

вана окружающей техногенной средой, личность носит уже автономный характер, окружающая реальность деформируется, жизненные ценности трансформируются.

Техногенное общество вынуждает людей стараться глубоко познать его сущность, но вместе с тем определить черты стихийной и организованной социализации человека в новых техногенных жизненных обстоятельствах.

Нынешняя молодежь в процессе социализации может быть представлена специфической социальной группой, которая может выступать в качестве субъекта этого процесса, обладать личной волей, свободой выбора и ценностных ориентаций, готовностью отвечать за совершенные поступки.

*Вывод.* Основной проблемой индустриальной цивилизации, была излишняя «рационализированность» общественных процессов, нацеленность на увеличение производства материальных благ, смещение ценности человеческой индивидуальности и способности к творчеству на второстепенную роль. Все это спровоцировало не только кризис духовного мира молодого поколения, но и привело к ряду негативных экономических, экологических и политических последствий, вынуждающих разработать новую модель взаимодействия схемы «человек – техносфера». Так, сегодня, возникает информационная культура, новые способы получения информации, производственной и научной деятельности. Доступ к информационным сетям, знанию оказывается определяющей основой для стратификации, разделения общества. Происходит процесс автоматизации и роботизации производства и управления. В сфере информационной деятельности работает более 50% трудоспособного населения. Концепция "информационного общества" определила пути формирования "материального тела" социальной среды молодежи конца XX в. и начала XXI в.

#### **Список литературы**

1. Демиденко Э. С. Техногенное развитие общества и трансформация биосферы. Издательство «Красанд». 2010. ISBN 978-5-396-00181-7.
2. Храпов С. А. Техногенные метаморфозы общественного сознания: структурно-функциональный уровень // Актуальные проблемы социогуманитарного знания : сборник научных трудов кафедры философии МПГУ. М. : ЭКОН-ИНФОРМ, 2011. Вып. XLIV.
3. Баева Л. В. Информационная эпоха: метаморфозы классических ценностей. Астрахань : Издательский дом «Астраханский университет», 2008.

УДК 796

### **МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

***О. О. Куралева, А. П. Барскова***

*Астраханский государственный архитектурно-строительный университет  
(Россия)*

На сегодняшний день очевидным фактом является то, что физическая культура является частью культуры человека и общества в целом, позволяет достичь гармоничного развития

физических и интеллектуальных способностей человека. В данной статье раскрывается понятие физической культуры, определяются ее место и роль в жизни современного человека. Актуальность работы обусловлена тем, что в настоящее время человек все меньшее значение отдает занятию спортом по причине многочисленных важных дел бытовой среды. При этом выполнение физических упражнений позволяет повысить работоспособность, навык концентрирования и скорость выполнения работы человека. Спорт и физкультура существенно влияют на состояние организма в целом, на психику и статус человека. Методы исследования: анализ научно-методической литературы и ее обобщение.

**Ключевые слова:** *физическая культура; спорт; здоровье человека; физическая активность; развитие человека; физические нагрузки; физкультура; упражнения; здоровый образ жизни; спортивная жизнь.*

Today, an obvious fact is that physical culture is part of the culture of a person and society as a whole, it allows to achieve a harmonious development of physical and intellectual abilities of a person. This article reveals the concept of physical culture, defines its place and role in the life of modern man. The relevance of the work is due to the fact that at the present time a person gives less and less importance to sports because of the many important tasks of the everyday environment. At the same time, the performance of physical exercises allows increasing the working capacity, concentration skills and speed of performing a person's work. Sport and physical education significantly affect the state of the organism as a whole, the psyche and the status of a person. Research methods: analysis of scientific and methodical literature and its generalization.

**Keywords:** *physical culture; sports; human health; physical activity; human development; physical activity; physical training; exercises; healthy lifestyle; sports life.*

Несомненным является то, что занятие физической культурой способствует всестороннему и гармоничному развитию человека, благоприятно влияет на его организм и самочувствие. Любая область человеческой деятельности связана с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт являются общепризнанными материальными и духовными ценностями общества в целом и каждого человека в отдельности.

Физическая культура представляет собой сферу социальной деятельности человека, направленной на то, чтобы сохранить и укрепить здоровье, а также способствует развитию психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности [2, с. 431].

Каждый этап развития человеческого общества сопровождается совершенствованием физической культуры и спорта, что связано с урбанизацией, ухудшением состояния окружающей среды, автоматизацией труда, способствующей гипокинезии.

Цель физической культуры и спорта – это расширить диапазон максимально предельных возможностей человека для достижения высших результатов и укрепления всех функций организма. Ведь благодаря занятиям можно добиться высокой физической подготовленности, повысить степень совершенства двигательных умений и навыков, достичь высокого уровня развития жизненных сил, спортивных достижений, нравственного, эстетического, интеллектуального развития [3, с. 304].

В настоящее время спорт занимает важное место в обществе, поскольку физическая активность является универсальным инструментом саморазви-

тия, творческого самовыражения и самореализации, обеспечивает формирование личности человека, повышает его статус. Для современного общества физическая культура - важнейшее средство воспитания нового человека, который сочетает в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Занятие физической активностью имеет огромную роль в жизни общества, так как данная деятельность имеет ряд преимуществ, которые раскрываются в данной статье.

Для каждого из нас особое значение имеет состояние здоровья, поэтому занятие физкультурой, в первую очередь, оказывает оздоровительный и профилактический эффект, способствовавший снижению целого ряда заболеваний. Спорт – это средство повышения здоровья, некий барьер от неблагоприятных последствий научно-технического прогресса, который ведет к снижению активности населения. Получить пользу и удовольствие от физических нагрузок возможно только при грамотном подходе к занятиям. Каждому человеку необходимо выбрать определенный вид физических нагрузок, подходящий ему по состоянию здоровья, а также исходя из личных предпочтений [1, с. 336].

Немало важным является и то, что выполнение физических упражнений повышает потенциал всех систем и органов человека. Регулярность занятий позволяет повысить активность обменных процессов, а также поддерживать на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии.

Систематическая физическая активность обеспечивает совершенствование системы кровообращения, стимулирует деятельность сердечной мышцы, усиливает кровоснабжение мышц, улучшает регуляцию их деятельности нервной системой.

Отсутствие какой-либо активности может привести к проблемам со здоровьем, а именно произойдет нарушение функций организма, атрофируются мышцы, снизится прочность костей, ухудшится функциональное состояние центральной нервной, дыхательной и других систем, снизится тонус и жизнедеятельность организма. Поэтому спорт и физическая культура должны иметь место в жизни каждого человека [7, с. 424].

Так же необходимо отметить, что занятие физкультурой не только благоприятно сказывается на здоровье человека, но и осуществляет нравственное развитие. Данное развитие направлено на установление у человека социально ценных качеств, формирующие его отношение к обществу, к самому себе, что характеризует нравственное воспитание человека. Эта характеристика – важнейшая в определении личности. Ее содержание обусловлено нормами морали, которые являются главными в обществе.

Социальная ценность спорта обуславливается тем, что он является средством этического, эстетического, нравственного воспитания личности [4, с. 224].

В современных системах физического воспитания все большее место занимает спорт. Это можно объяснить исходя из того, что действенность спорта как средства и метода физического воспитания, его популярность, широчайшее

развитие за последние десятилетия международных спортивных связей, неуклонно возрастающей общекультурной и престижной значимостью спорта.

Без регулярности занятия спортом невозможна высокая социальная и трудовая активность людей, снижается работоспособность и экономическая эффективность производства.

В физической культуре через многообразие ее организационных форм максимально сбалансированы и приближены личные и общественные интересы. Выполнение физических упражнений обеспечивает долголетию человека, сплочение семьи, формирование здорового, морально-психологического климата в различных социально-демографических группах и в стране в целом, снижение травматизма, заболеваемости.

Благодаря развитию спортивной инфраструктуры происходит приток новых рабочих мест, а развитие спорта способствует созданию зрелищной индустрии, имеющей большое экономическое значение. Спорт высших достижений, олимпийский спорт являются мощным импульсом международного сотрудничества, формирования привлекательного образа страны на международной арене. Победы спортсменов способствуют росту патриотизма, гражданственности, укреплению морального духа населения и гордости за страну, область, город, коллектив [5, с. 120].

Проанализировав преимущества занятий физической культурой, можно с уверенностью сказать, что спорт в жизни человека играет первостепенную роль. Развитие технологии и науки препятствует физическому развитию, поэтому каждый человек должен уделять время на выполнение каких – либо упражнений. Спорт совершенствует человека, преобразовывает его духовную и физическую природу в соответствии с запросами общества, является действенным фактором воспитания и самовоспитания.

Также можно отметить, что физическая культура и спорт полезны для каждого человека и общества в целом на любом уровне. Из этого следует, что вопросы развития физической культуры и спорта в стране всегда будут актуальны, поскольку в настоящее время существует очень сложная социально-демографическая ситуация и положение состояния здоровья населения. Спорт пронизывает все уровни современного социума, влияющий на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирующий моду, этические ценности, образ жизни людей.

#### **Список литературы**

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие. М. : Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. 336 с.
2. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка : учебник. М. : Советский спорт, 2013. 431 с.
3. Бишаева А. А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования. М. : ИЦ Академия, 2012. 304 с.
4. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2016. 224 с.
5. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. М. : ГЦОЛИФК, 2012. 120 с.
6. Муллер А. Б. Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура : учебник для вузов. М. : Юрайт, 2013. 424 с.