



## К ВОПРОСУ О ФУНКЦИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Е.

**Муротов Рустамжон Зокирович**

Учитель физкультуры общеобразовательной школы №28  
Мархаматского района Андижанской области

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 05-June 2023 yil

Ma'qullandi: 08-June 2023 yil

Nashr qilindi: 12-June 2023 yil

### KEY WORDS

физическая культура,  
физические упражнения,  
организм, здоровье,  
физкультурно-спортивная  
деятельность, физическая  
форма.

### ABSTRACT

*В статье представлены основные аспекты физической культуры: ее понятие, цели, функции и структура. Рассматриваются способы осознания человеком сущности физической культуры, важности ее для здоровья человека, поддержания его физической формы.*

Правильно ли мы понимаем термин «физическая культура»? Много ли мы знаем о целях, функциях и средствах физической культуры? Можем ли мы вообще представить ее значимость для человека?

Физическая культура – это часть культуры, направленная на укрепление и сохранение здоровья, формирует здоровый образ жизни, сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Физическая культура вобрала в себя многовековой опыт подготовки человека к жизни и представляет собой совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для гармоничного развития физических, психических и нравственных качеств человека. В процессе осознанной двигательной активности развиваются заложенные в человека природой психофизические способности.

Средствами физической культуры являются игры и различные физические упражнения с постепенным увеличением физической нагрузки на организм, тело человека. Началом служит утренняя зарядка, легкая тренировка и может закончиться соревнованиями, где человек устанавливает личные и всеобщие рекорды. Для достижения результата используются только естественные силы природы (вода, воздух), соблюдение гигиены, соблюдение правильного режима питания и отдыха.

Главной целью физической культуры является использование разных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья человека, его психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

К главным функциям физической культуры относятся:

1) функция духовного воспитания. Как мы знаем, физкультурная деятельность затрагивает не только нервно-мышечную систему, но также психику, мышление,

поведение, то есть духовную сферу. Следовательно, наряду с двигательной способностью воздействию подвергается духовная сущность человека, и она отражается на умственных, нравственных способностях;

2) функция досуга. Досуг в нашем понимании представляет собой свободное от работы, учебы время, которое может быть использовано человеком для своего духовного и физического развития. В настоящее время физическая культура в сфере досуга разделена на два направления: «первичное» и «вторичное» вовлечение человека в физическую культуру. Под «первичным» вовлечением человека в физическую культуру понимаются активные, постоянные физкультурно-спортивные занятия, осуществляемые в двух основных формах: организованные формы занятий (спортивные секции, спортивные клубы) и самостоятельные занятия физической культурой (утренняя гимнастика, велосипедные прогулки, ходьба, плавание). Под «вторичным» вовлечением человека в физическую культуру понимается опосредованное получение знаний о физической культуре через любые средства массовой информации (чтение спортивных газет, просмотр спортивных передач);

3) познавательная функция заключается в накоплении, использовании, распространении знаний о человеке, его возможностях, средствах и методах физического совершенствования человека из поколения в поколение. Познавательная роль физической культуры проявляется в двух аспектах: личностном и социальном. Личностный аспект обусловлен тем, что в процессе физкультурно-спортивной деятельности человек познает себя, свои физические и волевые качества, двигательные возможности своего организма.

А социальный аспект заключается в том, что физкультурно-спортивная деятельность показывает обществу пределы человеческих возможностей человека (установка мировых рекордов), ранее ему не известных;

4) коммуникативная функция представляет собой совокупность межчеловеческих контактов, как сфера общения людей;

5) информационная функция представляет собой совокупность информации о способах, путях и средствах достижения физического совершенствования человека.

Средства физической культуры способствуют развитию организма человека, к ним относятся сознательные занятия физическими упражнениями.

Основными средствами физической культуры являются:

- массовая физическая культура – это физкультурная деятельность человека в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания, для своего физического развития и оздоровления;

- физическая рекреация – это активный отдых с использованием физических упражнений, подвижных игр, результатом которых является получение удовольствия, достигается хорошее самочувствие, восстанавливается умственная и физическая работоспособность;

- лечебная физическая культура – это физическая культура, которая использует специально подобранные физические упражнения для лечения и восстановления функций организма, которые были нарушены в результате заболеваний, травм и других причин;

- адаптивная физическая культура – физическая культура, предназначенная для

лиц с отклонениями в состоянии здоровья, предполагающая, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма;

– физическое воспитание – это органическая часть общего воспитания (учебный, педагогический процесс), направленная на освоение человеком личностных ценностей физической культуры;

– физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место в системе воспитания. Особенность этого периода заключается в том, что организм дошкольника обладает низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям окружающей среды, но тем не менее быстро увеличивает адаптивные и функциональные возможности;

– физическая культура при беременности способствует поддержанию здоровья и отличного самочувствия беременной женщине, но перед началом любых физических упражнений необходима консультация врача.

Исходя из рассмотренной мной темы, можем сделать вывод, что занятие физической культурой способствует развитию и совершенствованию нашего организма, поддержанию нашего бесценного здоровья. И, исходя из всего этого, я сделала вывод, что занятие физической культурой, не обязательно на высшем уровне (участие в соревнованиях с установкой рекордов), обязательны для всех людей. Человеку нужно уделять хотя бы 15 минут в день на зарядку, которая будет поддерживать его физическую форму, хорошее самочувствие и отличное настроение.

#### Литература:

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. – М. : Альфа-М, 2009. – 418 с. 80
2. Дашинорбоева В. Д. Физическая культура : учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений. – 2-6 изд., перераб. – Улан-Удэ : Из-во ВСГТУ, 2007.
3. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In Актуальные вопросы современной науки (pp. 99-103).
4. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. Педагогика и современность, (3), 69-76.