

## АНАЛИЗ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Мухамедьяров Н.Н.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ГБОУВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет», Симферополь, e-mail: ilalbashkin@gmail.com

В статье рассмотрены значительные для современного общества темы исследований сектора физической культуры и спорта, а также структурные компоненты физической культуры. Каждый структурный компонент физической культуры частично удовлетворяет конкретным средствам и методам и тесно связан с иными компонентами, их общая база – интерпретация теории физической культуры, организованной на концепциях общей культуры, которая открывает инновационные методологические аспекты содержания и сущности физического отдыха. Проведен анализ особенностей физического отдыха как неотъемлемого компонента физической культуры. Рассмотрены следующие отличительные особенности физической культуры: содержание преобладающего двигательного компонента; деятельность представлена в рациональных формах двигательных действий, которые имеют собственную определенную методику проведения занятий; физкультурная деятельность личности направлена на совершенствование самого себя (развитие двигательных способностей, укрепление здоровья). При анализе научной литературы выявлены специфические особенности физического отдыха: огромное число вариантов упражнений; приемлемость для людей разных возрастных категорий; значительная эмоциональность во время проведения занятий, с сочетанием игрового соревнования. Вопросы, которые можно разрешить с помощью физического отдыха: удовлетворение потребностей социума, развлечения, реабилитация каких-либо функций организма.

Ключевые слова: физическая культура, физический отдых, культура, профессиональная деятельность.

## ANALYSIS OF TYPES OF PHYSICAL CULTURE IN MODERN SOCIETY

Mukhamedyarov N.N.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>GBOEVO RK "Crimean Engineering and Pedagogical University", Simferopol, e-mail: ilalbashkin@gmail.com

The article deals with the themes of research of the physical culture and sports sector, as well as the structural components of physical culture, which are significant for modern society. Each structural component of physical culture partially meets the specific means and methods, and is closely linked to other components of the overall framework - the interpretation of the physical theory of culture, organized on the concepts of a common culture, which offers an innovative methodological aspects of the content and nature of the physical recreation. The analysis of physical recreation features as an integral component of physical culture was carried out. The following distinctive features of physical culture are considered: the content of the predominant motor component; activity is presented in rational forms of motor actions, which have their own specific methodology for conducting classes; Physical activity of the individual is aimed at improving oneself (development of motor abilities, health promotion). In the analysis of scientific literature, specific features of physical recreation are revealed: a huge number of exercise options; acceptability for people of different age categories; significant emotionality during the training, with a combination of game competition. Questions that can be resolved through physical recreation: meeting the needs of society, entertainment, rehabilitation of any body functions.

Keywords: physical culture, physical recreation, culture, professional activity.

В современном мире физическая культура является составляющей общей культуры личности, образа жизни и поведения в обществе, а также способствует решению социальных, воспитательных и реабилитационных задач. С помощью организационных форм различных видов физкультуры предельно уравновешены личные и социальные интересы людей, что способствует формированию устойчивого психологического климата в нашей стране.

Цель исследования. Проанализируем понятие физической культуры и особенностей физического отдыха, физической подготовки, выделим структурные компоненты физической культуры и характерные особенности физического отдыха, для дальнейшего осуществления

теоретического исследования.

Материал и методы исследования. В основе статьи осуществлен обзор и теоретический анализ последних исследований в области физической культуры и физического отдыха. В настоящее время актуальны следующие темы для проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта: модернизация методики стимулирования естественного созревания организма и его функций, психики у обучающихся разных возрастных групп, улучшение общей физической подготовки, потенциал физических упражнений в медицине; разработка и улучшение существующих методик повышения уровня физической подготовки обучающихся, модернизация методики проведения школьных и дошкольных занятий [1, с. 6]; обучение методам познания себя, своих способностей, достоинств и недостатков, мотивирование и стимулирование осознанного отношения к физической культуре и спорту; разработка методик применения средств физической культуры и спорта с целью активного отдыха, восстановления трудоспособности после умственной и физической нагрузки, эмоциональных напряжений [2, с. 81].

Культура – сложное явление в современной науке, так как в отечественной и зарубежной теории существует множество трактовок этого понятия [3, с. 197]. Культура (воспитание, образование, развитие) - степень развития социума, креативных сил и способностей личности, которая выражена в видах и формах организации существования и профессиональной деятельности, в материальных и духовных ценностях, обусловленных исторически [4, с. 85]. Физическая культура сложное явление, поэтому сложно дать ему однозначное определение, которое сможет отразить многогранность этого социального феномена. Физическая культура – совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для совершенствования физического состояния людей [5, с. 192]. Физическая культура – совокупность материальных и духовных ценностей, представленных в виде двигательной деятельности и внутреннего достояния личности, выраженных в его собственных физических способностях [6, с. 12]. Рассмотрим отличительные особенности физической культуры от иных видов физической активности человека: содержание преобладающего двигательного компонента; деятельность представлена наиболее рациональными формами движений, имеющими определенную методику занятий; физкультура обращена на совершенствование личности (освоение целесообразной техникой упражнений, формирование двигательных способностей, прямой осанки, укрепление здоровья и т.д.) [7, с. 207]. Выделим в структуре физической культуры три основных компонента: деятельностный, ценностный и результативный, представленных на рисунке 1.

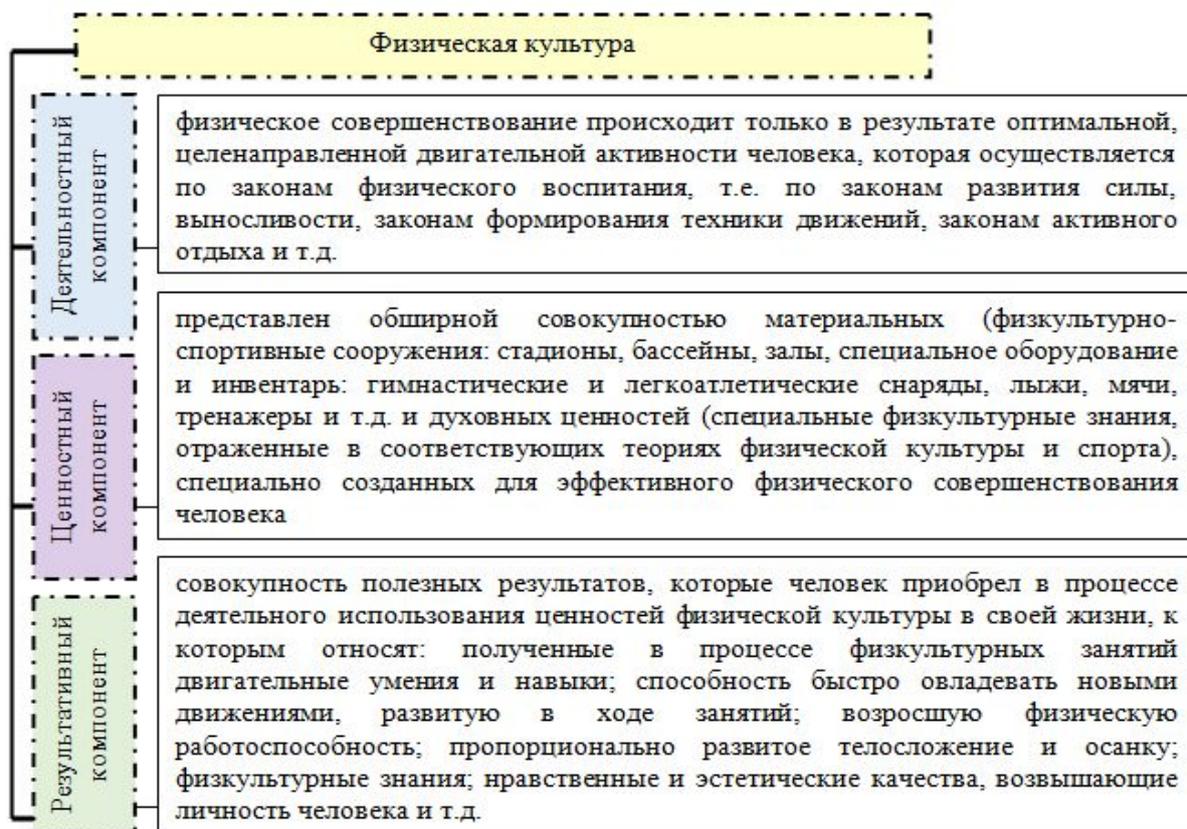


Рис. 1. Компоненты физической культуры

Любое социальное образование и каждая сфера человеческой деятельности имеют ретроспективную форму организации - структуру, в которую входят: компоненты явления, связи и отношения, внутренняя организованность, упорядоченность или хаос [8, с. 13]. Выделим структурные компоненты физической культуры, представленные на рисунке 2.

Физическая культура	
Образовательная физическая культура	
Обеспечивает базовое физкультурное образование, которое предполагает совершенствование природных, естественных навыков, формирование и развитие новых двигательных способностей на оптимальном уровне для жизнедеятельности человека	
Спортивная физическая культура	
Удовлетворяет потребности личности в спортивной деятельности, в процессе которой раскрываются способности человека на предельных или около предельных уровнях	
Рекреационная физическая культура	
Удовлетворяет потребности людей в активном отдыхе, в удовольствии от двигательной деятельности, в коммуникации	
Реабилитационная физическая культура	
Обеспечивает ускоренное и эффективное лечение травм, восстановление или компенсацию с помощью физических упражнений временно утраченных или сниженных в процессе труда или спортивных занятий двигательных навыков и физических способностей	
Адаптивная физическая культура	
Удовлетворяет потребности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в реабилитации и адаптации к нормальной социальной среде, преодоление психологических	

барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества
<b>Профессионально-прикладная физическая культура</b>
Обеспечивает формирование двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии, и развитие профессионально важных способностей, а также способствует повышению производительности труда

*Рис. 2. Конфигурация физической культуры*

Физическая культура как подвид общей культуры реализует развитие физических и умственных способностей человека [9, с. 60]. Специфичность заключается в ориентации на развитие природного и физического потенциала личности [10, с. 796]. Физическая культура, при единстве и взаимообусловленности деятельности материальной и духовной составляющей личности, неминуемо оказывает влияние на сферы жизни человека: эмоциональную, духовную и т.д. [11, с. 107]. При занятиях спортом человек трансформирует свой природный потенциал, действуя, как субъект и объект деятельности, старается добиться высоких результатов. Таким образом, физическая культура выступает как деятельность и качественный уровень этой деятельности, соответственно результат такой деятельности - формирование хорошей физической подготовки человека к жизнедеятельности и творчеству [12, с. 214]. В современном обществе преимущество оставляет за собой мнение о том, что физическая культура - это комплекс четырех взаимосвязанных между собой компонентов: физической подготовки, спорта, физического отдыха и мотивационной реабилитации [13, с. 12]. Каждый из этих компонентов частично удовлетворяет конкретным средствам и методам и тесно связан с остальными, в качестве базиса выступает дефиниция теории физической культуры, которая основана на концепциях общей культуры, позволяющей открыть современные методологические аспекты содержания и сущности физического отдыха [14, с. 56]. Сегодня физический отдых наименее изученный вид физической культуры, вследствие чего существуют разные трактовки этого понятия. Понятие «отдых» наделено различными смысловыми оттенками. С латинского *rekretio* означает «восстановить здоровье, силы». Иностранные авторы определяют «отдых» двумя трактовками: первое – «любой приятный досуг, хобби, развлечения», второе – «результат, выражающийся в релаксации и освежающий после приятного времяпровождения». Также физический отдых трактуют как «массовая физическая культура», «улучшение физической культуры», «производственная гимнастика» и т.д. [15, с. 202]. По критерию активности различают: физический отдых, включающий выполнение физических упражнений, а также интеллектуальный, характеристиками которого выступают интеллектуальные развлечения. В общей теории физический отдых - деятельность, с применением комплекса физических упражнений, физического потенциала человека для активного отдыха, развлечений, перезагрузки или

обновления интеллектуальной и физической работоспособности [16, с. 22]. Важность физического отдыха в современном обществе, как одного из компонентов физкультуры, пропорционально растет, так как на рынке труда особое место занимает конкурентоспособность специалиста. Физический отдых доступный, демократический и в то же время в меньшей степени регулируемый компонент физической культуры [17, с. 23]. Физический отдых в условиях рыночной экономики потенциально развивается, улучшается, поскольку позволяет решать проблемы, возникающие при необходимости увеличения производительности труда, сохранения и улучшения здоровья.

Проблемы, которые возможно разрешить с помощью физического отдыха: удовлетворение человеческих потребностей, развлечения, трансформация разных видов деятельности, устранение отрицательных последствий и восстановление временно сокращенных или утраченных функций организма [18, с. 96]. Потребности людей удовлетворяются типами физических упражнений, создавая предпосылки для нормального функционирования человеческого тела в конкретных условиях [19, с. 142]. Физический отдых - свободная форма занятий, позволяющая изменять тип, характер и контент в зависимости от мотивов, увлечений и запросов, направленная на выполнение предусмотренных задач. Положительная динамика возникает при грамотной организации физического отдыха [20, с. 48]. Характерные особенности физического отдыха: наличие большого количества вариантов упражнений; доступность для людей всех возрастов; активная эмоциональность во время занятий, с сочетанием элементов игры и соревнования. Как правило, физическому отдыху не нужны организационный и административный контроли, занятия легко адаптируются к требованиям и возможностям людей, внешним условиям и субъективным требованиям. Это дает свободу выбора средств и методов физического отдыха, гибкости занятий, а также учитываются не только желания, но и возможности человека [21, с. 106]. Физический отдых является органической частью физической культуры, комплексом независимой мотивации деятельности, для обеспечения нормального функционирования человеческого организма в различных условиях жизни и профессиональной деятельности человека. Некоторые ученые считают, что физический отдых имеет большое значение в аспекте рабочего времени человека и проведения досуга, поэтому необходимо расширять исследования структуры и компонентов физического отдыха, а также генезиса развития и этапов его функционирования. Теоретические и практические проблемы организации и проведения физического отдыха имеют огромное значение с точки зрения поисков новых эффективных средств, методов и форм организации для удовлетворения людских потребностей, восстановления сил, развлечений и стабильного состояния интеллектуальной и физической работоспособности [22, с. 99].

В процессе проведения спортивных и оздоровительных мероприятий во время работы и досуга, особую значимость получает принцип доступности и индивидуализации, так как в процессе занятий человек получает серьезные нагрузки на организм. Существует угроза возникновения отрицательного эффекта в случаях отсутствия контроля за мерой допустимой нагрузки, таким образом, необходимо учитывать возможности и физический потенциал работников и разрабатывать программу занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, уровня предварительной физической подготовки и т.д. Определение мер доступности физических упражнений и их соблюдение – актуальная проблема использования физического отдыха в профессиональной деятельности и реабилитации. Опытные данные экспериментальных исследований свидетельствуют о том, что особенно эффективно не равномерное распределение объема выполненных физических упражнений в течение рабочего дня и недели для достижения и поддержания высокого уровня профессиональной производительности рабочего.

Основываясь на результатах исследований, можно говорить о том, что физическая подготовка также создает предпосылки для успешной карьеры, косвенно затрагивая ее посредством таких факторов, как состояние здоровья, степень физической подготовки и адаптация к условиям труда [23, с. 92]. Всякая профессиональная деятельность обладает индивидуальной моторной спецификой, различными условиями труда, психофизиологическими характеристиками и различными требованиями к уровню развития физических качеств и умственных способностей личности. Адаптация человека к определенным условиям труда без специальной психофизической тренировки может продолжаться от 1 года до 5 лет. Следовательно, образование и подготовка будущих специалистов в образовательных организациях улучшают уровень определенных физиологических функций, физических и умственных качеств посредством передачи соответствующих знаний и навыков, необходимых для эффективной работы в определенных профессиях [24, с. 109]. Неотъемлемая часть физического воспитания, касающаяся вопросов, связанных с подготовкой к трудоустройству, и обеспечивающая эффективное формирование и улучшение свойств и качеств, необходимых для конкретных профессий, называется профессионально применяемая физическая подготовка. Цель этой подготовки - оптимальное использование ресурсов, методов и форм физического воспитания для достижения и поддержания физической культуры на основе приоритетного развития физических и умственных качеств, которые предъявляют высокие требования к процессу профессионального обучения и развития. Применение профессионального физического воспитания в условиях хорошей организации работы снижает риск профессиональных заболеваний, повышает уровень профессиональной подготовки, а также делает человека

более подходящим для эффективной работы с точки зрения неблагоприятных факторов [25, с. 21]. Основой воздействия физических упражнений на успешную карьеру является механизм передачи двигательных навыков и способностей, сформированных во время физической культуры, к результатам овладения навыками, необходимыми для успешной работы.

Результаты исследования и их обсуждение. Основное внимание в какой-либо физической деятельности заключается в улучшении функциональности организма, расширении арсенала двигательной координации, а также обеспечении эффективной адаптации к различным факторам работы. Успешное развитие профессии возможно при условии соблюдения определенных психофизиологических качеств человека, особых требований, предъявляемых к производственным процессам и к профессиональным качествам. Основываясь на выявлении таких качеств и физиологических намерений, необходимых для конкретных профессий, разработаны критерии пригодности для большинства профессий. Таким образом, профессионально применяемая физическая подготовка, осуществляемая в соответствии с условиями производства и деятельности, залог психофизической готовности человека к успешной карьере. Полученные результаты обзора и анализа научной литературы послужат основой для более детального изучения и разработки, а также возможного внедрения методик физической подготовки и физического отдыха в деятельность образовательных организаций высшего образования.

Основываясь на проведенном обзоре и анализе научной литературы, можно сделать следующие выводы: физическая культура играет важную роль в системе физического воспитания. Систематическое применение мер профессиональной физической культуры в системе физического воспитания способствует сохранению профессионального здоровья сотрудников, развитию их профессионально важных физических качеств, повышению производительности труда. Тем не менее при разнообразных научных исследованиях в области физической культуры необходимо признать, что вопросы влияния физического отдыха при повышении уровня физического напряжения человека и влияния физической подготовки на успешность профессиональной деятельности требуют дальнейшего изучения.

### **Список литературы**

1. Бальсевич В.К. Инновационные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта / В.К. Бальсевич, Б.Н. Шустин // Вестник спортивной науки. 2004. – № 2 (4). – С. 3-7.
2. Гонтарь О.П. Развитие физической культуры личности студента // Известия РГПУ им.

А.И. Герцена. – 2007. – № 43-2. – С. 81-83.

3. Маликов Н.В. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях жизни // ППМБПФВС. – 2007. – № 6. – С. 195-197.

4. Константинов Д.В. Философия физической культуры и спорта: перспективы метафизического подхода / Д.В. Константинов, С.С. Петров // ОНВ. – 2012. – № 3 (109). – С. 85-88.

5. Курасбедиани З.В. Физическая культура как фактор формирования личности // Научные ведомости БелГУ. Сер.: Философия. Социология. Право. – 2008. – № 4 (44). – С. 191-196.

6. Черепов Е.А. Современное состояние системы физического воспитания в России: основные проблемы и пути совершенствования / Е.А. Черепов, А.В. Ненашева // Человек. Спорт. Медицина. – 2014. – Т. 14. – № 3. – С. 5-18.

7. Новокрещенов В.В. Оценка эффективности управления сферой физической культуры и спорта: критерии и показатели // Человек. Спорт. Медицина. – 2005. – № 4 (44). – С. 206-209.

8. Капленко О.М. Социальные функции физической культуры // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2010. – С. 12-19.

9. Власова Ж.Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. Сер.: Педагогика, психология. – 2009. – № 1. – С. 58-61.

10. Пашин А.А. Физическая культура основа формирования ценностей здорового образа жизни // Известия ПГУ им. В.Г. Белинского. – 2011. – № 24. – С. 736-741.

11. Лотарев А.Н. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 1. – С. 105-111.

12. Хохлова О.А. Инновационные формы и методы современного физического воспитания / О.А. Хохлова, Н.С. Алешина // Символ науки. – 2016. – № 2-1. – С. 214-215.

13. Андреева О. Особенности физической рекреации различных групп населения // Теория и методика физ. восп. и спорта. – 2014. – № 1. – С. 10-14.

14. Гониянц С.А. Физическая культура взрослого населения: взгляд из прошлого в настоящее // Теория и практика физ. культуры. – 2009. – № 9. – С. 55-57.

15. Филиппов С.С. Организационно-правовые особенности системы управления физической культурой и спортом // Ученые записки университета Лесгафта. – 2014. – № 6 (112). – С. 201-202.

16. Бердус М.Г. Физкультурная рекреация: определение и концепция / М.Г. Бердус, Г.И. Бердус, В.В. Чувилин // Первый международный научный конгресс «Спорт и здоровье». – СПб.: Олимп СПб, 2013. – Т. 1. – С. 21-22.

17. Красовский С.Я. К вопросу о правовом регулировании физической культуры и спорта // Вестник ЮУрГУ. Сер.: Право. – 2013. – Т. 13. – № 4. – С. 23-27.
18. Круцевич Т.Ю. Рекреация в физической культуре разных групп населения / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхняя. – Киев: Олимп. л-ра, 2010. – 248 с.
19. Макаренко В.К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Известия ПГУ им. В.Г. Белинского. – 2008. – № 10. – С. 140-144.
20. Николаев А.А. Двигательная активность и здоровье современного человека. – Смоленск: СГИФК, СГУ, 2015. – 93 с.
21. Shivers J.S. Leisure and recreation concepts: a critical analysis. – Boston, 1981. – 106 p.
22. Очиров И.М. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта // Вестник БГУ. Образование. Личность. Общество. – 2014. – № 5. – С. 98-101.
23. Певицына Л.М. Как построить урок физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. - 2013. – № 2 (15). – С. 91-99.
24. Букин В.П. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности / В.П. Букин, А.Н. Егоров // Известия высш. учеб. заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2011. – № 2 (18). – С. 105-113.
25. Митин Е.А. Физическая культура и спорт основа здорового образа жизни // Universum: Вестник Герценовского университета. – 2009. – № 10. – С. 20-22.