**Физическая культура в системе общекультурных ценностей**

 Уровень культуры общества в большей мере определяется степенью развития, раскрытия и использования индивидуальных человеческих способностей, При этом особенно важно подчеркнуть, что в системе общечеловеческих культурных ценно­стей одной из главных составляющих является уровень здоровья и физической подготовленности всей популяции в различные возрастные периоды и особенно в первую половину жизни, определяющей возможности освоения всех остальных ценно­стей.

 Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид дея­тельности человека, значение которого в развития общества весьма многообразно, Они оказывают определенное влияние на общественное производство, на формирование человека как личности, на развитие общественных отношений.

 Физическая культура - часть общей культуры общества, направленная на ук­репление и повышение уровня здоровья. Она выполняет социальную функцию -воспитание всесторонне и гармонично развитой личности,

В настоящее время возросло понимание физической культуры как обществен­ной и индивидуальной ценности, что позволяет сформировать новые тенденции в развитии общественного мнения и личностных мотиваций к освоению ценностей физической культуры всеми и каждым.

 Если еще в не очень далеком прошлом занятия физическими упражнениями были уделом энтузиастов, спортсменов и физкультурников, то в настоящее время они становятся все более необходимой составляющей образования и здорового образа жизни каждого человека. Одной из основных задач цивилизованного общества является внедрение в повседневный режим жизни активной двигательной деятель­ности Важнейший мотив этого стремление повысить устойчивость организма к различным неблагоприятным условиям внешней среды, сохранить здоровье, активную трудоспособность и устранить проявления хронической патологии.

 Целью физической культуры и спорта является также расширение диапазон максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов, связанных с определенными условиями труда, и общественной деятельности человека.

 Стремительный прогресс производства, снижение доли физического труда в быту, значительное интеллектуальное, эмоциональное и психологическое напряжение рабочей деятельности в условиях резкого снижения физической активности этого главного у предшествующих поколений регулятора состояния -функций организма человека, обнажили со всей остротой дефицит физической культуры большинства населения.

Жизнь показала, что даже самые выдающиеся достижения современной медицины не в состоянии принципиально повлиять на процесс физической деградации человека Они могут в лучшем случае лишь замедлить его, спасти то, что еще можно спасти. Модный тезис о необходимости охраны природы теперь можно дополнить призывом к охране природы самого человека (В.К. Бальсевич, 1986 г.). Большинство ученых всего мира считают главным источником развития и укрепления здоровья систематическую физическую активность в течение всей жизни.

 Осознание роли физической культуры в жизни человека и общества усилилос в последние десятилетия. Стимулом для этого является значение физической куль туры как фактора совершенствования природы человека, как элемента компенсации развивающегося дисбаланса требуемого объема и качества двигательной активности с одной стороны, и реальной физической активности в повседневной жизни - с другой стороны.

 По силе воздействия на человека спорт выдвигается на одно из центральных мест в культурной жизни общества. Как одна из сфер социальной деятельности нашего общества физическая культура и спорт являются важными средствами обогащения русской культуры. В наши дни физическая культура и спорт пользуются огромной популярно­стью. Сообщения о спортивных рекордах и результатах крупнейших международ­ных спортивных соревнований облетают весь мир молниеносно. Мировая пресса прибегает к самым громким эпитетам при характеристике физической культуры и спорта: «Спорт-феномен XX века», «Физическая культура - неотъемлемый элемент системы ценностей современной культуры», «Спорт - зеркало общественной жизни» и т.п.

 Физическая культура и спорт привлекают все большее внимание социологов, Медиков, историков, педагогов, философов и специалистов других наук О спорте пишут статьи, книги, ему посвящаются спектакли и кинофильмы. Все это не просто дань моде, а отражение того места в жизни современного общества, которое заняли в нем физическая культура и спорт.

 С мотивациями, уровнем физкультурной образованности и объемом накопленного опыта связана и непосредственно осуществляемая каждым физическая активность. Главными слагаемыми любой личностной культурной ценности являются качество организации, систематичность, соответствие целям физической под готовки, адекватность состоянию организма, возрасту, уровню физической подготовленности

 Таким образом, именно в физической активности человека реализуется потен­циал его физической культуры, отражается способность к совершенствованию своей физической природы на основе использования и освоения накопленных всем обществом знаний, опыта, технологических и материальных возможностей и.соответствующих условиям жизни установок.