1. ***Прочитать. Сделать краткий конспект лекции (выписать основные положения).***
2. **Написать свое определение физической культуре.**
3. **Сделанное задание отправить в сканированном виде, либо в виде фотографии, внутри системы.**

**ПОНЯТИЕ "КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ" И ЕЕ СВЯЗЬ С ОБЩЕЙ КУЛЬТУРОЙ**

***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*** *- вид, культуры человека и общества. Это деятельность и ее социально-значимые результаты по формированию физической готовности к жизни; это, с одной стороны, специфический процесс, а с другой - результат чело­веческой деятельности, а также средство и способ физического совершенствова­ния людей.*

В течение всей жизни у животных и человека естественным путем развиваются одни и те же **физические качества** и **двигательные бытовые навыки**. Другими слова­ми - идет процесс естественного, "докультурного" развития, под которым понима­ется как сам процесс изменения форм и функций человеческого организма, так и результат этих изменений. Основой его как у животных, так и у человека, является естественная потребность в движениях, которая присуща всему животному миру.

По отношению к культуре человек выступает в трех ипостасях: он ее **осваивает** **("потребляет" ее),** является **носителем культуры** (в той мере, в какой он развит **ду­ховно и физически**) и создаёт новые ценности культуры. Это в полной мере отно­сится к физической культуре как виду культуры. Освоение, "потребление" физичес­кой культуры в прямую, непосредственно, или через знания ее теории проявляется в результатах этой деятельности - в овладении знаниями, развитии физических ка­честв и двигательных способностей, "владельцем" которых он является. "Опредмеченная" в них физическая культура предоставляет человеку более широкие возмож­ности для двигательной и интеллектуальной деятельности, для проявления на но­вом, более высоком уровне его физических и интеллектуальных сил, и для дальней­шего развития и распространения культуры физической.

В процессе своей деятельности по преобразованию природы и окружающей сре­ды человек выступает в целом, всей своей биологической и социальной сущнос­тью. Он не только воздействует на окружающий мир, но и сам **является субъектом и объектом** собственного развития как физического, так и интеллектуального, нрав­ственного, психического. Его деятельность позволяет ему с одной стороны демон­стрировать, реализовать свои духовные и физические качества, с другой - раскры­вать потенциальные возможности его в умениях, навыках, физических способнос­тях. В процессе деятельности определяются и развиваются адаптационные возмож­ности человека, реализуются резервы функционирования его организма. А это является одной из важнейших осознанных потребностей человека.

По природе, по сути своей человеческий организм - чудесная и удивительная система, **саморазвивающаяся, самонастраивающаяся и самовосстанавливающа­яся**. Однако сам человек как социальное существо, зачастую вместо того, чтобы содействовать, ускорять развитие своего организма, беспредельно расширять его возможности - губит его, ограничивает его потенциальные возможности, сокраща­ет свою жизнь. Как правило, животные всегда доживают отведенный им природой срок (исключая смерть от ран, отравления, инфекции). **Человек же, пожалуй, един­ственное существо, которое не доживает данного ему природой срока**. Он убивает себя, медленно, но систематически и постоянно, своим образом жизни, неправиль­ным питанием, нерациональной организацией и проведением отдыха, пьянством, курением, употреблением наркотиков. Одним словом - действует некультурно по отношению к себе.

**Культура, как было сказано ранее, является мерой и способом развития челове­ка, она представляет собой *качественную характеристику его деятельности,* направленной не только на преобразование внешнего мира, но и самого себя, своей ду­ховной и физической, телесной сущности.**

Для специалиста в области физической культуры чрезвычайно важно уяснить, что **культура направлена не только на преобразование внешней социальной и при­родной среды, но и на развитие самого человека, на формирование его физическо­го облика.** Культура - не только сторона духовной жизни. В процессе культурной де­ятельности человек формирует себя и физически, во всем многообразии форм дви­гательной деятельности. В этом и заключается процесс развития природных задат­ков в человеческие физические способности, которые, в свою очередь, проявляются во всем многообразии его предметной деятельности.

В социальном плане физическая культура представляет собой обширную область культурной деятельности общества. Одна из ее главных задач - **активное содействие всестороннему и гармоническому развитию членов общества, их преобразование, то есть именно то, что составляет сущность культуры в более широком плане.** Ис­пользуя закономерности естественного развития человека, она своими средства­ми и методами добивается новых качественных результатов, формирования и раз­вития таких свойств человека, которые не даны ему от природы. **Физическая куль­тура, решая проблему воспроизводства физических способностей человека, явля­ется одним из важных средств формирования в полном объеме его культуры. С одной стороны, от духовной культуры она получает и перерабатывает идейно-теоретичес­кую и научно-философскую информацию. С другой стороны, она обогащает культу­ру, науку, искусство, литературу социальными ценностями в виде теорий, научных знаний, методик физического развития и спортивной тренировки.** Деятельность в сфере физической культуры имеет как материальные, так и духовные формы выра­жения.

**Материальным является результат воздействия на биологическую сторону че­ловека - физические качества, двигательные возможности**. **Духовное воплощается в результатах проектирующий и моделирующий деятельности, в теоретическом обосновании целей, задач, содержания методов и т.п.** Поэтому физическая культу­ра представляет собой сложное **социокультурное явление**, которое не ограничено решением одних только задач физического развития, а выполняет и другие соци­альные заказы общества в области политики, морали, воспитания, эстетики и в этой части принадлежит общественному сознанию. Конечным результатом является все­сторонне и гармонически развитая личность, способная принести пользу обществу и наслаждаться многообразием своих собственных видов деятельности.

Физическая культура **стимулирует развитие духовной и материальной культуры,** поскольку создает общественные потребности и побуждает к поискам, открытиям в области науки, методик, технических средств. Она увеличивает потребности об­щества в **строительстве материально-технических сооружений, создании приборов, конструировании и совершенствовании инвентаря, оборудования.** Тем самым она способствует возникновению новых направлений в развитии материальной и ду­ховной культуры, теории и практики. Все это закономерно определяет взаимосвязь и взаимообусловленность материальной, духовной и физической культуры в рам­ках культуры общества. Она обогащает культуру общества информацией уникаль­ной, то есть такой, какую невозможно получить ни из какого другого источника. Это, например, относится к деятельности человека в экстремальных условиях (в сфере спорта, в космосе). Без ежедневных систематических физических упражнений в кос­мических полетах, без тренажеров и гимнастических приборов человек в космосе не в состоянии сохранить длительное время здоровье и работоспособность. В сфе­ре физической культуры возникла теория "пульсовой стоимости" двигательной деятельности человека, осуществляемой в умеренном режиме и на пределе возмож­ностей, определены значение максимального потребления кислорода **(МПК)** в про­цессе двигательной деятельности, методы кардиолидирования, повышения рабо­тоспособности с использованием гипоксемии, теория переноса по навыкам и каче­ствам и многие другие теоретические положения и методы. Они широко использу­ются в медицине, профессиональной подготовке космонавтов, специалистов различных профессий, военнослужащих (моряков, танкистов, десантников, развед­чиков и т.п.). **Физическая культура дает объективную информацию о влиянии на че­ловека предельных физических и психических нагрузок, об особенностях процес­сов адаптации к ним, о биологических резервах организма.** Она способствует воз­никновению и развитию новых направлений в теории и практике строительства (бе­зопорные перекрытия стадионов), технике (необходимость изготовления снарядов, инвентаря, оборудования из искусственных материалов, отвечающих требованиям спорта), созданию искусственных покрытий (лыжных трасс, трамплинов, ледяных дорожек, катков), в области хореографии и циркового искусства. Вся эта информа­ция позволяет составлять опережающие программы развития человека, вносить в них коррективы, углубить знания о человеке, оперативно воздействовать на раз­личные стороны его физического и интеллектуального развития.

**Духовный аспект физической культуры проявляется и в том, что при ее помощи и в ее сфере формируются духовные ценности, имеющие большое социальное зна­чение (международный олимпизм, музыка, литература, живопись, скульптура).**

Таким образом, социальная необходимость деятельности в области физической культуры отражает объективные потребности общественного развития, она орга­нически входит в жизнь общества структурно, функционально и генетически. Ее не­возможно отнести либо только к материальной, либо только к духовной культуре, так как она имеет материальные и духовные формы выражения, удовлетворяет как материальные, так и духовные потребности личности и общества.