

Физическая культура как потребность человека и общества

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Возникновение и развитие физической культуры	4
1.1. Возникновение физической культуры.....	4
1.2. Развитие физической культуры.....	5
Глава 2. Система физической культуры	16
2.1. Определение понятий «физическая культура» и «физическое воспитание»	16
2.2. Структура физической культуры	20
Глава 3.Значение физической культуры для общества и для человека	26
3.1.Физическая культура как часть общей культуры общества	26
3.2.Роль физической культуры в гармоническом развитии личности	30
Заключение	34
Список использованной литературы.....	36

Введение

Актуальность темы исследования. В современном понимании физическая культура - это совокупность достижений и творчества в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий для направленного физического развития и совершенствования всех возрастных групп населения, особенно детей и подростков, для активного здорового отдыха всего народа. Термин «физическая культура» имеет и более узкие значения: это обязательный курс школьного физического воспитания, это уровень достижений отдельного человека, использующего определенные формы и методы воспитания, - личная физическая культура.

Изучение вопроса возникновения и развития физической культуры является интересной темой, освещение которой важно для понимания сущности и перспектив развития методов совершенствования личной (индивидуальной) физической культуры человека.

Объект исследования – физическая культура как часть культуры человека и общества. Предмет исследования – характеристика физической культуры как потребности общества и личности.

Цель настоящей работы - исследование сущности и структуры физической культуры, как части культуры человека и общества в ее историческом аспекте.

Цель достигалась при помощи последовательного решения следующих задач:

1. Определить причины и особенности возникновения физической культуры.
2. Выявить движущие силы развития и трансформации физической культуры в истории человечества.
3. Определить особенности и структуру физической культуры в настоящее время.

Глава 1. Возникновение и развитие физической культуры

1.1. Возникновение физической культуры

Считается, что физическая культура зародилась еще в первобытно-общинном обществе. В этот исторический период сложилась, так называемая элементарная физическая культура коллективного характера, основное содержание которой составляли игры натуралистического, символического и состязательного направления.

Примерно до 10 лет мальчики и девочки в то время жили на половине своих матерей в одинаковых условиях, а затем распределялись по полу и возрасту, подвергаясь целой системе сложных и нередко кровавых обрядов — инициации. Инициация — это испытание на преодоление страха и боли, голода, жары и холода, это испытание в умении владеть копьем, луком, конем, в силе, ловкости и выносливости, а также в различных единоборствах. Кто выдерживал эти испытания, становился полноправным членом рода, племени и считался взрослым, а тот, кто не выдерживал, был окружен общим презрением и нередко навсегда оставался среди детей. Инициации сопровождалась посвящением в таинства племени. Развитие сознания первобытных людей способствовало накоплению традиций, неразрывно связанных с проверкой двигательных качеств¹.

Игры и инициации символического характера возникли под влиянием новых форм ведения хозяйства (мотыжного земледелия, приручения животных) и новых производственных отношений. Подготовка к ним была значительно сложнее: учились попадать в мишень. Аборигены Австралии рисовали на песке кенгуру, жители Крайнего Севера — тюленя на льду, песка на дереве и другие мишени. Иногда животное заменяли чучелом, вместо дубин и камней использовали специальные снаряды. Орудия труда совершенствовались и требовали специальной тренировки в овладении новыми навыками.

¹ Кулинко Н.Ф. История и организация физической культуры. - М., 2006. – С. 139.

В Азии, Африке и Латинской Америке сохранились до настоящего времени целые наскальные галереи, отражающие производственную деятельность и игры древних людей. Так, в 40 км от столицы штата Мадхья — Прадеш в Индии на площади более 10 кв. км, по мнению ученых, первые рисунки были сделаны около 10 тыс. лет назад. У изображений диких зверей, обитателей вод, сцен охоты, игр и танцев учили детей, лечили раны и болезни, используя лекарственные растения и средства физической культуры.

Особенно широко использовались средства физической культуры в период военной или племенной демократии, когда в тайных союзах (мужской замкнутой организации) двигательные действия стали отделяться от своей предметной, трудовой первоосновы. Постепенно посвящения в члены тайных союзов усложняются, упражнения регламентируются в религиозной обрядности. Затем бег, метания, прыжки, плавание, борьба, поднятие и переноска тяжестей, верховая езда и езда на колесницах использовались не только в посвящениях, но и на праздниках, в программу которых входили состязательные игры.

1.2. Развитие физической культуры

В целом важнейшими условиями развития физической культуры, как, впрочем, и всей культуры, явились условия материальной жизни общества и характер социально-экономических отношений, господствовавших на тех или иных этапах истории общества².

Дальнейшее развитие производственных сил связано с возникновением государств, появлением частной собственности и расслоением человеческого общества на антагонистические классы — рабовладельцев и рабов, физическая культура утратила свою однородность. В рабовладельческих государствах определенные системы физического воспитания были созданы только для

² Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, 2003. — С. 56.

«свободнорожденных», а рабы лишались всех прав, в том числе возможности учиться в школах, участвовать в состязательных играх³.

Самая жестокая система физического воспитания Древней Греции была в городе Спарта. Болезненного и слабого новорожденного ребенка геронт (член совета старейшин) приказывал сбрасывать в ущелье, своего рода кладбище в расщелине горы Таигет, и только «сильным», по геронту, определявшему состояние здоровья, выделяли участок земли, а матери разрешалось его вскармливать. Этот обычай, как и многие другие, спартанцы связывали с именем легендарного законодателя мудреца, Ликурга, в чьем образе якобы слились черты бога и человека.

Спартанские дети воспитывались в родительском доме до 7 лет, а затем определялись в школы, не имевшие себе равных по жестокости нравов среди древнегреческих государств. В школах процветала экзекуция (телесные наказания), за которой следила жрица, державшая в руках статуэтку Артемиды, богини лесов и охоты. Жрица, опуская или поднимая статуэтку, указывала силу ударов. В играх детей, находившихся постоянно в школе, нередко нарочно доводили дело до драки. Следить за поведением молодежи вменялось всем полноправным спартиатам.

Для 7—12-летних спартанцев сохранялись доклассовые формы и методы воспитания. Дети распределялись по отрядам, где никогда не питались досыта, спали на жестком ложе из тростника и ходили во всякое время года без обуви. Большое внимание уделялось физическим упражнениям. С 12 лет среди детей обычным явлением были кулачные бои, для проведения которых собирались на особом острове.

Спартанская знать считала одной из важнейших государственных задач физическое воспитание женщин. Молодые спартанки до замужества выполняли те же физические упражнения, что и будущие воины. Писатель Плутарх в сочинении «Ликург» отмечал, что они должны были для укрепления

³ Кулинко Н.Ф. История и организация физической культуры. - М., 2006. – С. 141.

тела бегать, метать диск, бороться и участвовать в состязательных играх. Выйдя замуж, спартанки занимались только семейными обязанностями. Однако античные историки приводят примеры, когда спартанские женщины с оружием в руках боролись против завоевателей и восставших рабов.

С 14 лет спартиатам (рабовладельцам) разрешалось участвовать в собрании (сесситии) и в объявлении войны илотам (коренному населению, завоеванному спартанцами). Подростки, имея дневной запас продуктов, скрывались в засадах, внезапно нападали и убивали наиболее сильных, опасных для рабовладельцев мужчин.

Юношей 18—20 лет после инициации зачисляли в особые отряды эфебов. С ними проводились беседы о героях Спарты. Плутарх писал, что из эфебов, обнаруживших наибольшую рассудительность и храбрость, выбирали ирена, который командовал своими подчиненными в драках и распоряжался ими, когда «наступало время позаботиться об обеде».

Рабовладельцы Спарты использовали воспитательные обычаи, восходящие к первобытному обществу. Особое внимание в процессе обучения двигательным действиям они обращали на развитие выносливости и силы, смелости и решительности, необходимых для военных целей. Благодаря хорошо организованному физическому воспитанию и совершенной по тому времени подготовке воинов в Спарте была создана одна из сильнейших армий и до окончания Пелопоннесских войн (431—404 гг. до н. э.) общественный строй Спарты был неизменным⁴.

Афинская рабовладельческая республика с резко выраженным классовым расслоением была центром древнегреческой культуры. Воспитание детей до 7 лет, как и в Спарте, проводилось в семье в генекеях, на женской половине дома. С 12—13 лет мальчиков бесплатно учили в государственной школе — палестре (от греческого слова «палес» — борьба).

⁴ Кулинко Н.Ф. История и организация физической культуры. - М., 2006. – С. 142.

Главная задача палестры — подготовка к исполнению обязанностей «стража» Аттики. Детей обучали выполнять упражнения с копьем и щитом, дротиком и луком, кинжалом и другим вооружением. У афинян гимнастика подразделялась на игры и развлечения (сферистику), архестрику и палестрику. Занятия архестрикой сводились к танцевальным двигательным действиям на религиозные и военные сюжеты, проводившиеся под музыку на круглой площадке. Такие площадки были почти у каждого дома полноправных граждан Афин. В палестре широко использовались пять видов физических упражнений — бег, прыжки в длину, борьба, метание диска и копья (пентатлон). Самым многотрудным испытанием, проводившимся под палящими лучами солнца и на песке до тех пор, пока один из соперников не признавал себя побежденным, было сочетание борьбы и кулачного боя (панкратион).

Высшими учебно-просветительными учреждениями для знатных афинян, продолжавших после палестры заниматься подготовкой и участием в соревнованиях (агонистикой), гимнастикой, философией, политикой, литературой, были гимнасии⁵.

Важнейшей чертой, определившей дальнейшее развитие физической культуры в Древней Греции было появление такого принципа, как состязательность.

Состязательность в любых видах человеческой деятельности считают наследием древнегреческой цивилизации, а «Агон» (слово, которое обозначает и место состязаний и сами состязания) - становится символом продуктивной и цивилизованной конкуренции. Агон стал важнейшей двигательной силой в развитии греческой цивилизации, которая является прародительницей современной западноевропейской культуры. Поэтому целесообразно проследить становление и развитие принципа состязательности, начиная с античности⁶.

⁵ Кулинко Н.Ф. История и организация физической культуры. - М., 2006. – С. 144.

⁶ Мягкова С.Н. Эволюция принципа состязательности в античности и средневековье, 2008. – С. 96.

Истоки возникновения состязательности необходимо искать в ментальности древних греков, которая сформировалась под влиянием различных причин. Среди них выделяются следующие:

- природно-географические условия;
- особенности мироощущения древних греков;
- значение принципа телесности;
- телесно-духовные идеалы древних греков;
- черты, типичные для греческого этноса в целом.

Особое влияние на формирование мировоззренческих позиций древних греков оказал географический фактор⁷. Географическое положение полуострова и островов, имеющих изрезанную береговую линию с удобными пристанями, окруженную спокойным морем, облегчало путешествия, торговлю, использование богатств других стран. Теплый и здоровый климат, плодородная почва благоприятствовали тому, что энергия населения не растрачивается целиком в борьбе за существование, для удовлетворения элементарных жизненных потребностей, а расходовалась также на науку, поэзию и искусство. Вместе с тем урожаи и естественные богатства земли благодаря тому, что они были достаточны, но не более, не позволяли грекам вкушать благосостояние в полной мере и не ослабляли их энергии. Успешному развитию страны содействовал также и общественный и политический строй, в частности деление на небольшие города-государства (полисы), которые создали многочисленные соревнующиеся между собой центры жизни, труда и культуры⁸.

Конные агоны стали проводиться в ознаменование объединения Аттики в единое государство в честь легендарного афинского героя Тезея, а затем являлись составной частью программ Малых и Великих Панафинейских игр. В честь Марафонской битвы (490 г. до н. э.) представители трех знатных родов

⁷ Татаркевич В. Античная эстетика, 2007. – С. 103.

⁸ Мягкова С.Н. Эволюция принципа состязательности в античности и средневековье, 2008. – С. 97.

Аттики зажигали у статуи Эрота «священный» огонь для участников бега, которые проносили огненную эстафету между Акрополем и ареопагом Афин.

Всего в Греции было около 40 рабовладельческих полисов — государств. В греческой метрополии и ее колониях физическое воспитание проводилось по примеру афинской или спартанской систем. Рабовладельцы-греки стремились организовывать общегреческие состязательные игры, активно участвовали в их подготовке, гордились успехами своих атлетов.

Общегреческие состязательные игры, как отмечается в поэмах Гомера, проводились в честь подвигов мифических героев, героической гибели греков, установления перемирия и других событий в рабовладельческом обществе. У древнегреческих святынь в Дельфах, Истме, Немее и Олимпии состязательные игры проводились как культовые праздники.

Олимпия была центром изобразительного искусства, культовых обрядов и состязаний. Олимпия не была обычным полисом, а святым местом для всех греков, там было много храмов, статуй, домов жрецов. У 12-метровой статуи Зевса Олимпийского, сделанной из слоновой кости и золота, участники соревнований и судьи произносили клятву о том, что будут справедливо соблюдать правила спортивной борьбы. В статуе Зевса Олимпийского скульптор Фидий отразил величие и глубокую человечность состязавшихся атлетов. На Олимпийские торжества собиралось около 50 тыс. зрителей. Первыми в истории считаются игры 776 г. до н. э., но состязания в Олимпии проводились задолго до того, как стали общегреческим праздником⁹.

Олимпийские игры повторялись через каждые 1417 дней и считались праздником мира, в котором участвовали свободнорожденные, прошедшие специальную подготовку и сдавшие экзамен руководителям Игр, элланодикам. Рабы и люди негреческого происхождения, «варвары», а также женщины на Игры не допускались.

Самые распространенные состязания были в беге на дистанции, равной длине стадиона (стадиодрома). Имя победителя на один стадий присваивалось

⁹ Кулинко Н.Ф. История и организация физической культуры. - М., 2006. – С. 145.

последующему четырехлетию. После 18-й Олимпиады (708 г. до н. э.) в программу состязательных игр общегреческих праздников стали включать борьбу, пентатлон, панкратион и конные агоны.

Знаменитый атлет из Родоса Леонидас одержал 12 побед (154- 152 гг. до н. э.) в стадиодrome, диаулосе (бег на 2 стадии) и в беге в экипировке. Игры посещали историк Геродот, писатель Лукиан, философ Сократ и оратор Демосфен, математик Пифагор. С 84-й Олимпиады (444 г. до н. э.) конкурс искусств стал частью программы олимпийских состязаний¹⁰.

Важно отметить, что в греческой культуре достаточно рано был разорван интуитивный синтез с биологическим миром. Греки осознавали особое срединное положение человека в мире, который стали описывать исходя из самих себя, то есть прежде всего из своей телесности¹¹.

Греческая мифология быстрее, нежели мифология других народов, прошла стадию зооморфизма¹². В законченном виде она придала своим образам выразительный человеческий облик и отношения между богами уподобила человеческим. В греческой мифологии ярко выражен антропоморфизм. На определенном этапе своего развития народ создал мир олимпийских богов по своему образу и подобию. Это была вера в возвышенных и счастливых богов-сверхлюдей.

В олимпийской мифологии, проникнутой художественно-эстетическим восприятием мира и богов, человек стал мерой всех вещей, он был абсолютизирован. Древние греки не отождествляли, но и не противопоставляли резко бога и человека. Олимпийская человеческая религия полностью завладела греческим искусством. Она пропитала всю культуру греков, и, наоборот, их эстетика пропитала собой всю олимпийскую религию.

¹⁰ Столбов В.В. История и организация физической культуры и спорта, 2007. – С. 113.

¹¹ Мягкова С.Н. Эволюция принципа состязательности в античности и средневековье, 2008. – С. 98.

¹² Кессиди Ф.Х. От мифа к логосу, 2006. – С. 209.

Долгое время скульпторы ваяли или одних только богов в виде физически совершенных мужчин и женщин, или изображали богоподобных победителей олимпийских состязаний¹³.

Центром в конструировании форм прекрасного становится телесная организация человека. Духовная ориентация общества связана с ценностно-смысловой трактовкой человеческой телесности. Так, в Элладе формируется тип гармоничной телесно-духовной личности, стремящейся к самопознанию и совершенствованию. Классическая античность видит назначение жизни в осуществлении идеала «прекрасного и доброго».

Идеал этот заключается в гармоничности духовного и физического развития. Пропорциональное тело считалось красивым, а красота для греков одновременно означала и доброту. Подобное же смешение эстетики и этики в образе мышления того времени проявлялось в эстетико-этическом идеале калокагатии. Примером может служить известный в истории эпизод, когда знаменитая греческая гетера Фрина была осуждена за преступление на смертную казнь. Вместо оправданий она обнажилась перед судьями, и те единодушно решили, что столь прекрасный телесно человек не может обладать душевными пороками¹⁴.

Время шло, один культурно-исторический период сменился другим. По ряду причин, являвшимся исторической закономерностью рабовладельческий строй сменился феодальным. И изменения эти сопровождались серьезными потрясениями в общественной жизни.

Каждая эпоха, каждое общество кристаллизует свою сущность в идеологии и мировоззрении. Они выражают себя в религии, философии, науке, искусстве, а также в представлениях о телесной красоте.

С усилением христианства физическая культура стала отвергаться и не была включена ни в одну из церемоний христианских празднеств.

¹³ Татаркевич В. Античная эстетика, 2007. - С. 103.

¹⁴ Мягкова С.Н. Эволюция принципа состязательности в античности и средневековье, 2008. – С. 99.

Согласно христианской идеологии жизнь человека в реальном мире представляла собой лишь подготовительную фазу к жизни истинной, начинающейся после смерти и длящейся вечно. В аскетическом мировоззрении, не связанном с какой-либо определенной территорией, охватывающей всю домену католической церкви, тело играло роль лишь мимолетной и преходящей оболочки. Бренному телу, одержимому страстями, противостоит бессмертная душа. Так как средневековое мировоззрение провозгласило сверхземную душу высшим понятием и единственной целью жизни, то телесная оболочка должна была превратиться в достойный презрения придаток. Тело в глазах средневекового человека - лишь пища для червей. Если в античности человек гордился и совершенствовал свое тело, так как гармонично развитая личность являлась идеалом того времени, то в средние века тело допускалось лишь в той степени, в какой оно менее всего могло мешать осуществлению сверхземного содержания. Тема греховности красной нитью проходит через всю христианскую культуру, которую западноевропейские социальные антропологи называли «культурой вины»¹⁵.

Но культура Средневековья сложна тем, что часто совмещает в себе вещи несовместимые. Сама человеческая плоть толковалась двояко: «как темница души» (эта трактовка приводилась выше) и «как сосуд духа»¹⁶.

Так как всякое подражание языческим идеалам и традициям, в том числе и спортивным, было запрещено церковью, а любые физические упражнения исключены из церковных обрядов, состязательность в спортивном значении была лишена основы для легального развития. Таким образом, принцип состязательности приобрел другую направленность и стал развиваться вне религиозных церемониалов, наперекор христианской идеологии. Этот антагонизм проявился в противопоставлении двух идеалов того времени: идеала святости и идеала доблести. Церковному идеалу был противопоставлен идеал светский - бесстрашный герой-рыцарь древних народных сказок и саг,

¹⁵ Мягкова С.Н. Эволюция принципа состязательности в античности и средневековье, 2008. – С. 100.

¹⁶ Гуревич А.Я. Категории средневековой культуры, 2004. – С. 236.

отличавшийся прежде всего могучей силой и ловкостью в обращении с оружием. Свои исключительные способности он проявлял на охоте и в сражениях, в метании копья, состязаниях в беге, искусной верховой езде и т.п.¹⁷

Часто спортивные игры запрещались широким слоям населения. «Запреты на игры имели ярко выраженный классовый характер. Этот социальный аспект ярко проявился в указах, запрещавших, например, боулинг в средневековой Англии. В течение XV-XVI вв. были изданы указы, в которых подчеркивалось, что играть в боулинг может лишь владелец земельного участка, ежегодно имеющий определенный доход».

Сопротивление населения выразилось в том, что народ стал придумывать новые игры. Можно сказать, что в определенной степени запреты на игры дали импульс к появлению новых игр.

Когда мы говорим о развитии принципа состязательности в средних веках мы должны учитывать, что для разных слоев населения он имел разное значение. Например, состязательность и физическая активность вообще среди сельского населения была естественным следствием уклада жизни. Физическая сила расценивалась как необходимое условие существования человека в постоянной борьбе с природой.

Среди знати, на которую были возложены воинские обязанности, физическая подготовка и игры имели соответственно более упорядоченный характер.

В жизни городского населения физическая сила и ловкость не представляли особой ценности. Характер городского производства оттеснял на задний план физические качества человека. Они никогда не оценивались в городах так высоко как в сельской местности или у рыцарского дворянства. До XIV века развлечения городского населения вообще носили или пассивный зрительский характер или характер деревенских забав. Рыцарские турниры, имевшие целью демонстрацию физических качеств аристократии, были

¹⁷ Кун Л. Всеобщая история физической культуры, 2006. – С. 144.

излюбленным зрелищем для всех слоев населения общества городского населения.

По мере укрепления феодальных городов наряду с более пассивными видами развлечений городское население начало принимать участие в играх, подобных деревенским. Сначала такие игры проводились в городах, а затем для этой цели стали выделять специальное место, обычно перед городскими воротами. Широко были распространены: борьба, бег, стрельба из лука, метание камней. Со временем цеховая организация в городах дала возможность для упорядоченных тренировок и состязаний. Горожане для тренировки, например, во владении оружием образовали общество стрелков из лука и фехтования. Стали появляться первые специализированные школы, проводиться организованные соревнования. Именно в этой социальной среде стало возможным позднее возрождение гуманистических идеалов античности. Вновь актуализируется проведение крупных соревнований по типу Олимпийских игр, чему является подтверждением проведение в Англии в середине XV в. ряда состязаний, носивших название «Олимпийские игры»¹⁸.

Дальнейшее развитие физической культуры, вплоть до наших дней, можно характеризовать такими основными чертами, как введение физического воспитания в обязательную систему воспитания подрастающего поколения, развитие и углубление знаний о строении и функционировании организма человека (научных основ физического воспитания) и дальнейшее развитие принципа состязательности, т.е. развития такой части физической культуры, как спорт.

¹⁸ Кун Л. Всеобщая история физической культуры, 2006. – С. 145.

Глава 2. Система физической культуры

2.1. Определение понятий «физическая культура» и «физическое воспитание»

Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат деятельности, средство и способ совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

При исходном определении понятия «физическая культура», это понятие принципиально недопустимо сводить к представлениям о естественной, природной физической активности индивида и вообще лишь к его физической или двигательной активности. Физическая активность лишь тогда превращается в центральный компонент физической культуры, когда она становится окультуренной двигательной деятельностью, целесообразно направленной на оптимизацию физического состояния и развитие человека в единстве с его духовным развитием. А это возможно только тогда, когда в обществе, хоть в какой-то мере, возникают материальные и духовные ценности, обеспечивающие реально такую направленность и результативность окультуренной физической активности. Соответственно для верного понимания физической культуры нужно воспринимать ее, как минимум, в трех аспектах: деятельностном (физическая культура как особая деятельность), предметно-ценностном (физическая культура как совокупность определенных предметных ценностей) и персонифицированно-результативном (физическая культурность как результат воздействия на индивида деятельностных и предметно-ценностных факторов физической культуры)¹⁹.

Сказанное акцентирует внимание на том, кроме прочего, что физическая культура — это не просто природное явление. Хотя ее возникновение и функционирование имеют существенные предпосылки в естественной природе

¹⁹ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, 2003. – С. 391.

человека, она, в конечном счете, — продукт его общественного развития. В какой-то мере справедливо говорят, как то нередко бывает в литературе и в обсуждениях, что физическая культура — биосоциальное явление, но это справедливо лишь при условии, если не упускать из внимания доминирующей роли социальных факторов и закономерностей в ее возникновении, функционировании и развитии.

Как уже говорилось, становление и развитие физической культуры шло в органическом единстве с трудовой деятельностью человечества. Первоначальные формы труда (собирачество — использование природных продуктов в качестве источников питания, охота, земледелие, скотоводство и т. д.) требовали от человека проявления значительных физических способностей и способствовали их развитию. Общественный труд создал условия для выделения физической культуры в особую сферу человеческой культуры. Причем первоначальные формы трудовых действий стали своего рода прообразом ряда ее элементов (физические упражнения в беге, прыжках, преодолении предметных препятствий, метании копья и т. д.), которые и составили в первую очередь средства подготовки подрастающих поколений опять-таки к труду.

С возникновением войн существенное влияние на формирование прикладных компонентов физической культуры стало оказывать военное дело. Большая роль в становлении, функционировании и развитии физической культуры принадлежит разнообразным факторам и формам общественного сознания — науке, морали, политической идеологии, правовому сознанию, художественно-эстетическому сознанию, искусству, религии, хотя их конкретное влияние на нее в различных стадиях общественного развития и в реальных условиях может быть неоднозначным — не только позитивным, но и тормозящим или даже, в определенных ситуациях, деструктивным (один из примеров последнего — негативное влияние на нее средневековых религиозных догматов, провозглашавших греховным заботу о человеческом теле). Только на основе понимания единства био- и социо-истоков физической

культуры и определяющей роли ее многоаспектной общественной обусловленности можно уяснить ее суть.

Современная физическая культура особенно широко и дифференцированно проникает в различные сферы жизни и деятельности человечества. При этом ее компоненты видоизменяются в зависимости от особенностей различных сфер. Со своей стороны она оказывает влияние на деятельность в различных сферах, а в какой-то мере и на их состояние. В первую очередь физическая культура представлена в качестве одного из фундаментальных факторов в системе образования-воспитания подрастающих поколений (в дошкольных, школьных и других образовательных учреждениях). В то же время она не теряет связей со сферой производительного труда. Хотя доля физической активности трудящихся в условиях современного механизированного и автоматизированного производства намного меньше, чем в прошлые времена, физическая культура не утратила своего значения в качестве одного из основных факторов профессионально-прикладной подготовки к трудовой деятельности и как фактор содействия производительности труда (в виде «производственной» физической культуры). Не исчезла также, а в определенном отношении и возросла, роль физической культуры как фактора прикладной физической подготовки к военной и аналогичной службе (в армии, в подразделениях МВД и в подобных видах служебной деятельности). Возрастает роль физической культуры и в системе здравоохранения, где ее факторы все более направленно используются для профилактики и лечения особенно распространенных заболеваний нынешнего времени (сердечно-сосудистых, обменных и некоторых других). Новым явлением современности становится небывало активное внедрение физической культуры в повседневный быт различных групп и слоев населения (в виде повседневно-бытовых, оздоровительно-рекреативных и оздоровительно-реабилитационных физкультурных занятий). Правда, это относится пока к

странам, сумевшим создать благоприятные социально-экономические условия для большей части населения²⁰.

Продолжает возрастать социальная значимость и того слагаемого физической культуры, которое относится к активным занятиям спортом, особенно общедоступным, под эгидой движения «Спорт для всех».

Таким образом, видно, что физическая культура — достаточно значимое социальное явление, и эта ее значимость в современном мире имеет тенденцию возрастать.

Термин «физическая культура» тесно связан с термином «физическое воспитание». Физическое развитие человека и его физическое воспитание — тесно связанные процессы. Вместе с тем они различны по своей природе, и без понимания реального соотношения их нельзя понять саму суть физического воспитания.

Физическое воспитание по отношению к физическому развитию индивида выступает как своего рода управляющее начало — источник целесообразно направляющих воздействий. Правда, говорить об управлении правомерно лишь в условном смысле (имея в виду объективно существующие ограничения), поскольку физическое развитие зависит не только от физического воспитания, но и от целой совокупности различных факторов и условий, общественных и естественных, в том числе генетических. Тем не менее, в комплексе социальных факторов, направляющих в той или иной мере развитие человека, физическому воспитанию принадлежит особая роль как виду воспитания, специально ориентированному на оптимизацию физического развития. В общей системе воспитания именно физическое воспитание призвано вносить главный вклад в улучшение по качественным и количественным критериям физического развития индивида, придавать тем самым индивидуальному физическому развитию черты целесообразно направленного процесса.

²⁰ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, 2003. — С. 393.

Основным фактором практического воздействия в процессе физического воспитания на функциональные свойства организма, а через них и на его структурно-телесные свойства служит активная двигательная деятельность воспитываемого (либо воспитывающегося самостоятельно), упорядоченная так, чтобы обеспечить формирование рациональных способов выполнения двигательных действий, умений и навыков, а вместе с тем и активизировать развитие физических качеств, двигательных и связанных с ними способностей индивида. Естественной по природным истокам и механизмам двигательной активности придается в процессе физического воспитания культурно-преобразованный характер. Это значит, что она осуществляется не спонтанно, а осмысленно-целенаправленно, не «как кому вздумается», а по принципам, правилам и нормам, установившимся в сфере физической культуры, не в любых формах, а в формах, типичных для этой сферы (физических упражнений строго регламентированного характера, физкультурно-игровых и спортивных разновидностей двигательной деятельности), соответствующих сути физического воспитания и способствующих его эффективности²¹.

2.2. Структура физической культуры

Любое сложное общественное явление и каждая область человеческой деятельности всегда имеют исторически сложившуюся форму организации или структуру, под которой понимается, во-первых, состав того или иного явления, т.е. его компоненты (части, виды), и, во-вторых, строение - взаимосвязи и отношения между этими компонентами, их внутренняя организация, упорядоченность. В структуру культуры, в качестве одного из важнейших ее видов входит физическая культура, которая, в свою очередь имеет свою собственную структуру. Основными ее видами являются неспециальное физкультурное образование, физическая рекреация, спорт и двигательная

²¹ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, 2007. – С. 395.

реабилитация. Эта структура сформировалась исторически, в процессе удовлетворения личностных и общественных потребностей.

Общество, в лице своих передовых мыслителей, всегда стремилось к всестороннему и гармоническому развитию людей. Эти идеи находили частичное эмпирическое отражение в быту народа, в самодеятельных и использовались представителями господствующего класса в организованных формах.

Первой специфической формой удовлетворения потребностей общества и личности средствами физической культуры стало неспециальное физкультурное образование. Оно сформировалось в качестве органического вида образования человека в целом в силу объективной потребности в систематической и целенаправленной физической подготовке подрастающих поколений и практической деятельности, в необходимости овладевать знаниями, умениями, навыками. Оно является первым и необходимым условием формирования физической, культуры каждого человека, поскольку направлено на овладение необходимым минимумом знаний и умений в области целенаправленного физического развития людей. В его содержание входит совокупность знаний и связанных с ними двигательных навыков и умений, физических качеств, приобретенных в процессе самообразования, в семье, в учебных заведениях. Неспециальное физкультурное образование формирует сложный, органически взаимосвязанный комплекс информации, основанный на историческом житейском опыте и научных данных²².

В процессе неспецифического физического образования осуществляется и физическое воспитание, т.е. формирование отношения к физической культуре. Воспитание (в широком смысле слова) включает в себя весь комплекс воздействия общества на личность, весь процесс формирования личности, подготовки ее к жизни, к труду. В более узком, собственно педагогическом смысле слова, воспитание - это воздействие на ум, чувства, волю человека с целью формирования у него мировоззрения, нравственного облика, качеств,

²² Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры, 2009. – С. 287.

необходимых обществу. Оно находится в органическом единстве с обучением, в процессе которого не только усваиваются знания, но и формируются убеждения, моральные качества, черты характера. Другими словами, воспитание - это формирование отношения личности к фактам, явлениям, видам деятельности. Отсюда физическое воспитание есть формирование положительного и активного отношения к физической культуре как одному из средств и способов собственного гармонического развития человека, формирование познанной потребности в занятиях различными видами и формами физических упражнений.

Образование в сфере физической культуры осуществляется, в основном, в трех аспектах:

1. Общее «двигательное образование», или базовое физкультурное образование, которое предполагает совершенствование природных, естественных, а также формирование и развитие новых двигательных навыков и физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности человека уровне. Оно сопряжено с усвоением минимума знаний, достаточного для повседневной жизни, для укрепления здоровья человека, развития его физических способностей. Базовыми, неперенными двигательными навыками являются ходьба, бег, прыжки, метания, плавание. В основе их формирования лежат естественные физические способности - сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость.

2. Профессионально-прикладное физкультурное образование, которое направлено на формирование и совершенствование таких специфических двигательных навыков, которые позволяют человеку выполнять профессиональные функции эффективно, экономно, сохраняя достаточно длительное время высокую работоспособность. В содержание этого аспекта включаются средства и методы укрепления здоровья, противодействия неблагоприятным воздействиям условий и характера труда.

3. Образование, целью которого является овладение знаниями для раскрытия биологических резервов и адаптационных возможностей человека на субпредельных и предельных уровнях двигательной деятельности. Это наиболее

сложный аспект образовательной программы, ибо имеет направленность не только на овладение знаниями, но и на решение «сверхзадач» в двигательной деятельности человека, в которой проявление его предельных физических качеств и двигательных навыков возможно лишь при условии проявления интеллекта, воли, всех его психических качеств на высочайшем, зачастую предельном человеческом уровне.

Едиными средствами для реализации всех образовательных программ в сфере физической культуры являются физические упражнения, естественные силы природы, содержание и режим питания, труда и отдыха, информационное обеспечение.

«Базовое» общее физкультурное образование начинается в семье с самого раннего детства, с младенчества. Далее оно осуществляется самостоятельным путем, в физкультурных организациях, в процессе самовоспитания и самообразования.

Таким образом, образование в сфере физической культуры предполагает создание условий для свободного и всестороннего развития двигательной деятельности человека во имя его гармоничного физического развития, укрепления здоровья, создания базы для экономичной и эффективной деятельности во всех областях его жизни, труда, быта.

Другим видом физической культуры, удовлетворяющей потребности личности, является спортивная деятельность, в процессе которой раскрываются способности человека на предельных или околопредельных уровнях. Это своего рода лаборатория (или полигон), где моделируется, изучается и раскрывается возможность деятельности человека в экстремальных условиях. Каждый рекордсмен, чемпион исполняет роль первопроходца, показывающего остальным людям возможность достижения результата, который когда-то казался невыполнимым. Люди находят в спорте один из способов самоутверждения, возможность победы над временем, соперником, а главное - над самим собой.

Спорт дает возможность расширить масштабы общения людей, возможность сопереживания, эстетического и эмоционального восприятия,

возможность решать общеполитические, социальные, педагогические, научные задачи. На межнациональном уровне он способствует установлению взаимопонимания между народами разных стран.

Относительно самостоятельной формой функционирования физической культуры, удовлетворяющей потребности людей в активном отдыхе, в удовольствии от двигательной деятельности, в общении является физическая рекреация. Это особенно важно в настоящее время, в неблагоприятных экономических условиях жизни людей, потере или смещении ценностных ориентиров.

Характер производства оказывает одностороннее и вместе с тем весьма сложное и очень противоречивое влияние на человека. Неблагоприятное влияние труда на человека может проявляться в связи с воздействием производственной среды, характером самого труда, особенностью рабочей позы, воздействием метеорологических, географических условий и другими факторами. Все это неблагоприятно отражается на психике и самочувствии человека, вызывает необходимость смены вида деятельности, активного отдыха, релаксации.

Наконец, потребности в ускоренном и наиболее эффективном лечении травм удовлетворяет двигательная реабилитация, которая направлена на восстановление или компенсацию с помощью физических упражнений временно утраченных или сниженных в процессе труда или спортивных занятий двигательных навыков и физических способностей²³.

Совокупность всех этих форм функционирования физической культуры полностью удовлетворяет все личные и общественные потребности в физической подготовке людей к разным видам производственно-трудовой, военно-профессиональной, боевой и бытовой деятельности, в укреплении здоровья, восстановлении сил, во всестороннем и гармоничном развитии. Совокупность всех видов физической культуры создает основу для раскрытия всего многообразия двигательных возможностей человека.

²³ Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры, 2009. – С. 289.

Структура физической культуры характеризуется не только строением (т.е. количеством элементов или частей), но и взаимосвязями. Эти связи могут носить либо координационный характер (взаимодействие «по горизонтали», на одном уровне), либо подчиненный, субординационный («по вертикали»).

Каждая из этих относительно самостоятельных частей несет в себе отдельные элементы других видов физической культуры, в силу чего они взаимосвязаны и взаимообусловлены. Например, в процессе неспециального физкультурного образования широко используются спортивные состязания, эстафеты, рекреативные формы занятий физическими упражнениями. В спортивной тренировке имеет место обучение, образование, широко применяются формы и методы физической рекреации, а последняя пользуется элементарными формами спортивных соревнований, спортивным инвентарем и оборудованием, содействует решению задач физического образования и спорта²⁴.

²⁴ Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры, 2009. – С. 291.

Глава 3. Значение физической культуры для общества и для человека

3.1. Физическая культура как часть общей культуры общества

На современном этапе развития в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают и требования к физической подготовленности граждан, необходимой для успешной их трудовой деятельности.

Сфера физической культуры выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура - это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т.д.

Физическая культура возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой и является ее органической частью. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре и развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально-активную полезную деятельность.

Гармоничность развития личности ценилась всеми народами и во все времена. Первоначально слово «культура» в переводе с латинского означало «возделывание», «обработка». По мере развития общества понятие «культура» наполнялось новым содержанием.

Сегодня, в общечеловеческом понимании, это слово означает и определенные черты личности (образованность, аккуратность и т.п.) и формы поведения человека (вежливость, самообладание и т.п.), либо формы общественной, профессионально-производственной деятельности (культура производства, быта, досуга и т.п.). В научном смысле слово «культура» это все

формы общественной жизни, способы деятельности людей. С одной стороны это процесс материальной и духовной деятельности людей, а с другой стороны - это результаты (продукты) этой деятельности. В содержание «культура» в широком смысле слова входят, например, и философия и наука, и идеология, право, всестороннее развитие личности, уровень и характер мышления человека, его речь, способности и т.д.

Таким образом «культура» - это творческая созидательная деятельность человека. Основу и содержание культурно-психологического процесса развития «культуры» составляет, прежде всего, развитие физических и интеллектуальных способностей человека, его нравственных и эстетических качеств. Исходя из этого, физическая культура, является одной из составных частей общей культуры, она возникает и развивается одновременно и наряду с материальной и духовной культурой общества. Физическая культура имеет четыре основные формы:

- физическое воспитание и физическую подготовку к конкретной деятельности (профессионально-прикладная физическая подготовка);
- восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры - реабилитация;
- занятия физическими упражнениями в целях отдыха, т.н. - рекреация;
- высшее достижение в области спорта.

Следует отметить, что уровень культуры человека проявляется в его умении рационально, в полной мере, использовать такое общественное благо, как свободное время. От того как оно используется, зависит не только успех в трудовой деятельности, учебе и общем развитии, но и само здоровье человека, полнота его жизнедеятельности. Физическая культура здесь занимают важное место, ибо физическая культура - это здоровье.

За рубежом физкультура и спорт на всех своих уровнях является универсальным механизмом оздоровления людей, способом самореализации человека, его самовыражения и развития, а также средством борьбы против

асоциальных явлений. Именно поэтому за последние годы место физкультуры и спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло.

Таким образом, во всем мире наблюдается устойчивая тенденция повышения роли физической культуры в обществе, которая проявляется:

- в повышении роли государства в поддержке развития физической культуры, общественных форм организации и деятельности в этой сфере;
- в широком использовании физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения;
- в продлении активного творческого долголетия людей;
- в организации досуговой деятельности и в профилактике асоциального поведения молодежи;
- в использовании физкультуры как важного компонента нравственного, эстетического и интеллектуального развития учащейся молодежи;
- в вовлечении в занятия физической культурой трудоспособного населения;
- в использовании физической культуры в социальной и физической адаптации инвалидов, детей-сирот;
- в возрастающем объеме спортивного телерадиовещания и роли телевидения в развитии физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учетом интересов и потребностей населения;
- в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

В современном мире роль физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества, существенно нарастает. Поэтому забота о развитии физической культуры - важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор

для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

Здоровый образ жизни в целом, физическая культура в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества. Во многих зарубежных странах физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность органически сочетает и соединяет усилия государства, его правительственных, общественных и частных организаций, учреждений и социальных институтов.

Сформировавшись на ранних этапах развития человеческого общества, совершенствование физической культуры продолжается и по настоящее время. Особенно возросла роль физической культуры в связи с урбанизацией, ухудшением экологической ситуации, автоматизацией труда, способствующей гипокинезии. Конец XX столетия во многих странах стал периодом модернизации и строительства современных спортивных сооружений. На совершенно новых экономических и правовых отношениях создаются эффективные модели физкультурно-спортивного движения, активно внедряются малозатратные поведенческие программы, такие как «Здоровье ради жизни», «Здоровое сердце», «Жизнь - будь в ней» и другие, которые направлены на формирования моральной ответственности личности за состояние собственного здоровья и образа жизни.

Таким образом, все это ярко свидетельствует о том, что физическая культура является естественной частью культуры общества. На современном этапе в силу своей специфики физическая культура как важный социальный феномен пронизывает все уровни социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества.

3.2. Роль физической культуры в гармоническом развитии личности

Физическая культура, так же, как и общая культура, имеет две части - предметную и личностную. Это значит, что она существует как в виде конкретных материальных реалий, так и в форме личностного достояния человека, занимающегося физическими упражнениями.

Физическая культура - достаточно сложное социальное образование. В ее структуре можно выделить три самостоятельных аспекта: деятельностный, ценностный и личностный.

Результативный аспект физической культуры включает в себя всю совокупность полезных результатов, которые человек приобрел в процессе деятельного использования ценностей физической культуры в своей жизни.

К таким полезным результатам можно отнести:

- полученные в процессе физкультурных занятий двигательные умения и навыки;
- саму способность быстро овладевать новыми движениями, развитую в ходе занятий;
- возросшую физическую работоспособность;
- пропорционально развитое телосложение и осанку;
- физкультурные знания;
- нравственные и эстетические качества, возвышающие личность человека и т.д.

Данный аспект правомерно отождествляется с понятием "личная физическая культура", т.к. он полностью персонифицирован в личности занимающегося в виде его собственного достояния и достижения.

Термин «физическая культура личности» можно выразить как реальную физкультурно-спортивную деятельность конкретного человека, мотивом которого является удовлетворение его индивидуальных интересов и потребностей в физическом самосовершенствовании.

Основными признаками физической культуры можно считать:

- систематические занятия физическими упражнениями для решения задач физического самосовершенствования;
- специальные физкультурные занятия, позволяющие с пользой применить их на практике;
- владение определенными двигательными умениями и навыками для решения лично значимых задач;
- владение достаточными организационно-методическими умениями построения своих самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, т.к. самостоятельная физкультурная деятельность по праву считается высшей формой личной физической культуры.

Прогрессивный вариант характеризует процесс постоянного преодоления противоречий, преодоления себя для нового полного раскрытия своих сил и способностей. В этом случае происходит непрерывное наращивание личностного потенциала через самоотрицание и самоопределение в результатах и процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Регрессивный вариант представляет собой уход на узкие сферы самореализации, основой которого служат иллюзии прошлого опыта, успокоенности.

Неполнота выражения в физкультурно-спортивной деятельности порождает неудовлетворенность ею, ее результатами, что ведет к ограничению культурного пространства жизнедеятельности.

Чем богаче и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее субъективности, так как она сама начинает творить те общественные отношения, совокупным ансамблем которых является.

Деятельностный аспект физической культуры заключается в том, что физическое совершенствование происходит только в результате оптимальной, целенаправленной двигательной активности человека. Причем не любой, а только той, которая осуществляется по законам физического воспитания, т.е.

по законам развития силы, выносливости, законам формирования техники движений, законам активного отдыха и т.д.

В процессе жизни человек занимается многими видами деятельности, которые в той или иной степени связаны с двигательной активностью и значительными физическими нагрузками. Однако далеко не все они могут быть отнесены к физической культуре. Поэтому сущностным ядром физической культуры можно считать только двигательную активность, связанную с обязательным выполнением физических упражнений.

Выполняемые при этом физические нагрузки могут быть разной величины, зависящие от поставленных задач - восстановить, поддержать или развить свои физические кондиции. Поэтому не всякая, а только окультуренная (полезная, целесообразная) двигательная деятельность, воздействующая положительным образом на психофизическую сферу человека, может быть отнесена к культуре физической. А вот двигательная деятельность, например, грузчика к физической культуре напрямую не имеет непосредственного отношения, т.к. она имеет целью не развитие самого себя, а выполнение производственного задания, которое может быть достигнуто любой ценой, даже перенапряжением. Подобная ситуация в физической культуре в принципе недопустима и вредна.

Физкультурная деятельность обязательно содержит двигательный компонент, который в ней, как правило, является преобладающим;

Деятельность в сфере физической культуры представлена наиболее рациональными формами двигательных действий, имеющими свою конкретную методику занятий. При воспитании скоростных способностей, например, методика будет существенно отличаться от таковой при воспитании общей выносливости практически по всем параметрам;

Физкультурная деятельность человека всегда направлена на совершенствовании самого себя в аспекте овладения рациональной техникой упражнения, воспитания физических качеств, формирования правильной осанки, укрепления здоровья и т.д. Цели, лежащие вне самого человека, хотя и

могут существовать и решаться параллельно, но ведущими при этом не являются.

Все эти признаки в своей совокупности присущи только физической культуре. Для других аспектов человеческой деятельности в полном объеме они не характерны.

Ценностный аспект физической культуры представлен обширной совокупностью материальных и духовных ценностей, специально созданных для эффективного физического совершенствования человека.

Материальные ценности воплощены в физкультурно-спортивных сооружениях (стадионы, бассейны, залы), специальном оборудовании и инвентаре (легкоатлетические и гимнастические снаряды, лыжи, мячи, тренажеры и т.д.)

Духовные ценности физической культуры представлены исторически отобранными и апробированными на практике физическими упражнениями, сконцентрированными в форме гимнастики, спорта, игры и туризма, основанных на физической активности.

Кроме того, к духовным ценностям физической культуры относятся накопленные практикой и наукой специальные физкультурные знания, отраженные в соответствующих теориях физической культуры и спорта, и содержащиеся в различных методических пособиях, учебниках, монографиях, справочниках достижений, правилах соревнований.

При этом важно отметить, что все эти предметные материальные, а также духовные ценности значимы не сами по себе и не для всех, а лишь по мере их вовлечения в сферу физкультурной деятельности людей. Например, бассейн для человека, который не желает в нем заниматься, вряд ли представляет какую-то реальную ценность. Люди же, приобщенные к физической культуре, данные ценности осваивают, с пользой применяют, а по возможности и развивают.

Заключение

Анализ и обобщение литературных источников позволили установить, следующие факты.

Во-первых, физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат деятельности, средство и способ совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

Во-вторых, возникновение зачатков физической культуры было обусловлено необходимостью подготовки людей (в основном – подрастающего поколения) к трудовой деятельности. Начальными формами физической культуры были ритуальные и символические танцы. Однако, о возникновении физической культуры в полном смысле слова говорить можно, лишь с того периода, когда появилось целенаправленное и регулярное физическое воспитание подрастающего поколения в процессе его общего воспитания. Это произошло в период расцвета культуры Древней Греции и было связано с появлением еще одной черты физической культуры – состязательности, что предопределило появление такой части физической культуры, как спорт.

В дальнейшем становление и развитие физической культуры шло в органическом единстве с трудовой деятельностью человечества, было обусловлено особенностями экономической системы, экономическими, культурными и духовными потребностями общества. В настоящее время физическая культура — достаточно значимое социальное явление, и эта ее значимость в современном мире имеет тенденцию возрастать.

В третьих, в настоящее время структура физической культуры включает в себя следующие основные компоненты: неспециальное физкультурное образование, физическая рекреация, спорт и двигательная реабилитация. Эта структура сформировалась исторически, в процессе удовлетворения личностных и общественных потребностей. Единými средствами физической культуры являются физические упражнения, естественные силы природы, содержание и

режим питания, труда и отдыха, информационное обеспечение. В процессе неспециального физического образования осуществляется физическое воспитание, т.е. формирование отношения к физической культуре. Другим видом физической культуры, удовлетворяющей потребности личности, является спортивная деятельность, в процессе которой раскрываются способности человека на предельных или околопредельных уровнях. Относительно самостоятельной формой функционирования физической культуры, удовлетворяющей потребности людей в активном отдыхе, в удовольствии от двигательной деятельности, в общении является физическая рекреация. Наконец, потребности в ускоренном и наиболее эффективном лечении травм удовлетворяет двигательная реабилитация, которая направлена на восстановление или компенсацию с помощью физических упражнений временно утраченных или сниженных в процессе труда или спортивных занятий двигательных навыков и физических способностей.

На основании сказанного можно сформулировать следующие выводы:

1. Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат деятельности, средство и способ совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.
2. Возникновение и развитие физической культуры всегда происходит в органическом единстве с трудовой деятельностью человечества, обусловлено особенностями экономической системы, экономическими, культурными и духовными потребностями общества и личности.
3. В настоящее время структура физической культуры, сформированная исторически, в процессе удовлетворения личностных и общественных потребностей, включает в себя следующие основные компоненты: неспециальное физкультурное образование, физическая рекреация, спорт и двигательная реабилитация.

Список использованной литературы

1. Гуревич А.Я. Категории средневековой культуры. - М.: Искусство, 2004. - 350 с.
2. Кессиди Ф.Х. От мифа к логосу. - М., 2006. - 312 с.
3. Кулинко Н.Ф. История и организация физической культуры –М.: просвещение, 2006. – 223 с.
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М.: Радуга, 2006. - 399 с.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры /Ю.Ф. Курамшин, В. И. Попов –СПб.: С-ПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009. - 324с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры –М.: Физкультура и спорт, 2007. – 543 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. – СПб.: Лань, 2003. - 160с.
8. Мягкова С.Н. Эволюция принципа состязательности в античности и Западноевропейском средневековье / С.Н. Мягкова, Е.А. Истягина-Елисеева // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - М.: 2008. - Т. 5. - С. 96-104.
9. Столбов В.В. История и организация физической культуры и спорта. - М.: Просвещение, 2007. - 250с.
10. Татаркевич В. Античная эстетика. - М., 2007. - С.103.