



## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ: НОВЫЙ ВЗГЛЯД

**Ханова Гульшат Мурадовна**

Студент, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта

г. Ашхабад Туркменистан

**Оразмырадова Айлар Шамырадовна**

Студент, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта

г. Ашхабад Туркменистан

### Аннотация

В данной статье рассматривается изменяющаяся роль физической культуры и спорта в условиях современного мира. Проводится анализ влияния социально-культурных, экономических и технологических факторов на развитие физической активности населения. Описываются современные тенденции в области физического воспитания, цифровизации спортивной сферы, массовых и профессиональных спортивных практик. Отдельное внимание уделяется вопросам формирования здорового образа жизни, трансформации мотиваций к занятиям физической культурой, а также важности интеграции спорта в образовательную, социальную и медицинскую системы. Предлагается новый взгляд на физическую культуру как на комплексный феномен, охватывающий физическое, психологическое и социальное здоровье личности.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, общество, здоровье, цифровизация, мотивация, инклюзия, образование, массовый спорт, профессиональный спорт.

### 1. Введение

Физическая культура и спорт во все времена являлись неотъемлемой частью человеческой жизни. От античных олимпийских игр до современных международных соревнований, спорт играл важную роль в формировании культуры, идентичности и социальной структуры общества. В XXI веке роль физической активности значительно расширилась, приобретая новые формы, задачи и контексты.

В условиях урбанизации, глобализации, цифровизации и роста социального давления физическая культура становится не только способом укрепления здоровья, но и мощным инструментом социальной интеграции, профилактики заболеваний, формирования нравственных ценностей и развития эмоционального интеллекта. В данной работе предпринята попытка осмыслить изменения, происходящие в сфере физической культуры и спорта, в контексте современного общества, и предложить новый взгляд на их значение и потенциал.

## **2. Физическая культура как социокультурный феномен**

Физическая культура на протяжении всей истории человечества выполняла важные социокультурные функции, выступая не только как средство физического воспитания, но и как форма самовыражения, культурной идентичности и социальной коммуникации.

В традиционном понимании физическая культура включает в себя систему ценностей, знаний, умений и навыков, направленных на развитие физических способностей, укрепление здоровья и формирование гармонично развитой личности. Однако в условиях современной цивилизации, характеризующейся глобализацией, урбанизацией и ускорением темпов жизни, понятие физической культуры значительно расширилось и усложнилось. Она всё чаще воспринимается как многомерное культурное явление, включающее социальные, эстетические, философские, экономические и даже политические аспекты.

### **2.1. Социальное значение физической культуры**

Одной из важнейших функций физической культуры является социализация личности. С самого детства, начиная с уроков физического воспитания в школе и заканчивая участием в спортивных секциях и клубах, человек учится взаимодействовать с другими, соблюдать правила, развивать навыки кооперации и честной конкуренции.

Спортивная деятельность способствует формированию волевых качеств — настойчивости, терпения, умения преодолевать трудности. Эти качества находят применение не только в спортивной среде, но и в повседневной жизни, трудовой деятельности, межличностных отношениях. Особенно важно это в молодежной среде, где спорт становится альтернативой асоциальному поведению, помогает реализовать конструктивную жизненную стратегию.

Кроме того, физическая культура активно используется как инструмент социальной интеграции и коррекции. Программы для детей с особыми образовательными потребностями, пожилых людей, мигрантов, лиц, находящихся в сложной жизненной ситуации, всё чаще включают элементы физической активности. Это помогает снять барьеры, способствует психоэмоциональной стабильности, развивает уверенность в себе и укрепляет социальные связи.

## **2.2. Культурные и символические аспекты**

Физическая культура тесно связана с культурными традициями народа. Национальные виды спорта, народные игры и ритуальные физические практики (например, туркменская куреш, японское сумо, индийская йога) несут в себе элементы этнической идентичности, мировоззренческих установок и исторической памяти.

На уровне массовой культуры спорт и физическая культура выполняют роль символов успеха, красоты, силы и самореализации. Спортивные герои становятся ролевыми моделями, а спортивные мероприятия – ареной культурного единства и национальной гордости. Такие события, как Олимпийские игры или чемпионаты мира, обладают колоссальным культурным и политическим резонансом, объединяя миллионы людей по всему миру.

Эстетическая сторона физической культуры также заслуживает внимания: в гимнастике, фигурном катании, спортивных танцах проявляется синтез физического мастерства и художественного выражения. Таким образом, физическая культура участвует в формировании художественного вкуса, эстетического восприятия и культурного кода поколения.

## **2.3. Физическая культура в экономике и индустрии**

Сегодня физическая культура становится частью экономики впечатлений и индустрии здоровья. Рост количества фитнес-центров, спортивных клубов, рекреационных зон, а также индустрии спортивного питания, одежды, оборудования указывает на растущую экономическую значимость этой сферы.

Миллионы людей по всему миру вовлечены в физкультурную деятельность не только как участники, но и как потребители товаров и услуг, связанных с поддержанием физической формы. Возникает особый сегмент рынка – wellness-индустрия, где физическая культура становится частью образа жизни, статуса и самопрезентации.

## **2.4. Переосмысление в условиях современности**

Современные вызовы, такие как малоподвижный образ жизни, стрессы, гиподинамия, пандемии, ухудшение экологической ситуации, требуют переосмысления значения физической культуры. Она должна не только компенсировать негативные последствия урбанизированного быта, но и формировать устойчивые привычки к активному и осознанному образу жизни.

Современные образовательные, медицинские, культурные и социальные институты начинают всё активнее интегрировать элементы физической культуры в свою практику.

Это можно наблюдать в корпоративной культуре (внедрение спортивных часов на рабочем месте), в урбанистике (создание спортивной инфраструктуры), в медицине (двигательная терапия), а также в новых образовательных подходах (гибкие физкультурные программы, ориентированные на интересы и способности учащихся).

### **3. Технологические трансформации в сфере физической активности**

Цифровизация кардинально изменила ландшафт физической культуры и спорта. Сегодня тренировки можно проводить дистанционно, с использованием видеосвязи и цифровых платформ. Спортивные приложения, носимые устройства (фитнес-браслеты, умные часы), технологии дополненной и виртуальной реальности позволяют следить за пульсом, количеством шагов, уровнем стресса, качеством сна и составлять индивидуальные планы тренировок.

Широкое распространение получили цифровые программы подготовки к марафонам, фитнес-челленджи, а также видеотренировки с возможностью обратной связи. Это расширяет доступ к занятиям спортом для населения разных возрастных, социальных и физических категорий.

Виртуальные соревнования и киберспорт становятся частью глобального спортивного пространства, требуя новых подходов к понятию физической активности. Развитие технологий также усилило аналитическую составляющую профессионального спорта – появилась возможность проводить детальный биомеханический и физиологический анализ спортсменов в режиме реального времени.

### **4. Новый подход к понятию здоровья**

Современное общество предъявляет новые требования к пониманию здоровья. Сегодня это не только отсутствие болезней, но и способность к социальной адаптации, эмоциональной устойчивости и высокой жизненной активности.

В этой связи физическая культура рассматривается как ключевой элемент «мягкой медицины», профилактики хронических заболеваний, психоэмоционального выгорания и стрессов. Регулярная физическая активность способствует снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, диабета, депрессий и нарушений сна.

Важным направлением стало развитие адаптивной физической культуры, обеспечивающей включение в активную жизнь людей с ограниченными возможностями. Инклюзивные спортивные программы позволяют развивать навыки, укреплять уверенность в себе и участвовать в полноценной социальной жизни.

## **5. Спорт и образование: интеграция и развитие личности**

Интеграция физической культуры в систему образования способствует не только физическому развитию учащихся, но и формированию личности, патриотических и моральных качеств. Школьный и студенческий спорт становятся платформой для ранней профориентации, лидерства, развития соревновательного духа.

Современные образовательные программы все чаще включают элементы спортивной психологии, спортивной медицины, валеологии, направленные на воспитание осознанного отношения к телу и здоровью. Физическое воспитание перестает быть просто формальной дисциплиной – оно становится частью целостной системы формирования здоровой и гармоничной личности.

## **6. Массовый и профессиональный спорт: вызовы и перспективы**

Массовый спорт становится важной частью национальной политики в области здравоохранения. Городские спортивные мероприятия, велопробеги, марафоны, общедоступные спортивные площадки способствуют формированию активной среды, сплоченности населения и повышения качества жизни.

Профессиональный спорт, в свою очередь, сталкивается с множеством вызовов – это и проблемы допинга, и коммерциализация, и давление на спортсменов. Необходимо выстраивать политику, направленную на защиту прав спортсменов, прозрачность федераций, этику спортивной деятельности.

Однако взаимодействие между массовым и элитным спортом может стать источником взаимного обогащения. Популяризация выдающихся достижений может мотивировать молодёжь, в то время как развитие массового спорта обеспечивает широкую базу для отбора и подготовки новых чемпионов.

## **7. Гендерные и социальные аспекты физической культуры**

Физическая культура также тесно связана с вопросами гендерного равенства и социальной справедливости. В последние десятилетия значительно возросло участие женщин в профессиональном спорте, появилось больше возможностей для спортсменок, но ещё остаются барьеры, связанные с оплатой труда, медийным вниманием и равными условиями тренировок.

Физическая культура может служить инструментом социальной инклюзии, вовлекая представителей уязвимых групп – людей пожилого возраста, подростков из социально неблагополучных семей, мигрантов и пр. Такие практики требуют комплексной государственной и общественной поддержки.

## Заключение

Физическая культура и спорт в современном обществе становятся гораздо более многогранными и значимыми, чем когда-либо прежде. Это не просто способ улучшить физическую форму, но важный инструмент формирования устойчивого и гармоничного общества.

В новых условиях возрастает роль научных исследований, междисциплинарного подхода и государственной политики в сфере физической культуры. Необходимо развивать инфраструктуру, внедрять инновационные подходы, стимулировать участие всех слоев населения в физической активности. Только в этом случае физическая культура сможет полностью реализовать свой потенциал как двигатель социального, культурного и физического прогресса.

## Литература:

1. Баевский Р.М. Адаптация и резервные возможности организма. — М.: Медицина, 2013.
2. Иванов В.А., Петрова Л.В. Физическая культура: теория и методика. — СПб.: Лань, 2020.
3. Казначеев В.П. Феномен человека: здоровье и болезнь в информационном обществе. — Новосибирск, 2018.
4. Воронин А.А. Цифровые технологии в физической культуре и спорте. — М.: Просвещение, 2021.
5. Тихонов И.И., Кузнецова М.А. Физическая культура как фактор формирования здорового образа жизни. — Екатеринбург: Уральский университет, 2022.
6. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030.
7. Столяров В.И. Социальная значимость физической культуры. — М.: Советский спорт, 2021.
8. Biddle, S.J.H., Mutrie, N. *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions*. — Routledge, 2015.
9. ЮНЕСКО. Всемирная хартия физического воспитания, физической активности и спорта. — Париж, 2015.
10. Орлова С.Ю. Инновационные формы и методы в современной физической культуре. — Казань: КФУ, 2023.