры состоит в укреплении выносливости и в закалке морального духа человека. Как гласит народная молва: «в здоровом теле – здоровый дух».

Эстетическая функция физической культуры связана с удовлетворением эстетических потребностей человека. Люди часто занимаются спортом, чтобы хорошо выглядеть, иметь стройную фигуру, хорошую осанку, иметь более совершенные движения, хорошо выглядеть в спортивной форме.

Рассмотрим экономическую функцию физической культуры. С одной стороны, развитие спорта – эта ощутимая часть бюджета, как страны, так и семейного бюджета, но с другой – вложения в спорт являются довольно прибыльными.

Рассмотрим ценностную функцию физической культуры. Ценностные ориентации имеют большое значение для жизни и деятельности человека, они активно регулируют его поведение, но все же они не определяют его полностью.

Физическая культура также выполняет функцию досуга. Важно отметить, что наличие свободного времени является важнейшим условием для занятий спортом. У современного человека стало гораздо больше свободного времени для физкультурно-спортивных занятий [1].

Рассмотрим познавательную функцию физической культуры. Физическая культура как наука вносит положительный вклад в общую копилку знаний о человеке. Познавательная функция физической культуры состоит в накоплении, распространении и передаче последующим поколениям знаний о человеке, его возможностях, средствах и методах физического совершенствования людей.

Нормативная функция физической культуры состоит в использовании в спорте определенных норм и требований.

Информационная функция заключается в накоплении, передаче знаний о человеке. Духовные и материальные ценности, которые создаются в процессе функционирования

физкультуры и в связи с ней, являются носителями значимой информации, прежде всего, о человеческих достижениях в совершенствовании своих собственных природных качеств, двигательных и сопряженных с ними способностей.

Биологическая функция состоит в удовлетворении естественных потребностей личности в движении.

Также выделяют специальные профилированные функции физической культуры, которые характерны для отдельных ее разделов.

Профилированные функции физической культуры сочетаются с её кардинальными функциями, но в разной степени зависят от специфики того или иного раздела.

Заключение. Отношение к физической культуре и спорту населения определяется рядом общественных моментов, которые инициируют их надобность к занятиям, создают физкультурные и спортивные интересы, а еще определяют определенные цели и мотивы в предоставленной сфере деятельности.

Подводя итоги, можно говорить о том, что двигательная активность представляет собой как комплексное средство физического, умственного, нравственного, эстетического формирования, что и приведёт к состоянию физического, психического и общественного благополучия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коровин С. С. Функции профессионально-прикладной физической культуры. / С. С. Коровин: Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 8. – С.6-8.
2. Волкова Е. Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Е. Г. Волкова, И. В. Григорьева, Е. Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2020. – № 1 (32). – С. 65-67.
3. Григорьева И. В. Спорт и социальная активность личности / И В. Григорьева, Е.Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. Воронеж, 2010. Вып. 7. С. 364-366.

FUNCTIONS OF PHYSICAL CULTURE IN THE PROCESS OF PHYSICAL CULTURE ACTIVITIES

© 2021 I. V. Grigoreva¹, E. G. Volkova¹, A. A. Plotnikov²

Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)¹

Voronezh Institute of High Technologies (Voronezh, Russia)²

The article examines the functions of physical culture, as its objectively inherent properties to influence a person and human relations, to satisfy and develop certain needs of the individual and society.

Keywords: physical culture, sports, health, physical education.