

Физическая культура в стране и обществе

Выполнил: студент Лечебного факультета
Зузенков М.

Группа 1.2.01Б

Преподаватель: Калинин Александр
Дементьевич

Физическая культура - это специфический вид социальной деятельности, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных занятий физическими упражнениями.



Роль физической культуры

Физическая культура посредством физических упражнений готовит людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов (режим труда, быт, отдых, гигиена и т.д.), определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки.

Цели физического воспитания

- 1) **Оздоровительная задача** состоит в гармоническом развитии форм и функций организма, направленном на укрепление здоровья, повышение устойчивой сопротивляемости к заболеваниям организма и его закаливанию.
- 2) **Воспитательная задача** состоит в развитии двигательных качеств человека (сила, быстрота, выносливость и др.), а также волевых качеств, в умении противостоять утомлению.

В XXI веке нет ни одного человека, который бы не занимался спортом, не участвовал в каких-либо состязаниях, эстафетах и других спортивных соревнованиях.



На сегодняшний день спорт является неотъемлемой частью жизни общества. Спорт воздействует на отношения на национальном уровне, положение человека в обществе, формируя тем самым моду, этические ценности, образ жизни людей.



Подтверждает вышесказанное то, что интерес к крупнейшим международным соревнованиям, таким как Олимпийские игры, Чемпионаты мира и Европы неуклонно растет. За проведением этих соревнований наблюдает каждый второй житель планеты. Такие крупнейшие мероприятия привлекают людей к занятиям физической культуры и спортом.



Занятие физической культурой и спортом решает ряд проблем, которые в XXI веке встали очень остро перед современным обществом. Это малоподвижность, вредные привычки, девиантное поведение.



Показателями состояния физической культуры в обществе являются:

- 1) массовость ее развития;
- 2) степень использования средств физической культуры в сфере образования и воспитания;
- 3) уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей;
- 4) уровень спортивных достижений;
- 5) наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных физкультурных кадров;
- 6) пропаганда физической культуры и спорта;
- 7) степень и характер использования СМИ, в сфере задач, стоящих перед физической культурой;

Социальные функции физической культуры и спорта

Физическое развитие человека - социально управляемый процесс. Используя физические упражнения в режиме труда и отдыха, рациональное питание и т.д., можно в широком диапазоне изменять показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Социальные функции физической культуры и спорта

В формировании личности весомую роль играют спорт и физическая культура. Спортсмен приобретает жизненный опыт благодаря тому, что в спорте проигрываются многие социальные ситуации.

Выделяют такие социальные потребности занятий физическими упражнениями и спортом, т.е. физическим совершенствованием:

- 1) стремление улучшить или изменить показатели своего физического состояния, развития, здоровья (телосложения);
- 2) стремление достичь высоких личных результатов в спорте;
- 3) желание провести активный досуг, переключение от умственной деятельности к двигательной активности.

Физическое воспитание является составной частью общеобразовательной системы воспитания молодежи и приобщает молодых людей к культуре через двигательную активность во всех формах.



Многие врачи рекомендуют спорт как профилактику многих заболеваний, а также физические нагрузки всегда были, есть и будут основой реабилитации после каких-либо заболеваний, операций, травм. Также рекомендуют абсолютно всем людям независимо от возраста заниматься циклическими видами спорта, что оказывает огромное положительное влияние на опорно-двигательный аппарат. Занятие физкультурой повышает стрессоустойчивость, что немаловажно для современного общества.

Совершенствование не только физического и спортивного, но и нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания — все это предоставляет спорт. Положительное влияние на функциональные возможности организма человека оказывает оздоровительно-рекреативная функция спорта, действие которой сложно переоценить в детском и юношеском периодах жизни человека.



Вывод

В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни, поэтому развитие физической культуры и спорта - приоритетное направление социальной политики государства.