

Урсалова Наталья Михайловна

студентка

Федотова Галина Викторовна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ПОНЯТИЕ, ИСТОРИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, ТЕНДЕНЦИИ

Аннотация: в статье рассматривается понятие физической культуры, её историческое развитие, тенденции и роль в жизни человека и общества в общем. Анализируется роль физической активности в укреплении здоровья человека, профилактике болезней и формировании человеческих ценностей. Особое внимание уделяется актуальности популяризации физкультуры в условиях современного образа жизни, цифровизации и глобальных общественных изменений. В статье подчеркивается необходимость интеграции физической культуры в систему социальной политики и образования для создания здорового и активного социума.

Ключевые слова: физическая культура, физкультура, здоровый образ жизни, физическая активность, здоровье человека.

Актуальность. В условиях стремительных технологий, глобальных социальных изменений и экологических проблем физкультура обретает особую актуальность. Сегодня её роль выходит за рамки личного здоровья человека, становясь фактором национальной безопасности, общественного единства и развития.

Физическая культура – это многогранное явление, включающее в себя не только спортивные успехи, но и целый комплекс практик, направленных на укрепление физического и биологического состояния человека, развитие физических качеств и социализацию личности. В современном мире, характеризующемся ускоренными темпами жизни, цифровой зависимостью, растёт

необходимость рационального подхода к физической активности. Именно физическая культура становится важнейшим инструментом формирования здорового человека, способного адаптироваться к изменяющимся условиям жизни.

Изначально понятие физической культуры возникло как часть народных традиций и спортивных активностей, однако сегодня оно стало частью политики здравоохранения в странах, образования и социального развития. В условиях глобальных проблем, таких как рост уровня хронических заболеваний, старение населения и общественная изоляция, роль физической культуры приобретает большую актуальность как средство профилактики болезней и формирования установок на здоровый образ жизни человека.

Истоки физической культуры уходят в далекое прошлое. В разные эпохи и культурах физические упражнения и традиции, связанные со спортом, служили фундаментом для воспитания личности, укрепляли тело, формировали духовные и моральные ценности людей. Например, в Древней Греции спорт и физическая культура были неотъемлемой частью культуры. Олимпийские игры, боевые искусства, гимнастика – всё это служило не только для физического развития, но и как инструмент воспитания духа.

В России развитие физкультуры связано с эпохой Просвещения, реформами Петра I и развитием народных состязаний. В XIX веке, особенно после введения систематизированных программ физического воспитания, произошел переход к более организованной структуре обучения и поддержки спортивных движений.

В Советском Союзе ценность физической культуры обрела государственный масштаб. Развивались спортивные школы, проходили крупные соревнования и формировалась инфраструктура для физической активности. Вся система была направлена на воспитание дисциплинированного и трудолюбивого населения, способного служить отечеству.

После распада Советского Союза сфера физической культуры столкнулась с рядом проблем (уровень финансирования понизился, закрылись спортивные объекты, массовый интерес тоже снизился). Но в последние десятилетия

физкультура вновь занимает важное место в социальной сфере в условиях модернизации и актуализации национальной политики.

Одним из ключевых аспектов актуальности физической культуры в наше время считается её вклад в здоровье людей. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, для поддержания оптимального уровня здоровья взрослый человек должен заниматься физической активностью не менее 150 минут умеренной интенсивности или 75 минут высокой интенсивности в неделю.

Физическая активность способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению обменных процессов в организме, профилактике ожирения, заболеваний позвоночника и суставов. В условиях урбанизации и цифровизации, когда большинство населения ведет сидячий образ жизни, физкультура становится инструментом борьбы с низкой двигательной активностью (гиподинамией) и её отрицательными последствиями.

Физическая культура является мощным инструментом формирования волевых качеств – дисциплины, упористости, целеустремленности, коллективного духа и ответственности. В условиях занятий спортом люди учатся взаимодействовать друг с другом, развивать собственные качества лидера и преодолевать трудности.

Кроме того, физические упражнения позитивно влияют на психологическое состояние, помогают уменьшить уровень стресса и депрессии, повысить самооценку и самоуверенность человека.

Массовая физкультура способствует формированию национального и межнационального единства, развивает патриотизм. Спортивные мероприятия объединяют людей, стимулируют экономический рост и индустрию туризма.

Главные направления развития физической культуры:

1. Массовый спорт.

Активное развитие инфраструктуры – фитнес-центров, спортивных площадок – расширяет возможность занятий спортом для широкого круга населения. Целью является вовлечение людей разных возрастных категорий в физическую активность (пробежки, езда на велосипеде, йога, туристические походы).

2. Образовательная система.

Одним из приоритетных направлений является внедрение физической культуры в образовательных учреждениях – школах, техникумах, колледжах и институтах. Очень важна работа по формированию у детей и подростков заинтересованности к спортивной активности, развитию их физических качеств и распространению здорового образа жизни. В программу включаются уроки физкультуры, спортивные кружки, спортивные мероприятия.

3. Новые технологии и инновации.

Внедрение цифровых технологий (мобильных приложений для отслеживания тренировок, виртуальной реальности, спортивных аксессуаров и устройств) увеличивает эффективность занятий и мотивацию к физической активности.

4. Фитнес-терапия.

Использование физических упражнений как способа восстановления человека и его организма после травм, хирургических операций и профилактики хронических болезней становится неотъемлемой частью медицинских практик.

5. Профессиональные виды спорта.

Достижения в профессиональном спорте в целом стимулируют интерес к физической культуре. Развитие системы подготовки спортсменов, тренировочных объектов, проведение национальных и международных спортивных соревнований являются важными составляющими.

Несмотря на очевидную пользу, сфера физической культуры сталкивается с серьезными трудностями:

- недостаточное количество времени и стимула: низкий уровень интереса к спорту среди взрослых и детей, в особенности без нужной поддержки;
- недостаток достоверной информации о здоровье и физической нагрузке: мифы являются препятствием для создания правильных привычек;
- малоподвижный образ жизни людей: развитие офисных профессий, использование современных гаджетов ведет к гиподинамии;

– экономические барьеры: неравномерное распространение спортплощадок, низкие доходы в некоторых регионах приводят к малой доступности к спортивным активностям.

Для решения этих проблем требуются меры на государственном уровне, вовлеченность образовательных учреждений, инвестиции.

В заключение хочется отметить, что физическая культура – это неотъемлемая часть жизни человека и общественного развития. Основа физкультуры – идея необходимости заботы о своем теле и разуме, развития физических качеств и моральных ценностей. В рамках современных условий она является средством укрепления здоровья и развития гражданского единства. Современная цель – сделать физкультуру доступной для всех слоев населения, внедрять инновационные методы обучения, создать условия для регулярных занятий спортом и активного досуга.

Список литературы

1. Кузнецова З.В. Применение личностно-ориентированного подхода в процессе формирования мотивации к занятиям физической культурой / З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2024. – Т. 9. №2. – С. 46–53. – DOI 10.47475/2500-0365-2024-9-2-46-53. – EDN OOIOFP.

2. Мандраков А.Ю. Мотивация студентов к занятиям физической культурой / А.Ю. Мандраков, Г.В. Федотова, В.О. Цыганкова // Наука сегодня: глобальные вызовы, пути развития: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции (Рязань, 22 июня 2023 года). – Рязань: Концепция, 2023. – С. 166–168. – EDN ВЕНККQ.

3. Заставенко М.С. Некоторые способы повышения интереса студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой / М.С. Заставенко, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // Грань науки – 2022: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, Мадрид, 27 декабря

2022 года). – Ростов н/Д.; Мадрид: ЭльДирект; Сфера, 2022. – С. 127–132. – EDN HTFCBM.