**Введение**

Сегодня невозможно найти единую сферу деятельности человека, не связанную с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт являются общепризнанными материальными и духовными ценностями общества в целом и каждого человека в отдельности. Неслучайно в последние годы о физической культуре все чаще говорят не только как о самостоятельном социальном явлении, но и как о стабильном качестве личности. Тем не менее феномен физической культуры человека до конца не изучен, хотя проблемы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций.

Физическая культура как явление общей культуры уникально. Именно она является естественным мостом, позволяющим соединить социальное и биологическое в человеческом развитии. Более того, это самый первый и основной тип культуры, который формируется в человеке. Физическая культура с присущим ей дуализмом может существенно повлиять на состояние тела, психики, статус человека.

Исторически сложилось так, что физическая культура развивалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. В то же время по мере развития систем обучения и воспитания физическая культура стала основным фактором формирования моторики и умений.

Качественно новый этап понимания сущности физической культуры связан с ее влиянием на духовную сферу человека как действенным средством интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. И если нет особой необходимости доказывать огромное влияние физических упражнений на биологическую сущность человека: на его здоровье, физическое развитие, морфологические и функциональные структуры, то их влияние на развитие духовности требует особых объяснений и доказательств.

Безошибочно можно сказать, что в настоящее время стремление к образованию проявляется очень интенсивно, так как оно еще ни разу не проявлялось, и это напряжение растет с каждым годом. Сама жизнь неизбежным, фатальным образом побуждает каждого человека вооружиться знаниями и пониманием. Поэтому для того, чтобы жить, адаптироваться к этой суете и суете вокруг, необходимы определенные навыки самостоятельного овладения широким спектром знаний в различных сферах деятельности, в том числе в области физической культуры, что крайне важно для поддержание здоровья - основа достижения результата в любом виде деятельности.

Образование в целом рассматривается как педагогическая система, решающая задачи целенаправленного разностороннего развития личности. Физкультурное образование как его неотъемлемая часть в этом смысле не является исключением. В ряде концепций развития физической культуры особое внимание уделяется образованию, но в большей степени утверждается необходимость коренного изменения отношения людей к физической культуре, всеобщего понимания ее огромной национальной и личностной общечеловеческой ценности..

Пришло время осмыслить такое понятие, как физическая культура, личность, разработка методик для ее реального воплощения в жизнь и решительное формирование и консолидация сознательного, основанного на глубоких знаниях и убеждениях, мотивации и необходимости постоянно позаботьтесь о себе в физкультуре и о воспитании подрастающего поколения о своем здоровье. В этом случае важно реализовать идею непрерывного физического воспитания, начиная с обязательных тренировок, научить человека заботиться о своем здоровье, заниматься самообразованием в этой сфере деятельности на протяжении всей жизни.. Следовательно, актуальность данной темы не вызывает сомнений.

**Физическая культура как часть общей культуры**

**Культура** - это творческая творческая деятельность человека. Основой и содержанием культурно-психологического процесса развития культуры является, прежде всего, развитие физических и интеллектуальных способностей человека, его морально-эстетических качеств. Исходя из этого, физическая культура является частью общей культуры общества, одной из сфер социальной активности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических возможностей человека и их использование в соответствии с потребностями социальной практики. Основные показатели состояния физической культуры в обществе: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и обучения, на производстве, в быту, структура свободного времени; характер системы физического воспитания, развитие массового спорта, спортивные достижения и т. д.

Основные элементы физической культуры: физические упражнения, их комплексы и соревнования по ним, закаливание тела, гигиена труда и быта, активно-двигательные виды туризма, физический труд как вид активного отдыха лиц умственного труда.

В обществе физическая культура, являясь достоянием народа, является важным средством воспитания нового человека, гармонично сочетающего духовное богатство, нравственную чистоту и физическое совершенство. Он способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства, физкультурно-культурное движение опирается на многостороннюю деятельность государственных и общественных организаций в области физической культуры и спорта.

Физическая культура народа - часть его истории. Его становление, последующее развитие тесно связано с теми же историческими факторами, которые влияют на формирование и развитие экономики страны, ее государственности, политической и духовной жизни общества. В понятие физической культуры входит, конечно же, все, что создано умом, талантом, ремеслом народа, все, что выражает его духовную сущность, взгляд на мир, природу, человеческое существование и человеческие отношения.

Предыстория физической культуры восходит к тому периоду, когда вся физическая и умственная деятельность человека ограничивалась непосредственным обеспечением условий для существования. Вопрос в том, какие факторы в этих условиях, в непрекращающейся борьбе с природой, побудили наших предков разработать комплекс физических упражнений, которые служат формированию человека.

**Роль физического образования и спорта в обществе**

На современном этапе развития, в условиях качественной трансформации всех сторон жизни общества, возрастают и требования к физической подготовленности граждан, необходимой для их успешной трудовой деятельности.

Российское общество вступило в фазу поступательного развития, в которой социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и идеалов, создание развитой экономики и стабильной демократической системы. Важное место в этом процессе занимают вопросы, связанные с жизнью самого человека, его здоровьем и образом жизни. Из всей совокупности понятия здоровый образ жизни, объединяющего все сферы жизни отдельного человека, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной составляющей является физическая культура и спорт.

Сфера физической культуры выполняет множество функций в обществе и охватывает все возрастные группы населения. Многофункциональность сферы проявляется в том, что физическая культура - это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуг населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения., физический и психоэмоциональный отдых и реабилитация, зрелище, общение и т. д.

Физическая культура возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой и является ее органической частью. Он удовлетворяет социальные потребности в общении, играх и развлечениях, в некоторых формах самовыражения личности посредством социально активной полезной деятельности.

Гармоничность развития личности ценилась всеми народами и во все времена. Первоначально слово культура в переводе с латыни означало возделывание, переработка. По мере развития общества понятие культура наполнялось новым содержанием.

Сегодня в общепринятом человеческом понимании это слово означает определенные черты личности (образованность, аккуратность и т. д.) и формы человеческого поведения (вежливость, самоконтроль и т. д.) или формы социальной, профессиональной и производственной деятельности (производственная культура., повседневная жизнь, досуг и т. д.). В научном смысле слово культура - это все формы общественной жизни, способы деятельности человека. С одной стороны, это процесс материальной и духовной деятельности людей, а с другой стороны, это результаты (продукты) этой деятельности. В содержание культуры в широком смысле слова входят, например, философия и наука, а также идеология, право, всестороннее развитие личности, уровень и характер мышления человека, его речь, способности и т. д..

Таким образом, культура - это творческая творческая деятельность человека. Основой и содержанием культурно-психологического процесса развития культуры является, прежде всего, развитие физических и интеллектуальных способностей человека, его морально-эстетических качеств. Исходя из этого, физическая культура является одной из составных частей общей культуры, она возникает и развивается одновременно и вместе с материальной и духовной культурой общества.

**Физическая культура имеет четыре основных вида:**

1. физическое воспитание и физическая подготовка для конкретных видов деятельности (профессионально-прикладная физическая подготовка);
2. восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры - реабилитация;
3. физические упражнения с целью расслабления, т. н. - отдых;
4. высшее достижение в области спорта.

Следует отметить, что уровень культуры человека проявляется в его способности рационально, в полной мере использовать такое общественное благо, как свободное время. От того, как он применяется, зависит не только успехи в работе, учебе и общем развитии, но и само здоровье человека, полнота его жизни. Важное место здесь занимает физическая культура, ведь физическая культура - это здоровье.

За рубежом физическая культура и спорт на всех ее уровнях - универсальный механизм улучшения здоровья людей, способ самореализации человека, его самовыражения и развития, а также средство борьбы с асоциальными явлениями. Поэтому в последние годы место физической культуры и спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло.

**Таким образом, во всем мире наблюдается устойчивая тенденция к повышению роли физической культуры в обществе, которая проявляется в:**

* в повышении роли государства в поддержке развития физической культуры, социальных форм организации и деятельности в этой сфере;
* в широком использовании физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения;
* в продлении активного творческого долголетия людей;
* в организации досуга и предупреждении асоциального поведения молодежи;
* в использовании физического воспитания как важной составляющей нравственного, эстетического и интеллектуального развития студенческой молодежи;
* привлечение к физическому воспитанию трудоспособного населения;
* в использовании физической культуры в социальной и физической адаптации инвалидов, детей-сирот;
* в растущем объеме спортивного телерадиовещания и роли телевидения в развитии физической культуры в формировании здорового образа жизни;
* в развитии инфраструктуры физической культуры, здоровья и спорта с учетом интересов и потребностей населения;
* в разнообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

Сам термин физическая культура появился в конце XIX века в Англии во время бурного развития спорта, но не нашел широкого распространения на Западе и со временем практически исчез из повседневной жизни. В России же, напротив, войдя в обиход с начала ХХ века, после революции 1917 года, термин физическая культура получил признание во всех высших советских властях и прочно вошел в научный и практический лексикон. В 1918 году в Москве был открыт институт физической культуры, в 1919 году общеобразовательный съезд по физической культуре, с 1922 года издается журнал Физическая культура, а с 1925 года по настоящее время - журнал Теория и практика физкультуры. Физическая культура. И как видим, само название физическая культура указывает на ее принадлежность к культуре.

**Физическая культура как социальное явление**

В современном мире роль физической культуры как фактора оздоровления человека и общества значительно возрастает. Поэтому забота о развитии физической культуры - важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая реализацию гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, и активация человеческого фактора.

Здоровый образ жизни в целом, физическая культура в частности, становятся социальным явлением, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества. Во многих зарубежных странах занятия физической культурой, здоровьем и спортом органично сочетают и объединяют усилия государства, его правительства, общественных и частных организаций, учреждений и социальных институтов.

Сложившись на ранних этапах развития человеческого общества, совершенствование физической культуры продолжается и по сей день. Роль физической культуры особенно возросла в связи с урбанизацией, ухудшением экологической ситуации, автоматизацией труда, что способствует гипокинезии. Конец 20 века во многих странах стал периодом модернизации и строительства современных спортивных сооружений. По совершенно новым экономическим и правовым отношениям создаются эффективные модели физкультурно-спортивного движения, активно внедряются недорогие поведенческие программы, такие как Здоровье для жизни, Здоровое сердце, Жизнь - будь в ней. и другие, которые направлены на формирование моральной ответственности личности за состояние собственного здоровья и образа жизни.

Мировая тенденция - это также колоссальный рост интереса к спорту высших достижений, который отражает фундаментальные сдвиги в современной культуре. Процессы глобализации в определенной степени стимулировались развитием современного спорта, особенно олимпийского.

В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации О физической культуре и спорте в Российской Федерации физическая культура является частью культуры, которая представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, созданных и используемых обществом в целях физического развития. интеллектуальное развитие способностей человека, повышение его физической активности и формирование здорового образа жизни, социальная адаптация посредством физического воспитания, физического воспитания и физического развития.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой ценный опыт подготовки человека к жизни, овладения, развития и управления на благо человека физическими и умственными способностями, заложенными в нем от природы. (с религиозной точки зрения - Богом), но не менее важен опыт утверждения и закаливания морально-нравственных устоев человека, проявляющийся в процессе физкультурной деятельности.

Физическая культура - одно из тех направлений социальной активности, в которых формируется и реализуется социальная активность людей. Он отражает состояние общества в целом, служит одной из форм проявления его социального, политического и нравственного уклада.

Физическая культура - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются: уровень здоровья и физического развития людей и степень использования физической культуры в сфере воспитания и обучения, на производстве и в быту.

**Показателями состояния физической культуры в обществе являются:**

* массовость его развития;
* степень использования средств физической культуры в сфере образования и воспитания;
* уровень здоровья и всестороннее развитие физических возможностей;
* уровень спортивных достижений;
* наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных кадров физической культуры;
* популяризация физической культуры и спорта;
* степень и характер использования СМИ в сфере задач, стоящих перед физической культурой;
* состояние науки и наличие развитой системы физического воспитания.

Таким образом, все это однозначно свидетельствует о том, что физическая культура является естественной частью культуры общества. На современном этапе в силу своей специфики физическая культура как важное социальное явление пронизывает все слои общества, оказывая широкое влияние на основные сферы общества.

Таким образом, физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности.

Физическая культура посредством физических упражнений подготавливает человека к жизни и работе, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов (режим работы, быт, отдых, гигиена и т. д.), Определяющих состояние здоровья человека и уровень его здоровья. общая и специальная физическая подготовка.

В физкультуре люди не только совершенствуют свои физические способности и навыки, но и воспитывают волевые и моральные качества. Ситуации, возникающие во время соревнований и тренировок, закаляют характер участников, учат правильному отношению к окружающим.

Следовательно, физическая культура, являясь одним из аспектов общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в школе, на работе, в повседневной жизни, в общении, способствует решению социально-экономических, образовательных и оздоровительных проблемы. Те. это процесс совершенствования человека.

**Функции и роль физической культуры в формировании основных свойств и качеств личности**

Существует тесная связь между умственным и физическим развитием человека, что полностью выясняется при изучении человеческого тела и его функций. Умственный рост и развитие требуют соответствующего физического развития. Процесс культурного развития состоит в том, что человек одновременно создает и творит культуру, выделяя в ней свои сущностные силы, и формирует себя как социальное существо, овладевая, раскрывая предыдущую культуру. И сводить весь этот процесс только к чисто духовной деятельности, игнорировать аспекты физической культуры, ее физического развития и воспитания - значит не только обеднять сам процесс, но и давать неверное толкование его сути.

Физическая культура - это часть общей культуры общества, одна из сфер социальной активности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических возможностей человека и их использование в соответствии с потребностями социальной практики.

Это особая и самостоятельная сфера культуры. Он возник и развивался одновременно с общей культурой человека. Физическую культуру можно рассматривать как специфический ответ на потребности общества в физической активности и способ удовлетворения этих потребностей.

В личностном аспекте он представляет собой ту часть общей культуры человека, которая является внутренней мерой степени развития физических сил и моторики, а также уровня жизни и жизнеспособности человека и его состояния. здоровье. Он позволяет с помощью своих специфических средств и методов раскрыть потенциал человека.

**Социальная природа физической культуры**

Физическая культура - это, по сути, явление социальное. Как многогранный социальный феномен, он связан со многими сторонами социальной реальности, все глубже и глубже внедряется в общую структуру образа жизни людей. Социальная природа физической культуры, как одной из сфер общественно необходимой деятельности общества, определяется прямыми и косвенными потребностями труда и других форм жизни человека, стремлением общества широко использовать ее как одну из самых важное средство воспитания и заинтересованность самих рабочих в собственном самосовершенствовании.

Воздействуя на физическую природу человека, физическая культура способствует развитию его жизненного тонуса и общей работоспособности. Это, в свою очередь, способствует совершенствованию духовных возможностей и, в конечном итоге, приводит к всестороннему и гармоничному развитию личности. Физкультуру нельзя сводить только к оздоровлению, укреплению тела - это было бы упрощением. Это значит не видеть в ее вдохновляющей роли источник творческой силы, бодрости, бодрости.

Физическая культура - явление исторически обусловленное. Его происхождение восходит к глубокой древности. Он, как и культура в целом, является результатом социально-исторической практики людей. В процессе труда люди, воздействуя на окружающую их природу, одновременно меняют собственную природу. Необходимость подготовки людей к жизни, прежде всего к работе, а также к другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение и дальнейшее развитие физической культуры. Несомненно, физическая культура - это социальное социальное явление. Все это говорит о том, что он возник и развивался вместе с возникновением человеческого общества. Он не может существовать вне его. В единстве с другими видами воспитания физическое является неотъемлемым фактором всестороннего гармоничного развития личности.

Социальная природа физической культуры, как одной из сфер общественно необходимой деятельности общества, определяется прямыми и косвенными потребностями труда и других форм жизни человека, стремлением общества широко использовать ее как одну из важнейших. средства образования и заинтересованность самих рабочих в собственном совершенствовании.

Раскрытие потенциала человека способствует формированию таких личностных качеств человека, как уверенность в себе, решительность, смелость, желание и реальная возможность преодолевать трудности. Критерием такого развития применительно к трудовым актам является его соответствие тем производственным требованиям, которые распространяются на физическую активность человека. Можно считать, что физические возможности развиваются, если человек становится более универсальным с точки зрения расширения двигательной активности и возможности эффективного проявления объектных операций в производстве. Ведущее место в этом процессе занимает физическая культура.

Физическая культура - это единство реальной (практической) и идеальной (умственной) деятельности. В процессе этой деятельности человек вступает в связи и отношения с социальной и природной средой.

**Функции физической культуры**

**Функции физической культуры можно разделить на 4 группы:**

1. Общее развитие и укрепление организма (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование моторики, укрепление здоровья, противодействие и сдерживание процессов инволюции и др.).
2. Уточняя и конкретизируя специфические функции физической культуры, можно выделить следующие из них: образовательная, прикладная, спортивная, оздоровительно-оздоровительная и реабилитационная.
3. Подготовка к трудовой деятельности и защита Родины (повышение работоспособности, устойчивость к неблагоприятным условиям труда, гиподинамии, профессиональное обучение и др.).
4. Удовлетворение потребности в активном отдыхе и рациональном использовании нерабочего времени (развлечения, игры, компенсация). Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных способностей человека на экстремальных уровнях.

Физическая и умственная активность, нормальное функционирование способностей возможны в ограниченном диапазоне условий. Физическое воспитание расширяет эти возможности, а также решает проблему поддержания необходимого баланса между человеком и окружающей средой в моторном, эмоциональном и других аспектах. Физические упражнения используются не только для улучшения здоровья, но и для адаптации человеческого тела к различным потребностям общественной жизни, для содействия проявлению индивидуального творчества.

В обществе физическое воспитание - важнейшее средство воспитания нового человека, гармонично сочетающее духовное богатство, нравственную чистоту и физическое совершенство. Это способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультурное движение основано на многосторонней деятельности государственных и общественных организаций в области физической культуры и спорта. На современном этапе решается задача трансформации массового физкультурного движения в общенациональное на основе научно обоснованной системы физического воспитания, охватывающей все слои общества. Существующие государственные системы программ и стандартов оценки физического развития и подготовленности различных возрастных групп населения. Обязательные занятия физической культурой по государственным программам проводятся в дошкольных учреждениях, во всех типах учебных заведений, в армии, на предприятиях и т. д. - в течение рабочего дня (производственная гимнастика, перерывы по физической культуре и т. д.). Для организации массовой физкультурно-оздоровительной работы на предприятиях, в учреждениях, учебных заведениях и т. д. Созданы коллективы физической культуры.

**Влияние физической культуры на формирование свойств и качеств личности**

Как было сказано выше, физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой, поскольку присущие физически культурной личности свойства формируются и развиваются на основе тех же психофизических (природных) задатков и психофизических процессов, что и нравственные, эстетические и другие типы. человеческих культур. Поэтому, занимаясь физическими упражнениями, человек не только развивает и совершенствует свои физические возможности, но и формирует другие качества личности - нравственные, эстетические, а также смелость, волю, инициативу, терпимость и многое другое.

Под физической культурой человека понимается совокупность человеческих свойств, которые приобретаются в процессе физических упражнений и выражаются в активном стремлении человека всесторонне и гармонично совершенствовать свою физическую природу (телесность), вести здоровый образ жизни. Занимаясь физкультурой, человек познает себя, других людей и окружающий мир. Он активно развивает инициативу, самостоятельность и творческие способности, формирует собственное мировоззрение и образ мышления, индивидуальные черты характера, критическое отношение к поступкам других людей и своим поступкам. Все эти положительные свойства, приобретенные в результате занятий физической культурой, характеризуют человека не только как физически культурного человека, но и как целостную личность, всесторонне и гармонично развитую, отражающую высокий уровень общей культуры человека. Физическая культура помогает противостоять таким вредным привычкам, как курение, употребление алкоголя и др.

Гармоничное, всестороннее развитие деятельности человеческого тела должно быть общей целью воспитания и образования, задачи которых отличаются друг от друга лишь особенностями: воспитание фиксирует нравственные качества человека и его волевые проявления в его территория, таким образом, способствует развитию моральных качеств человека, в то время как образование означает систематическое умственное, эстетическое и физическое развитие; он должен научить молодого человека изолировать ощущения и впечатления, которые он получает, сравнивать их друг с другом и формировать абстрактные концепции из представлений, узнавать на основе усвоенных истин встречающиеся явления и, наконец, действовать с максимально возможной степенью вероятности. целесообразность и настойчивость.

Физическое воспитание - одна из составных частей системы образования, цель которой - укрепление здоровья человека и его правильное физическое развитие. В единстве с умственным воспитанием, нравственно-эстетическим, трудовым воспитанием и обучением физическое воспитание способствует всестороннему развитию личности человека.

Физическая культура в школах и образовательных учреждениях проводится по государственной программе.

Программа предусматривает занятия по три часа в неделю, в том числе один час по выбору. Кроме того, в распорядке дня предусматривается проведение оздоровительных мероприятий (утренняя зарядка, физкультурные перерывы и др.), Массовая физкультурно-спортивная работа во внеурочное время (спортивные секции, общефизические группы, спортивные соревнования. развлекательные мероприятия, дни здоровья, занятия в спортивно-оздоровительном лагере). Программа рекомендует примерный тематический план занятий по физическому воспитанию с определением видов деятельности (теория, практика), спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжные тренировки, плавание, туризм и спортивные игры) и расчетом часов по годам обучения.. Приводится содержание тем по теории физического воспитания, а также объем знаний и умений, которые необходимо освоить студентам, осваивая технику занятий спортом. Программа устанавливает учебно-контрольные упражнения и нормативы их выполнения, в основе которых лежат нормы и требования Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО, определяет требования к соблюдению правил гигиены, рациональному режиму учебы, отдыха., питание, осознанное и активное участие в занятиях физкультурой, спортивных соревнованиях и оздоровительных мероприятиях, постоянное улучшение физической формы.

Основными задачами физического воспитания подрастающего поколения являются: укрепление здоровья и закаливание организма, правильное физическое развитие, обеспечение детей и молодежи необходимой моторики, улучшение их физических возможностей, содействие формированию важнейших нравственно-волевых качеств. качества. Физическая культура способствует формированию и развитию морально-волевых качеств, помимо физических возможностей: силы мышц, физической выносливости, ловкости, скорости реакции, скорости передвижения.

Один из современников П.Ф. Лесгафта так описал один из результатов физического воспитания: Уроки физкультуры проводились ежедневно. В их программу вошли гимнастика, игры, фехтование, катание на коньках, физический труд (столярное дело). Результат от этих упражнений был потрясающим. За год хилые, бледные, медлительные девушки превратились в сильных, энергичных людей, настойчивых и выносливых.

В процессе физического воспитания такие морально-волевые качества, как смелость, отвага, решительность, инициативность, находчивость, сила воли, навыки коллективных действий, организованность, сознательная дисциплина, чувство дружбы и товарищества, ясность в работе, привычка к порядку, и т. д. воспитываются. Это имеет большое значение для педагогически правильной организации учебно-тренировочных сборов, спортивных соревнований и всей жизни физкультурного коллектива.

Рассмотрим более подробно влияние спорта и физической культуры на интеллектуальное развитие.

Эффективность усвоения двигательного опыта в спорте связана со способом формирования и уровнем психологической структуры двигательного действия (физических упражнений). Процесс формирования осознанного двигательного действия - это произвольно управляемый акт, сопровождающийся значительной интеллектуальной деятельностью, которая должна сознательно обеспечиваться и направляться в процессе обучения. Информация, которая попадает в сознание участников, проходит сложную и многоступенчатую обработку.

**В процессе усвоения и улучшения двигательной активности в спорте характерны в основном три формы связи мысли и действия:**

* Интеллектуальная деятельность сопровождает выполнение двигательного действия, а мыслительный процесс выполняет функции непосредственного регулятора и регулятора движений;
* Мышление предшествует практическому действию и участвует в планировании и предварительной организации действия;
* Мышление участвует в анализе и оценке совершенного двигательного акта.

Все три типа взаимосвязи мысли и действия различаются не только по форме, но и по характеру и в определенной степени влияют на развитие творческих способностей занимающихся спортом.

Занятия физкультурой разворачиваются на фоне общения, в команде, под руководством преподавателя. Именно общение является мощнейшим фактором формирования нравственных качеств студентов, с самого начала занятий они начинают осознавать свою вовлеченность в коллектив и в соответствии с правилами и порядками учатся управлять своими действиями, соотносите их с действиями других. Это укрепляет волю, развивает дисциплину, формирует привычку соблюдать нормы морального поведения.

Гуманитарное значение физической культуры предполагает достижение целостности знаний о человеке, понимание ценности общечеловеческих ценностей в современном мире, осознание своего места в культуре, развитие культурного самосознания, способностей. и возможности для преобразующей культурной деятельности. Он проявляется в гармонизации духовных и физических сил личности, формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, телесная культура, повышение работоспособности, физическое совершенство, благополучие и т. д. Физическая культура направлена ​​на развитие целостной личности, ее способности и готовности в полной мере реализовывать свои существенные силы в здоровом и продуктивном образе жизни, профессиональной деятельности, в построении необходимой социокультурной комфортной среды.

Поскольку физическая культура является частью культуры общества, для нее характерны, прежде всего, общекультурные социальные функции. К ним относятся образовательные, образовательные, нормативные, трансформирующие, когнитивные, ценностно-ориентированные, коммуникативные, экономические и т. д.

Физические упражнения создают возможности для развития воли, честности, смелости и рабочих качеств; развивать гуманистические убеждения, чувство уважения к оппоненту; форма общественной активности (капитан команды, физорг, старший группы, спортивный судья). В ходе курса человек получает уроки юридической этики. Спортсменам и спортсменам свойственны патриотизм, преданность своему делу, борьба за спортивную честь, трудолюбие, которое выражается в строительстве и благоустройстве площадок, заполнении катков, уборке мест работы.

В процессе физического воспитания человек узнает много нового, осваивает моторику и умения, поиск новых спортивных средств и методов улучшения результата. Занятия физической культурой создают возможности для развития творческих способностей и формирования познавательной активности.

Систематические упражнения помогают предотвратить болезнь. Средства физиотерапии используются для реабилитации больных. Адаптивная физическая культура - новое направление физкультурно-оздоровительной работы с людьми с ограниченными возможностями. Как самостоятельная часть культуры общества физическая культура выполняет определенные социальные функции. Последние органически связаны с общими, но в более конкретной форме выражают социальную сущность физической культуры как общественно необходимой деятельности, ее способность удовлетворять потребности общества в области физического воспитания.

Воздействуя на физическую природу человека, физическая культура способствует развитию его жизненного тонуса и общей работоспособности. Это, в свою очередь, способствует совершенствованию духовных возможностей и, в конечном итоге, приводит к всестороннему и гармоничному развитию личности. Таким образом, роль физической культуры в формировании основных качеств и черт личности очень велика. Человек должен уметь абстрактно мыслить, разрабатывать общие положения и действовать в соответствии с этими положениями. Но недостаточно просто уметь рассуждать и делать выводы - необходимо уметь применять их в жизни, добиваться поставленной цели, преодолевая препятствия, встречающиеся на пути. Этого можно добиться только при правильном физическом воспитании.

Отсюда тесная, неразрывная связь между физическим и умственным воспитанием, благодаря которой задачи не могут быть разделены, и только при полной гармонии между ними можно ожидать полного развития нравственных качеств человека.

Роль физической культуры в формировании личностных качеств усиливается в связи с самой ее социальной сущностью, конечно, гуманистическими функциями, возможностями для развития ряда основ духовности человека. Высокий эмоциональный фон выполнения различных физических упражнений, особенно в форме эмоционально окрашенных соревнований, способствует развитию склонности к сопереживанию, взаимопомощи при выполнении дружеских коллективных действий и взаимной ответственности за достижение общих целей. Все это значительно увеличивается на фоне социальных потрясений, глубоких социально-экономических преобразований в нашем обществе, изменений в его структуре. Средства физической культуры, определяющие здоровый образ жизни, достижение физического совершенства, развитие многих человеческих добродетелей, органично связаны с представлениями общей культуры, общечеловеческих ценностей, духовности. Регулярность занятий физкультурой определяется добровольным желанием человека, личным отношением к этим занятиям, которые, укрепляясь в сознании и привычках, также становятся чертами личности.

Учитывая разностороннее влияние физической культуры на человека, на процесс развития его личностных качеств, целесообразно ориентироваться на определенные критерии их формирования. Это удобно в свете понимания феномена физической культуры человека с учетом его биологических и социальных аспектов.

Понятно, что эти уровни, относящиеся к физической культуре человека, могут быть не в чистом виде, а в различных сложных сочетаниях составляющих их компонентов. Известно, что воздействие физической культуры на человека осуществляется в единстве его социальной и биологической сторон. Он развивается как социально-биологическое существо, при этом социальная сторона должна играть важную роль, поскольку имеет определенные исполнительные функции.

**Заключение**

Каждый человек и для общества в целом не имеют большей ценности, чем здоровье. Значение физической культуры и спорта, их внедрения в повседневную жизнь неуклонно возрастает. Физкультура и спорт подготавливают человека к жизни, закаляют организм и укрепляют здоровье, способствует его гармоничному физическому развитию, способствует воспитанию необходимых качеств личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам народного хозяйства в профессиональном труде. и оборонная деятельность.

Современные представления о физической культуре связаны с ее оценкой как специфической части общей культуры. Как и культура общества в целом, физическая культура включает в себя довольно широкий спектр различных процессов и явлений: организм человека с его характеристиками; физическое состояние человека; процесс его физического развития; занятия отдельными видами двигательной активности; связанные с указанными выше знаниями, потребностями, ценностными ориентациями, социальными отношениями.

Также формирование физической культуры человека является целью физической культуры. Наиболее значимыми гуманистическими результатами, характерными для системы образования, являются ориентированные на физическую культуру знания, навыки и умения, которые необходимы для использования физических упражнений с целью оздоровления, отдыха, реабилитации и формирования здорового образа жизни. При этом важны знания, формирующие ценностные ориентации на здоровый физически активный образ жизни и отношение общества к его достижению. В конечном итоге общее физическое воспитание должно формировать мировоззрение здорового и обязательно физически активного образа жизни.

Каждое из вышеперечисленных входит в мир культуры как элементы более широкой системы, включающей не только социально сформированные физические качества человека, но и такие элементы социальной активности, как нормы и правила поведения, типы, формы и средства Мероприятия.

Таким образом, физическая культура - сложное социальное явление, которое не ограничивается решением задач физического развития, но выполняет и другие социальные функции общества в области нравственности, воспитания, этики. Современное общество заинтересовано в том, чтобы подрастающее поколение росло физически развитым, здоровым и жизнерадостным.