**Введение**

Физическая культура, как и культура в целом – продукт созидательной деятельности общества. На каждом историческом этапе она изменяется в зависимости от возможностей, представляемых для её развития той или иной общественной формацией, и в тоже время, наследует не приходящие культурные ценности, созданные человечеством на предыдущих этапах (научные знания о закономерностях физического совершенствования человека, объективно оправдавшие себя средства и методы физического воспитания, произведения искусства отражающие эстетические ценности физической культуры, материально-технические достижения и т.п.).

Физическая культура воплощает в себе, по общему признанию, высшие достижения в данной сфере общечеловеческой культуры.

Уровень физической культуры, как и культуры в целом, в большей мере определяется степенью развития, раскрытия и использования индивидуальных человеческих способностей. Особенно важно, что в системе общечеловеческих, культурных ценностей высокий уровень здоровья и физической подготовленности во многом определяет возможности освоения всех остальных ценностей и в этом смысле является основой, без которой сам процесс освоения культурных ценностей малоэффективен.

Общая характеристика работы

1) Актуальность: физическая культура, как и культура в целом, продукт социальной деятельности общества. Она должна воплощать в себе не только результаты усвоенных «физкультурных» знаний, умений и навыков, достигнутых на основе использования средств и методов физической культуры, но и оказывать существенное значение на духовный мир, мир знаний, эстетических вкусов, этических и мировоззренческих направлений. Именно такие взгляды, убеждения и принципы должны формироваться, и зависят они в первую очередь от идейной направленности, от того, какие социальные силы её организуют и направляют.

2) Цель: изучить физическую культуру как часть социального явления и определить её основные формы и функции.

3) Задачи исследования

* Изучить физическую культуру как социальное явление.
* Определить физическую культуру как движущую силу.
* Рассмотреть формы и функции физической культуры.

4) Гипотеза: Знания физической культуры в социальном двигательном аспекте будут способствовать более эффективному освоению средств и функций, и применению их в специфической эстетической жизни общества.

5) Методы исследования: анализ научно-методической литературы, обобщение

**1. Общая характеристика физической культуры**

* 1. **Физическая культура как социальное явление**

Физическая культура возникла как социальное по своей сущности явление. Хотя её зарождение и развитие связано с удовлетворением естественных, т.е. природных потребностей человека, это не дает оснований ни для сведения физической культуры к биологическим началам, ни для признания её независимости от основных условий жизни общества. Как и культура общества в целом, физическая культура – продукт социального развития. Состояние и характер использования её определяются, в конечном счете, уровнем развития производительных сил общества и характером коренных социальных отношений.

По данным научной истории общества, формирование физической культуры шло в органическом единстве с трудовой деятельностью. Первоначальные формы труда требовали от человека развитых физических способностей, и сами способствовали их развитию. Общественный труд создал условия для выделения физической культуры в особую сферу человеческой деятельности. Причем первые формы трудовых действий явились как бы прообразом ряда элементов физической культуры (физические упражнения типа бега, прыжков, метания и др.), которые составили в первую очередь средства подготовки подрастающих поколений к труду. С возникновением войн существенное влияние на формирование прикладной физической культуры начало оказывать военные дела.

Скудные средства существования и ограниченность духовной жизни первобытного общества суживали возможности развития физической культуры, но в практическом отношении она прогрессировала, по-видимому, значительными темпами и была доступна в равной мере всем членам общества. Расслоение общества на классы ликвидировало равные для каждого возможности приобщения к культуре.

Античная физическая культура в некоторых своих проявлениях достигла довольно высокой степени развития (о чем свидетельством, например, детально разработанная и четко организованная система военно-физической подготовки в Спарте, Афинах, факт возникновения и большой популярности олимпийских, пифийских, немейских игр и других крупных спортивных событий античного мира, которые оказывали влияние даже на межгосударственные отношения, античные идеалы гармонического, физического развития, воплощенные в до сих пор впечатляющих произведениях искусства и др.) Однако, её ценности оказались в распоряжении меньшинства. Идеологические основы и практика организации физической культуры господствующими классами приобрели по отношению к большей части общества антигуманные черты. Такое отношение, хотя и в изменившихся исторических формах, стало по сути, типичным и для последующих общественно-экономических формаций, основанных на эксплуатации человека человеком.

Классовая ограниченность функционирования и развития физической культуры в любом эксплуататорском обществе обусловлено не просто субъективными интересами господствующих классов, но в конечном счете объективными экономическими отношениями, в сохранении которых они кровно заинтересованы.

Досоциалистический период развития физической культуры и культуры в целом не сводится лишь к истории отношения к ней эксплуататорских классов. Культура в целом была и есть результат совокупного творчества народных масс. В недрах антагонистических общественных формаций создавались элементы общечеловеческой культуры, они использовались народом на самодеятельных началах, передавались и умножались от поколения к поколению Культура общества, свободного от классового антагонизма, закономерно преемствует все лучшее, что создано человечеством за тысячелетие своего культурного развития.

При исходном определении понятия физической культуры отмечалось, что она составляет неотъемлемую сторону как материальной, так и духовной культуры общества.

Как многогранное общественное явление, она связана со многими другими сторонами, социальной действительности, всё шире и глубже внедряется в общую структуру образа жизни людей.

Физическая культура имеет непосредственное отношение к производительным силам общества. Воздействуя на главную созидательную силу общественного производства – человека, содействуя развитию его естественных жизненных сил и общей дееспособности, она тем самым способствует умножению самого ценного «капитала» общества. Физическая культура связана вместе с тем с различными формами духовной жизни общества, с его идеологической и политической надстройкой.

Особенности этих связей вытекают из того, что ряд специфических элементов физической культуры, сложившихся в качестве средств и методов воздействия на физическое развитие человека, само по себе не обладает классово-надстроечным характером.

На основании выше написанного можно сделать вывод того, что физическая культура как социальное явление – это составная часть социологической науки и строится на методологии общей социологии. Суть её заключается в том, что социальная жизнь, к которой относится и физическая культура – результат совместной деятельности и взаимодействия людей. Функционирование общества обусловлено, прежде всего, тем, что человек, действуя в одиночку, не может обеспечить себя совместными благами цивилизации. Все, что ему необходимо для комфортного обитания, он приобретает благодаря взаимодействию с другими людьми. Физическая культура является неотъемлемой частью социальной жизни – результат целостного общественного развития.

В самом общем виде социология физической культуры отвечает на вопросы: почему возникла физическая культура; зачем люди разных возрастов, различных социально-демографических групп занимаются физкультурно-спортивной деятельностью; что в результате этих занятий получает каждый человек и общество в целом; чего люди ожидают, к чему стремятся.

* 1. **Физическая культура как вид деятельности**

Физическая культура как род деятельности имеет своей специфической основой целесообразную двигательную активность человека. Иначе говоря, она представлена рациональными формами двигательной деятельности (деятельности, существенными моментами которой являются движения, организованные в систему активных, мышечно-двигательных действий). Причем в физическую культуру входят не всякие, а лишь такие формы рациональной двигательной деятельности, которые позволяют в принципе наименьшим образом сформировать нужные в жизни двигательные умения и навыки, обеспечить направленное развитие жизненно важных физических способностей, оптимизировать состояние здоровья и работоспособности.

Содержание такой деятельности человека составляют занятия физическими упражнения, в основе которых лежат целенаправленные движения. Движения – продукт, определенным образом организованной мышечной деятельности, регулируемыми физиологическими механизмами, и обеспеченной многочисленными, морфологическими и функциональными системами организма. Целенаправленность движений определяется оперативными, текущими и долгосрочными целями физической деятельности. Целью одного конкретного упражнения может быть развитие усилия в нужном направлении и заданной величины, перемещение звеньев тела, спортивного снаряда или элементы тренажерного устройства. Целью выполнения серии или комплекса упражнений может быть приобретение или совершенствование какого-либо физического качества, способности или умения. Цель длительных занятий физическими упражнениями – достижение высокого уровня физического потенциала человека, его двигательных способностей, приобретение навыков правильного выполнения движений, формирование физического здоровья, воспитание упорства, трудолюбия, и других важных для личности и для общества нравственных качеств и черт характера. Содержание физической деятельности по своей сути двойственно и противоречиво.

Такая двойственность определяется, прежде всего, тем, что по своей природе феномен физической активности является одновременно и природным и социальным.

В самом общем виде природное в физической деятельности определяется тем, что лежащие в её основе движения человека суть результат деятельности его организма как живой системы.

Как писал выдающийся советский физиолог Н.А. Бернштейн, движения «живут и развиваются» и «жизнь» движений становится возможной благодаря вовлечению в процесс их развития и реализации всех ресурсов жизнедеятельности нашего организма – от клетки до коры головного мозга.

Любой двигательный акт, независимо от того, выполняется он под контролем сознания или осуществляется по механизму безусловного рефлекса, так или иначе сопровождается развертыванием физиологических механизмов и биохимических процессов обеспечения энергетики движения.

Физическая деятельность человека, в конечном счете, направляется на изменение состояния организма, на приобретение нового уровня физических качеств и способностей. Последнее не может быть достигнуто никакими другим путем, кроме тренировки. Основу тренировочного эффекта, его механизм определяет фундаментальное свойство всего живого, – способность к адаптации, к развитию на основе приспособления к внешним воздействиям. Это свойство является главным в обеспечении жизнеспособности организмов, в обеспечении их выживания и саморазвития при непрерывно изменяющихся состояниях самого организма.

Благодаря реализации в процессе тренировки физиологического механизма адаптации происходит накопление человеком все новых и новых физических кондиций, мобилизация и развертывание все новых и новых внутренних ресурсов организма.

Важным элементом природной основы содержания двигательной деятельности является генетическая детерминация значительного числа морфологических элементов аппарата, движений человека и связанных с этим функциональных проявлений при выполнении физических упражнений.

Для понимания особенностей социальной организации физической деятельности, правильной расстановки акцентов в процессе многолетней индивидуальной физической подготовки, рационального подбора её средств важное значение имеет знание и учет степени влияния физической тренировки на формирование морфофункциональных систем человека.

Современной наукой накоплен значительный материал по характеру и результатам воздействия занятий физическими упражнениями на организм человека, его морфофункциональный статус [G].

Так интересные данные о воздействии физической деятельности на организм пожилых были получены В. Saltib и G. Grimby, которые сравнили три группы испытуемых в возрасте 50–59 лет. Первая группа состояла из бывших спортсменов, прекративших занятия 20 лет назад. Вторая – из бывших спортсменов тех же специализаций, продолжавших в этот период регулярно заниматься физическими упражнениями. Третья группа состояла из не занимающихся спортом вообще. Максимальное потребление кислорода составляет 30 мл/мин на килограмм веса тела у неспортсмена, 38 мл/мин/кг – в группе бывших спортсменов, прекративших заниматься физическими упражнениями и 53 мл/мин/кг – в группе бывших спортсменов, осуществляемых регулярную двигательную деятельность в течение всей жизни. Как было показано P. Schnorr, бывшие спортсмены, продолжавшие регулярные физические тренировки, после уходя из спорта, меньше болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями и реже умирают от этих недугов.

Как видим, регулярная физическая активность оказывает заметное влияние на функциональный статус в состоянии здоровья занимающихся.

В процессе физической деятельности происходят существенные изменения морфологического и функционального порядка; при этом характер влияния неоднозначен для разных систем организма и не одинаков в разные периоды онтогенеза.

Выделяются консервативные (ритм развития, линейные размерные признаки, гистологические характеристики) и мобильные (функциональные системы, вес), компоненты морфологии и функции организма человека по возможности их изменения с помощью физических упражнений становится очевидной роль физической деятельности как регулятора и стимулятора морфологического и функционального развития в онтогенезе человека.

**2. Содержание физической культуры, ее формы и функции**

**2.1 Функции физической культуры**

Специфические функции. Под специфическими функциями надо понимать лишь те её функции, которые свойственны в полной мере только ей как особой стороне культуры. Ни одна другая сторона культуры не может заместить физическую культуру в её специфических функциях. Они подразделяются в зависимости от особенностей её видов и разновидностей. Причем можно выделить функции, свойственные физической культуре в целом, которые реализуются при условии сочетания всех или большинства её видов (её системно-интегративные функции), и функции, свойственные преимущественно некоторым её разделам, видам и разновидностям.

Специфические функции физической культуры в целом заключаются прежде всего в её свойствах, позволяющих удовлетворять естественные потребности человека в двигательной активности, оптимизировать на этой основе физическое состояние и развитие организма соответственно закономерностям укрепления здоровья и обеспечивать физическую дееспособность, необходимую в жизни. В определенных социальных условиях, создаваемых обществом, основные специфические функции находят свое выражение в целенаправленном использовании физической культуры, в качестве фактора достижения физического совершенства, присущего всесторонне и гармонично развитой личности.

Жизненно важное значение этих функций физической культуры обусловлено тем, что человек формировался многие тысячелетия как практически деятельное существо. Двигательная активность была и остается совершенно необходимым условием развития, нормального функционирования и самого существования человеческого организма. Если исключить двигательную активность или надолго свести её к минимуму, это неизбежно обернется для человеческого организма самыми неблагоприятными последствиями. «Ничто так не истощает и не разрушает организм человека, как продолжительное физическое бездействие» – говорил Аристотель. Не случайно в наше время, когда в результате прогрессирующей механизации, автоматизации и кибернизации производственных процессов резко сохраняется объем двигательной активности в основной сфере жизнедеятельности человека, всё тревожнее говорят об опасностях гиподинамии. Только органическое внедрение физической культуры в повседневный образ жизни, что предусматривается в подлинно гуманном обществе, является одним из решающих условий, позволяющих не только исключить отрицательное влияние производственной гиподинамии на физические качества человека, но и направлять их развитие по руслу всестороннего совершенствования.

Уже говорилось, что функции физической культуры специализируются в зависимости от особенностей социальных институтов и жизнедеятельности человека, в которые включены те или иные её виды. Принимая это во внимание, в ряду специфических функций физической культуры надо, в частности, различать:

* специфические образовательные функции, которые наиболее полно выражены при использовании физической культуры в общей системе образования для систематического формирования жизненного важного фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний (т.е. как фактора физического образования).
* специфические прикладные функции, которые выражены, прежде всего, при использовании физической культуры в системе специальной подготовки к трудовой деятельности в качестве фактора профессионально прикладной физической подготовки.
* «спортивные» функции, наиболее ярко выраженные в сфере спорта высших достижений, где они проявляются в том, что физическая культура служит фактором достижения максимальных результатов в реализации физических и непосредственно связанных с ними возможностей человека.
* Специфические рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции, которые выражены преимущественно при использовании физической культуры в сфере организации досуга или в системе специальных восстановительных мер, где она применяется как действенный фактор борьбы с утомлением, восстановления временно утраченных функциональных возможностей человека.

Существенно, что реализация любой из этих функций физической культуры объективно связана с воздействием не только на физические качества человека, но и на его психические и личностные качества. Специфические функции физической культуры поэтому практически неотделимы от её общекультурных функций.

Общекультурные, общевоспитательные и другие функции, связанные с использованием физической культуры в обществе, в принципе, все общие функции, присущие культуре в целом, проявляются, так или иначе и в области физической культуры. К ним относятся, в частности. Эстетические, нормативные и информационные функции.

Эстетические функции физической культуры непосредственно связаны с её свойствами, позволяющими удовлетворять потребности людей в физическом совершенстве, здоровье, общем гармоническом развитии.

Нормативные функции физической культуры состоят в том, что в её содержании в связи с практикой использования её в обществе вырабатываются определенные нормы, которые имеют регламентирующее значение и оценочное значение, – нормы физической подготовленности, нормированные показатели спортивных достижений, общие критерии физического совершенства, правила формирования физических нагрузок и т.п. Такого рода нормы являются как бы эталонами для оценки достигнутого уровня физической дееспособности, эффективности усилий, затраченных на физическое развитие, а вместе с тем и ориентирами на пути дальнейшего совершенствования. Получая широкое распространение и общее признание, они оказывают существенное влияние на отношение людей к физической культуре, стимулируют и упорядочивают её использование в интересах общества и личности.

Говоря об информационных функциях физической культуры, имеют в виду её немаловажную роль в накоплении, распространении и передаче от поколения к поколению ценных сведений о человеке, человеческих возможностях, средствах и путях их увеличения.

Духовные и материальные ценности, создаваемые в области физической культуры, являются носителями существенной информации, прежде всего, о достижениях человека в совершенствовании своих собственных природных качеств. Но не только это, в непосредственной связи с физической культурой создаются эстетические и другие духовные ценности, развиваются различные отрасли знания, воплощающие важную научную информацию.

В общей системе социальных факторов целенаправленного формирования личности использование физической культуры, как и культуры в целом, подчинено прежде всего воспитательным целям. Оценивая возможности, предоставляемые физической культурой, в этом отношении, надо как подчеркивалось, учитывать, что конкретный эффект, достигаемый посредством использования её в собственно воспитательных целях, зависит не только и не столько от её специфических свойств, сколько от социальной направленности всей системы воспитания.

**2.2 Компоненты и формы физической культуры**

Физическую культуру можно подразделить на ряд больших разделов, которые по своим особенностям соответствуют различным направлениям и сферам её использования в обществе. Каждый раздел включает виды и разновидности физической культуры определенного типа. Наиболее крупными из них являются:

* базовая физическая культура;
* спорт (в той части, в какой от относится в физической культуре);
* профессионально прикладная физическая культура;
* оздоровительно-реабилитационная и «фоновая» физическая культура.

Фактически эти компоненты не только взаимосвязаны, но и от части совпадают. Вместе с тем они имеют вполне определённые различия как по функциям, так и по структуре.

Базовая физическая культура. К ней относится в первую очередь та фундаментальная часть физической культуры, которая включена в систему образования и воспитания подрастающего поколения в качестве фактора основного физического образования и обеспечения базового уровня общей физической подготовленности. Целевой результат, достигаемый на основе использования физической культуры в этом направлении, заключается таким образом в базовой физической подготовленности. Она называется базовой в том смысле, что во-первых, характеризуется приобретением основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, наряду с необходимым в жизни уровнем общего разностороннего развития физических способностей. Во-вторых, является общей фундаментальной предпосылкой («базой») для специализации в той или иной избранной деятельности (профессиональной, спортивной и т.п.). Обеспечить такой результат позволяет базовая физическая культура, в этом выражается её специфическая функция.

Основную форму или вид базовой физической культуры называют «школьной физической культурой». Под ней подразумевают физическую культуру, являющуюся учебным предметом в общеобразовательных школах и других учебно-воспитательных учреждениях, где её применение направлено на то, чтобы заложить основы общего физического образования, сформировать широкий комплекс жизненно необходимых двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний; обеспечить разностороннее развитие физических и непосредственно связанных с ними психологических качеств, оптимизировать состояние здоровья – словом, гарантировать уровень физической и общей дееспособности.

Важными элементами школьной физической культуры являются, в частности: аналитическая «школа движения», система упражнений, рассчитанных на освоение основных способов рационального использования своих сил для перемещения в пространстве, преодоление препятствий и оперирование с предметами и др. [10]

Педагогический организованный многолетний процесс использования базовой физической культуры в образовательно-воспитательных целях представляет собой процесс основного (базового) физического воспитания. При этом в школьных формах наиболее последовательно и полно воплощаются дидактические и воспитательные принципы оптимизации данного процесса, создаются особенно благоприятные условия для его педагогически оправданной организации.

Базовая физическая культура не ограничивается лишь школьной формой. Её конкретная направленность, содержание и способы использования изменяются в зависимости от этапов возрастного развития человека и условий его жизни. В связи с этим надо различать пролонгирующие разновидности базовой физической культуры (пролонгировать – продлевать действие). В образе жизни взрослого населения они играют основную роль в дальнейшем повышении уровня базовой физической подготовленности и возможно длительном сохранении достигнутой общей физической дееспособности, в том числе тогда, когда начинает сказываться влияние возрастной эволюции организма. Такие компоненты базовой физической культуры представлены в системе секционных и самостоятельных занятий по общей физической подготовке и общекондиционной тренировке различных континентов населения.

Спорт как компонент физической культуры. Большинство современных видов спорта сформировалось в качестве специфических элементов физической культуры, составив в совокупности крупную её часть. По сравнению с другими её компонентами спорт предоставляет наибольшие возможности для поступательного развития физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей человека, требующихся в той или иной деятельности избранной в качестве предмета спортивной специализации [7].

Конкретной, наглядно воспринимаемой целью спортивной деятельности является достижение возможно высокого спортивного результата, выраженного в общепринятых критериях – в мерах времени, расстояния, веса, в факте физической победы либо выигрыша, оцениваемых в баллах, очках и т.п. Через достижение этой «внешней» цели достигаются и более существенные результаты, воплощаемые в совершенствовании человеческих качеств, способностей.

Функции спорта неодинаково выражены в различных разделах спортивного движения – спорте высших достижений, и массовом спорте.

Спорт высших достижений ориентирован непосредственно на абсолютные параметры спортивных результатов, включая достижения международного, всечеловеческого масштаба. Именно в этом направлении спортивного движения, в полной мере выражена роль спорта как деятельности, преодолевающей кажущиеся «пределы» человеческих возможностей [9].

Базовый спорт обеспечивает достижения массового уровня. В качестве одной из основных частей базовой физической культуры он широко используется для повышения и сохранения общей физической подготовленности. Существенно при этом, что спортивные занятия строятся в решающей зависимости от основной – учебной или профессионально трудовой деятельности. Причем затраты времени и сил на спорт лимитируются тем жестче, чем больше их требует основная деятельность.

Из большого числа людей, вовлеченных в массовое спортивное движение, в сферу спорта высших достижений переходит сравнительно небольшая часть. Это обусловлено тем, что не каждый наделен спортивной одаренностью, позволяющих подняться на уровень абсолютных достижений в спорте, но каждый при соответствующих условиях может получить пользу, став участником массового спортивного движения [1].

Профессионально-прикладная физическая культура. Она подразделяется на собственно-профессионально-прикладную и военно-прикладную. Особенности этих компонентов физической культуры определяются тем, что они включены в систему специальной подготовки человека к конкретной деятельности, становящейся основой для него, а также непосредственно в сферу данной деятельности, где функционируют в прямой зависимости от её специфических условий и требований. Профессионально-прикладная физическая культура направлена таким образом на создание предпосылок успешного освоения той или иной профессии, на оптимизацию профессиональной деятельности и её воздействия на человека.

Планомерно организованный процесс специально направленного использования физической культуры для формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии, и для развития профессионально важных способностей составляет профессионально-прикладную физическую подготовку. По существу – это прикладно-профилированный процесс физического воспитания, который организуется в специальных учебных заведениях и в ряде других учреждений и организаций. Непосредственно в сфере труда факторы физической культуры применяются в соответствии с требованиями оптимальной организации трудовых процессов, в зависимости от характера труда, условий его производительности и особенностей воздействия на человека. В силу этого физическая культура на производстве приобретает специфические черты – черты производственной физической культуры, состав включаемых в нее средств взаимодействия, методы и весь порядок их применения в значительной мере зависят от закономерностей оптимизации трудового процесса.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Это специфический раздел физической культуры выделился на основе специально направленного использования физических упражнений, в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных впоследствии заболеваний, травм, переутомления и других причин. Применение отдельных форм движений и двигательных режимов с этой целью началось, судя по историческим сведениям, ещё в древней медицине и к настоящему времени прочно вошло в систему здравоохранения, преимущественно в виде лечебной физической культуры. Современная ЛФК включает довольно обширный комплекс средств и методов, специализированных в зависимости от характера заболеваний, травм или других нарушений функций и форм организма.

Определились также режимы нагрузки – так называемые двигательные режимы, характерные для ЛФК (щадящий, тонизирующий, тренирующий), и типичные организационно-методические формы её применения [12].

В последнее время ускоренно разрабатывается система мер спортивно-реабилитационного характера и другие элементы оздоровительно-реабилитационной физической культуры. Спортивно-реабилитационные меры органически входят в систему подготовки спортсмена, где они играют важнейшую роль в восстановлении функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации спортивных травм. Физкультурные оздоровительно реабилитационные меры входят в систему научной организации труда, занимая свое место в производственной физической культуре и связанной с нею комплекса профилактических мер.

«Фоновые» виды физической культуры. Под этим условным названием объединены так называемые гигиеническая физическая культура, включенная в рамки повседневного сбыта, и рекреативная физическая культура, представленная в режиме расширенного отдыха (активный туризм, охота). При этом имеются в виду преимущественно те формы двигательной активности, которые являются факторами оперативной оптимизации текущего, относительно быстро меняющегося, функционального состояния организма и его нормализации на некотором среднем уровне обычного повседневного состояния, способствуя тем самым формированию благоприятного функционального «фона» для основной жизнедеятельности.

**Заключение**

1. Физическая культура возникла как социальное по своей сущности явления. Как и культура в целом, физическая культура – продукт социального развития.

Физическая культура как социальное явление – это составная часть социалистической науки, и строится на методологии общей социологии. Суть заключается в следующем, что социальная жизнь, к которой относится и физическая культура – результат совместной деятельности и взаимодействия людей. Физическая культура является неотъемлемой частью социальной жизни – результат целостного общественного развития.

1. Физическая культура как род деятельности имеет своей основой целесообразную двигательную активность человека. Иначе говоря, она представлена рациональными формами двигательной деятельности (существенными моментами которой является движения, организованные в систему активных мышечно-двигательных действий). Причем в физическую культуру входят не всякие, а лишь такие формы рациональной деятельности, которые позволяют в принципе наилучшим образом сформировать нужные в жизни двигательные умения и навыки, обеспечить направленное развитие жизненно важных физических способностей, оптимизировать состояние здоровья и работоспособности.
2. Функции физической культуры.

Выделяют специфические и общекультурные функции физической культуры.

К общекультурным функциям относятся:

* Эстетические
* Нормативные
* Информативные

Специфические функции физической культуры – это лишь те функции, которые свойственны в полной мере только ей как стороне культуры. К ней относятся

* Специфические образовательные функции
* Специфические прикладные функции
* «спортивные» функции
* Специфические рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции

1. Физическую культуру можно разделить на ряд больших разделов, которые по своим особенностям соответствуют различным направления и сферам ее использования в обществе.

Наиболее крупными являются:

* + Базовая физическая культура
  + Спорт (в той части, в которой он относится к физической культуре)
  + Профессионально-прикладная физическая культура
  + Оздоровительно-реабилитационная и «фоновая» физическая культура.

физический культура

**Литература**

1. Введение в теорию физической культуры / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: «Физкультура и спорт», 1983, – 128 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: «Физкультура и спорт», 1988 – 208 с.
3. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.М. Шияна. – М.: «Просвещение», 1968 – 224 с.
4. Лубышева, И.И. Социология физической культуры и спорта / И.И. Лубышева. – М.: «Академия», 2001. – 240 с.
5. Морозов, В.И. Спорт, общество, человек / В.И. Морозов. – Мн.: 1996. – 112 с.
6. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: «Физкультура и спорт», 1991 – 543 с.
7. Барчунов, И.С. Физическая культура / И.С. Барчунов. – М.: Юнити-Дана, 2003. – 255 с.
8. Городилин, С.К. Основы общей теории физической культуры / С.К. Городилин. – Гродно, 1996. – 716 с.
9. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов Н/д: Феникс, 2002. – 384 с.
10. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: Основы знаний. Учеб. пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003. – 224 с.
11. Основы теории и методики физической культуры: В.М. Выдрин, А.А. Гужаловский, В.Н. Кряж и др. / Под ред. А.А. Гужановского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 351 с.;
12. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курямшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.;
13. Еншин, М.М. Социология физической культуры и спорта / М.М. Еншин. – Мн.: 1995, – 273 с.;
14. Морозов, В.И. Социология физической культуры и спорта / В.И. Морозов. – Мн.: 1989, – 63 с.;
15. Социология физической культуры и спорта: Сост. С.Т. Кавецкий, Е.В. Скакун. – Брест: БрГУ им. А.С. Пушкина, 2003. – 29 с.;
16. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.;
17. Классическая теория физической культуры / С.Д. Бойченко. – Мн.: Лазурок, 2002. – 312 с.;
18. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М.: 1992. – 1196 с.