Городская

научно-практическая конференция педагогических работников

«Физическая культура и массовый спорт как важные средства

социализации детей и подростков в современном обществе»

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Автор работы:*  Шведов Александр Владимирович,  тренер-преподаватель  высшей категории  МОАУ ДО ДЮСШ № 2 им. О.В. Качева |
|  |  |

**г. Свободный**

**2016**

**Оглавление**

1. Введение стр. 3-4

Основная часть

2.1.Социальное значение физической культуры

и спорта в жизни современного человека стр. 5 – 6

2.2. Место и роль физической культуры и спорта

в жизни современного человека стр. 7 – 10

Заключение стр. 11

Список литературы стр. 12

**Введение**

Некогда  знаменательный  лозунг  «В  здоровом  теле  — здоровый дух» в последние годы приобрел новую силу и   злободневность.  Громадным  стимулом  для  этого  стали  два  события,  произошедшие в  нашей  стране. Во-первых, триумфальная победа российских  спортсменов  в  XXII  Зимних Олимпийских  Играх.  Столь  высоким  достижениям  способствовали  изнурительные  тренировки  и громадный  патриотизм  олимпийцев. Во-вторых, указ Президента Российской Федерации  «О  Всероссийском  физкультурно-спортивном  комплексе  «Готов  к  труду  и  обороне»  (ГТО)».  Он  вышел  в целях  дальнейшего  совершенствования  государственной  политики  в  области  физической  культуры  и  спорта,  создания  эффективной  системы  физического  воспитания,  направленной  на  развитие  человеческого  потенциала  и  укрепления  здоровья  населения.

  Физическая  культура  не  ограничивается  функцией  только физического  развития  организма,  а  представляет  собой  сложное  сочетание  социальных,  биологических,  профессиональных,  культурных  функций.  Она  является  отражением  экономической  и  культурной  политики  государства,  отражает  состояние  здравоохранения  и  общественно-политического строя. На современном этапе физическая культура приобретает высокую социально-экономическую значимость как для каждого человека в отдельности, так и для общества  в  целом.  Наряду  с красотой  и  силой  тела  становится  важной  гармонизация  физических  и  психологических  качеств  людей.  Возрастание  ценностей  жизни,  реализация  индивидуальных  возможностей,  забота  о  своем  здоровье  и  своей  внешности  позволяет  рассматривать  физическое  воспитание  как  главную  стратегию  социального  прогресса  общества.

Научно-технический прогресс и промышленная революция изменили жизнь и быт человека в корне. Если в недавнем прошлом движение  и  физическая  сила  были  первостепенны,  то  сейчас автоматизация  и  компьютеризация  лишили  людей  необходимости  двигательной  активности.  Физическая  нагрузка  на  организм  сведена  к минимуму, а возросшая умственная и интеллектуальная нагрузки  привели  к  разбалансировке  деятельности  мышечной,  костной,  дыхательной  систем. Восстановить баланс возможно только с помощью физической культуры.  Она  оказывает  как  оздоровительный,  так  и  профилактический  эффект.  Наиболее полезным для человека, да и для общества являются именно занятия физической культурой и спортом на любом уровне. Поэтому вопросы развития физической культуры и спорта в стране всегда будут актуальны.

Проблема физической культуры и спорта в современном обществе привлекала внимание таких специалистов как Л.И. Лубышев, Н.Н. Визитей, С.Н. Артановский, В.Н. Горелов, В.В. Левченко и других.

**Актуальность выбранной темы**заключается в том, что у людей разное отношение к физической культуре. Одни считают ее бесполезной тратой времени, а другие видят в ней смысл благодаря результатам занятий.

**Объект исследования –**развитие физической культуры и спорта.

**Предмет исследования –**влияние физической культуры и спорта на развитие человека.

**Цель исследования:** изучение значимости физической культуры, как для развития физических качеств, так и личности человека в целом.

**Гипотеза исследования** – систематические занятия физической культурой и спортом способны влиять на характер и способности человека, совершенствовать его личностные качества

**Методы и методики исследования:**

Изучение литературы по теме, беседа, анкетирование, опрос.

**Практическая значимость исследования:**результаты исследования помогут показать значимость физической культуры в развитии человека.

**2.1. Социальное значение физической культуры и спорта в жизни современного человека.**

Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена А. Волкова: «… спорт сегодня – это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешевой культуры и дурным привычкам. Это, пожалуй, единственный «клей», который способен склеить всю нацию воедино, что не удается ни религии, ни тем паче, политике».

Действительно, спорт обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе. Социологические опросы населения, особенно молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни, о мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и себя.

Анкетирование, проведенное среди учащихся моих групп показало, что дети занимаются спортом, чтобы быть здоровыми, сильными, найти новых друзей, быть успешными. (Приложение 1)

Люди, прошедшие «школу спорта» убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают в жизни. Многие спортсмены утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни – «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

В настоящее время физическая культура и спорт представляют собой многофункциональное общественное явление. Это связано с тем, что данная сфера деятельности касается воспитания человека. Физической культуре и спорту как явлению общественной жизни свойственны как специфические, так и общекультурные, а также оздоровительные и воспитательные функции. Особое значение имеет состояние здоровья. Физическая культура и массовый спорт способствуют профилактике и снижению целого ряда заболеваний. Основной целью и важным фактором вовлечения населения (особенно молодежи) к регулярным занятиям физической культурой и спортом является всестороннее и гармоничное развитие личности. Особое значение в оздоровлении населения имеет поддержание здорового образа жизни. Спорт является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость. Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей.

Спортивное движение как массовое социальное течение приобрело немалое значение и в качестве одного из факторов социальной интеграции, то есть сближения людей и объединения их в группы, организации, союзы, клубы на основе общих интересов. Спорт уже давно занял одно из ведущих мест в международном общении.

Отношение к физической культуре и спорту определяется, в первую очередь, рядом социальных факторов, которые стимулируют их потребность к занятиям, формирует физкультурные и спортивные интересы, а также определяет конкретные цели и мотивы в данной сфере деятельности. Поэтому важно раскрыть глобальную роль физической культуры в развитии общества, связанную не только с сохранением здоровья и физической подготовленностью человека, но и, прежде всего, с формированием целостной, многогранной личности.

**2.2. Место и роль физической культуры и спорта в жизни современного человека**

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем – это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Результатами деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных навыков и умений, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие. Регулярные занятия спортом дают положительные результаты. Мои учащиеся за три года (2013-2015гг.) заняли в соревнованиях различного уровня 102 призовых места, подготовлено 5 учащихся первого спортивного разряда и 77 учащимся присвоены массовые спортивные разряды. (Приложение 2).

Физическая культура личности проявляет себя в трех основных направлениях. Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творчеству, самосовершенствованию. Во-вторых, физическая культура – основа самодеятельного инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс ее профессионального труда. В- третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности.

Физическая культура играла важную роль на всех этапах развития человеческого общества. Ее роль значительно возросла в современном обществе. Связано это с тем, что в наши дни существенно снизилась доля тяжелого физического туда. В быту и на производстве на смену ручного труда пришли механизмы и автоматы. Современная цивилизация с ее многочисленными благами в основном исключила физический труд и двигательную активность – главное условие жизни и развития каждого индивидуума человеческой истории.

Недостаток двигательной активности привел к появлению новых, ранее не известных болезней и более острому проявлению заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и пищеварительных систем. Это позволяет считать, что роль систематических занятий физическими упражнениями в современном обществе возрастает.

В настоящее время приобретает особую значимость здоровый, социально адаптированный и активный человек, способный обеспечить себе и своим близким высокий материальный уровень. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к физическим возможностям молодых людей. В условиях научно-технической революции и преобразований в нашей стране социальная значимость человека определяется образованием, профессиональной квалификацией и состоянием здоровья.

Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека трудно переоценить. С самых малых лет родители, педагоги, средства массовой информации внушают ребенку уникальную полезность физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом. В этом возрасте занятия спортом проходят, как правило, под наблюдением опытных тренеров и специалистов, следящих за правильным и гармоничным развитием растущего организма. Кроме того, есть еще один положительный аспект: занятия физической культурой помогают встретиться с интересными людьми, налаживать дружеские взаимоотношения, испытать радость общения. Вместе с этим приходит и необходимость самостоятельной оценки своих физических возможностей и, в соответствии с этим, реально рассчитывать на свои силы.

Занятия физической культурой – это, прежде всего, профилактика

различных заболеваний. Физическая культура представляет неограниченные возможности для эстетического воспитания личности. Воспитание умения воспринимать и понимать прекрасное в движении человеческого тела, в совершенстве его линий и форм, развитии силы, ловкости, гибкости, в проявлении высоких образцов воли, характера, упорства, мужества и смелости.

Большое влияние на интеллектуальную активность имеют смена умственной и двигательной активности. Полноценное физическое развитие людей – это, прежде всего, современное формирование двигательных навыков и умений, развитие интереса к различным видам движений, воспитание положительных нравственно-волевых черт личности.

Регулярные физические тренировки резко снижают заболеваемость населения, благотворно влияют на психику человека – на его внимание, память, мышление, способствуют эффективному воспитанию ценных личностных качеств – настойчивости, воли, трудолюбия, целенаправленности, коммуникабельности, вырабатывают активную жизненную позицию. Кроме того, занятия физкультурой помогут людям всех возрастов более эффективно использовать свое свободное время, а также способствуют отказу от вредных привычек.

Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, дающей широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворение их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

Необходимо понять, что физическая культура не ограничивается функцией только физического развития организма, а представляет собой сложное сочетание специальных биологических, профессиональных, социальных и культурных функций. Она является отражением экономической и культурной политики государства, отражает состояние здравоохранения и общественно-политического строя. Физическая культура, не имея возрастных границ, сближает людей разных возрастов и мировоззрений. На современном этапе физическая культура приобретает высокую социально-экономическую значимость как для каждого человека в отдельности, так и для общества в целом. Возрастание ценностей жизни, реализация индивидуальных возможностей, забота о своем здоровье и своей внешности позволяет рассматривать физическое воспитание как главную стратегию социального прогресса общества.

Из практики моей работы могу отметить неоценимое воздействие физической культуры и спорта на развитие личности детей. Мои учащиеся не только становятся физически крепкими и выносливыми, они становятся более собранными и ответственными, лучше учатся в школе, улучшается поведение, они, как правило, более общительны, имеют много друзей и разносторонние интересы. Большая часть моих выпускников учатся в высших учебных заведениях, выбирая различные специальности (Приложение 3).

Анализируя ответы детей о занятиях спортом и его значении можно сделать вывод, что дети занимаются спортом, чтобы быть здоровыми и сильными. На вопрос «Чем помогли занятия спортом?» 50% опрошенных ответили, что стали более здоровыми и меньше болеть, 11% указали, что стали активнее и приобрели новых друзей. И действительно, в спортивных классах, в которых я работаю много лет, наблюдается снижение уровня заболеваемости среди детей, и даже сами дети отмечают, что стали меньше болеть. Классный руководитель спортивного класса, в котором я проводил занятия в течение 5 лет, отметила, что у ребят наблюдалось повышение уровня воспитанности, активности и ответственности.

Анализ результатов исследования позволяет сделать вывод, что гипотеза подтвердилась – систематические занятия физической культурой и

спортом влияют на характер и способности человека, совершенствуют его личностные качества.

**Заключение**

Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей, норм, дающей широкий простор для выявления способностей у людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

В настоящее время в нашей стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни. Физическая культура – составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо процветания России, поскольку это – наименее затратный и наиболее результативный рычаг формированного морального и физического оздоровления нации. Отношение человека к собственному здоровью является показателем его культуры, оно формируется в процессе обучения и воспитания человека, начиная с детских лет, а также в ходе его самообразования и самовоспитании.

**Список литературы:**

1. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений.- М.: Аспект Пресс, 2005
2. Дубровский В.И. Спортивная физиология.- М.: Владос,20005
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная. – М.: Тера-спорт,2001
4. Энциклопедия физической подготовки, 2009

Приложение 1

Результаты анкетирования учащихся отделения лыжные гонки

«Роль физической культуры и спорта в твоей жизни»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопрос** | **Варианты ответов** | **%** |
| **1.** | Для чего нужно заниматься спортом? | Быть здоровым | 58 % |
| Быть сильным | 28% |
| Найти новых друзей | 8% |
| Быть успешным | 6% |
| **2** | Чем спорт помогает тебе в жизни? | Стал меньше болеть | 50% |
| Стал более сильным | 15% |
| Стал лучше учиться | 12% |
| Стал больше успевать, стал более активным | 12% |
| Появились новые друзья | 11% |

Приложение 2

Результаты участия учащихся в соревнованиях

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2013** | **2014** | **2015** | **Всего** |
| Муниципальный уровень | 21 | 18 | 27 | 66 |
| Региональный уровень | 12 | 15 | 5 | 32 |
| Зональный уровень | 1 | участие | 3 | 4 |
| **Итого** | **34** | **33** | **35** | **102** |

Приложение 3

Всего выпускников за 3 года - 10 чел.

Поступили в ВУЗы - 8 чел. 80 %

Поступили в СУЗы - 2 чел. 20 %

По спортивному и военному профилю – 3 чел. - 30 %