

А. С. Гудвилевич
Научный руководитель
А. А. Жуковец
Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации
г. Гомель, Республика Беларусь

СПОРТ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На современном этапе развития общества необходимо глубоко осознать ценность спорта как явления человеческой культуры и его подлинную роль в жизнедеятельности людей. Стоит отметить, что спорт – это особый образ жизни, четкий образ не только физической, но еще и социальной, духовной деятельности, подразумевающий регулярность и следование общечеловеческим ценностям во всем [1].

Спорт является одной из наиболее эффективных и интересных форм организации занятий по физической культуре в местах получения высшего образования, приобретая все большее значение в образе и стиле жизни студентов. Немаловажным фактором для студентов является эмоциональная сторона вопроса физкультурно-спортивной деятельности, проявляющаяся в чувстве удовлетворения от ощущаемого положительного эффекта от занятий физкультурой и спортом, будь то победа на соревнованиях или даже маленькая победа над собой. Исходя из социологических исследований, большинство учащихся предпочитают заниматься выбранным видом спорта с учетом своих интересов и способностей [2].

Стоит отметить, что человек приобщается к культурным ценностям в процессе обучения, отражающего тенденции общественного развития. Так физическая культура и начинает становиться частью образа жизни человека. В нашей жизни она выполняет ряд функций, таких как:

– совершенствование всех физически необходимых сил человека, включая мышечную и нервную системы, психические процессы, руки и ноги, гибкость и гармоничность тела, глаза

и слух, способность ориентироваться в пространстве в экстремальных ситуациях, адаптироваться к изменяющимся условиям;

- укрепление выносливости и закалка морального духа человека;
- помощь с организацией свободного времени полезными и увлекательными занятиями.

Важнейшим критерием физической культуры является наше физкультурное сознание: понимание сущности физической культуры, ее жизненной необходимости, ее значения как естественной основы умственного, трудового, нравственного, эстетического развития. Физкультурное сознание включает знания из истории, теории, физической культуры и спорта, способствует развитию у людей умений и навыков физкультурно-спортивной и игровой деятельности [3]. Ему органически присущи: ощущение здоровья, идеальные представления о физическом совершенстве и красоте человеческого тела, непосредственные и опосредованные физкультурно-спортивные интересы и т. д.

В процессе практических занятий у людей развивается:

- физкультурно-спортивное мышление;
- готовность совершенствовать технические навыки;
- ориентация во времени, пространстве и игровой ситуации;
- творческое мышление в решении спортивно-игровых задач.

Это обеспечивает формирование у них потребности в сохранении здоровья, в организованной физической активности, в нравственно-эстетическом переживании; прочно вводит физическую культуру и спорт в повседневный образ жизни.

Формирование физической культуры человека осуществляется в процессе физического воспитания. Под физическим воспитанием понимается целенаправленная, хорошо организованная и систематически осуществляемая система физкультурно-спортивных занятий с людьми. Физическое воспитание нам необходимо для пробуждения интереса к самой физической культуре и спорту.

Также спорт играет важную роль в подъеме экономики страны. Мир спорта играет важную роль в построении более здорового общества, объединяя людей из всех слоев общества. Он дает людям новые рабочие места, интересы, укрепляет международные отношения и т. п.

Помимо всего вышесказанного, стоит отметить, что спорт помогает обществу укоренить мысль о том, что несмотря ни на что всегда можно преодолеть любое препятствие, имея позитивный подход к нему. Спорт – это отличный способ показать обществу, что социально-экономический статус человека не определяет никого, его определяет сострадание.

Список использованной литературы

1. **Давиденко, Д. Н.** Здоровый образ жизни и здоровье студентов : учеб. пособие / Д. Н. Давиденко, В. Ю. Карпов. – Самара : СГПУ, 2004. – 112 с.
2. **Биосоциальные основы физической культуры** : учеб-метод. пособие / В. А. Ананьев [и др.]. – Самара : СГПУ, 2004. – 400 с.
3. **Теория и методика физического воспитания** : учеб. / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 36 с.