

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

История развития физической культуры как части общей культуры человечества берет начало с расцвета Древней Греции (VI–V века до н.э. Спарта, Афины).

Условия развития:

- многогранная начальная физическая подготовка;
- специальные учебные заведения – палестры;
- спортивные сооружения;
- регулярные спортивные состязания;
- военная подготовка (палестра);
- подготовка по музыке, по пению, риторике, эстетике, умственному развитию.

К 15–18 годам программа физической подготовки совпадала с требованиями пятиборья для взрослых.

Изречение Сократа

«Было бы безобразием по собственному незнанию состариться и даже не увидеть по самому себе, каким способно быть человеческое тело в полноте своей красоты и силы»

○ Введение. Предмет истории физической культуры: содержание, задачи

Термин «**история**» имеет древнегреческое происхождение и означает рассказ или повествование о прошлой жизни человеческого общества. Древние говорили: «*Historia est magistra vita*» — «История — наставник жизни». Музой – покровительницей истории – греки называли Клио, дочь всемогущего бога Зевса и Богини памяти Мнемозины. Отцом истории называли древнегреческого историка и писателя Геродота (V в. до н.э.).

Термин «**культура**» латинского происхождения, первоначально означал разделывание и обработку почвы. Культура — это основная первопричина, определяющая потребности и поведение людей. Основной движущейся силой развития культуры являются возрастающие людские потребности.



Историческая справка

История физической культуры насчитывает тысячелетия. В современном спорте отчетливо прослеживаются элементы двигательной активности человека древности:



В истории видов спорта и СФУ очевидна связь с изменением условий среды, социальных факторов, прогресса науки и техники. Совершенствуется качество инвентаря, оборудования, изменяются правила соревнований, теория, методика и практика спортивной подготовки.



- **Физическая культура** - это совокупность достижений в создании и использовании специальных средств, методов и условий физического совершенствования человека. Она является продуктом сознательной деятельности общества. На каждом историческом этапе физическая культура имела свои черты.



○ Исторические условия и особенности становления и развития физической культуры в рабовладельческих государствах Древнего Востока, Древней Греции и Древнего Рима

Первые известные нам следы физической культуры древнего мира были обнаружены в **Месопотамии**. Основным элементом физической культуры древнейшей **цивилизации шумеров** стала военно-физическая подготовка. Высоко ценились искусство меткой стрельбы из лука, борьба на поясах, кулачный бой, искусство вождения колесницы, охота. О развитии физической культуры **Вавилона** свидетельствуют терракотовые изображения охоты, загона животных, стрельбы из лука, кулачного боя и состязания на колесницах.

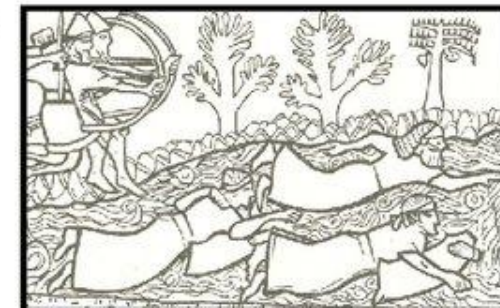
От **ассирийского** государства до нас дошло рельефное изображение плывущих воинов, движения которых напоминают стиль «кроль» (приблизительно 1200 год до нашей эры), а из более поздних времён – изображения властителей и знати, охотящихся на колесницах.

В **Персии** возникли специальные школы – «воспитательные дома», где юноши обучались профессии война, пройдя через закаливание, приучаясь к умеренности в пище, самообладанию, тренируясь в метании копий, в овладении холодным оружием. Тактическая подготовка совершенствовалась в процессе игр в «Шатрах шахматмах».

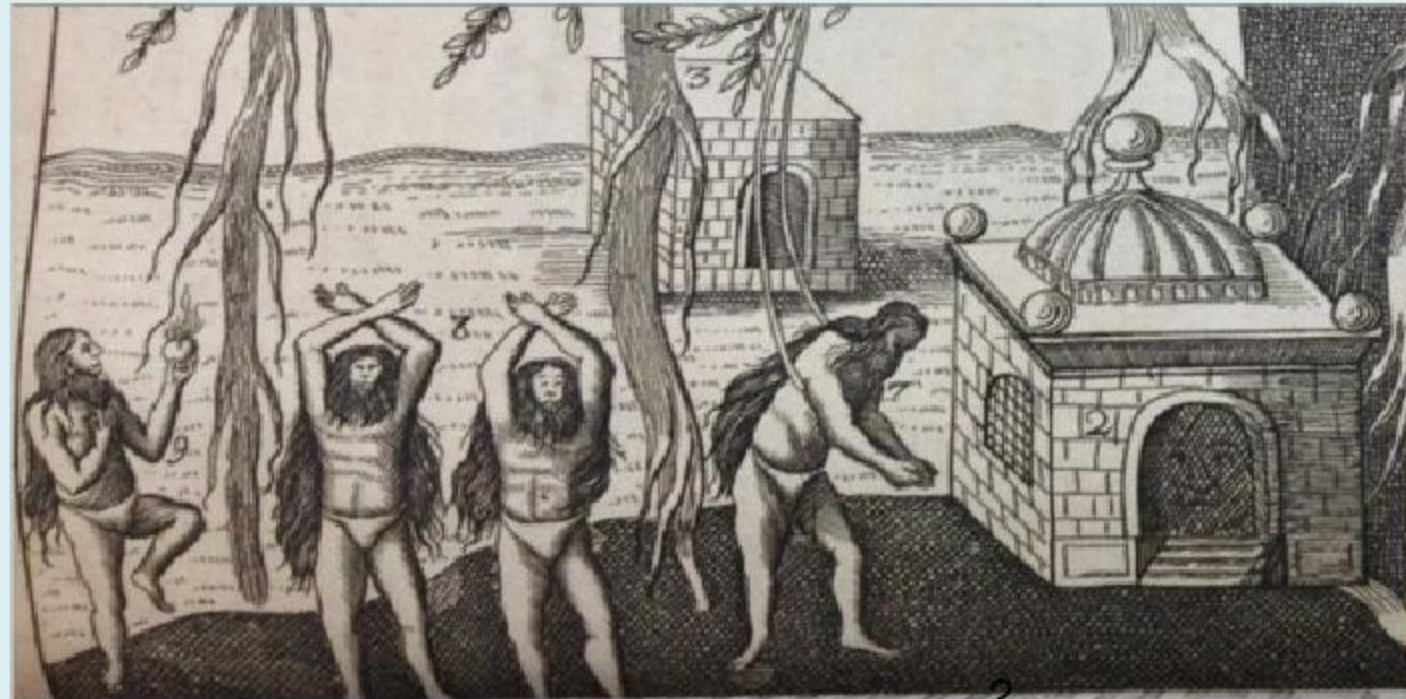
Бронзовая скульптура из Месопотамии, увековечившая борьбу на поясах (начало II тысячелетия до н.э.)



Первое изображение плавания стилем кроль

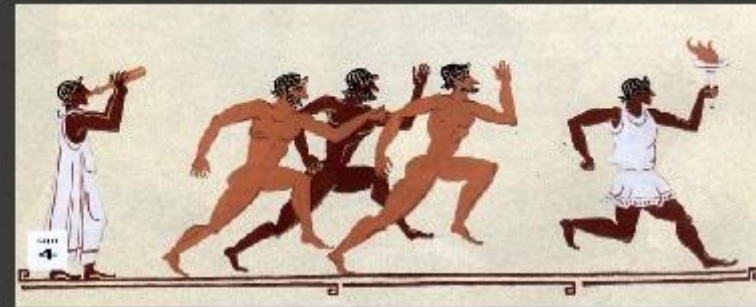


Ростки физической культуры в виде примитивных игр и физических упражнений относятся к глубокой древности. Физические упражнения древнего человека входили в магический церемониал, обрядовые танцы, посвящения, игры. Чаще всего эти упражнения иллюстрировали трудовые, военные, бытовые и иные действия.



История гимнастики.

- Впервые термин «гимнастика» появился у древних греков(эллинов) в VII в. до н. э. Занятия физическими упражнениями они проводили в специальных зданиях – гимнасиях. В те времена гимнастика включала в себя все известные в античную эпоху физические упражнения. Преемниками эллинской физической культуры стали древние римляне, которые изобрели спортивные снаряды для обучения преодолению препятствий и приемам верховой езды.



Зарождение спорта и физической культуры в Древней Руси

Тяжелые условия существования в Древней Руси, постоянное преодоление опасностей, связанных с внезапными нападениями кочевых племен, требовало от славян хорошей военной выучки, развития физических и морально-волевых качеств.

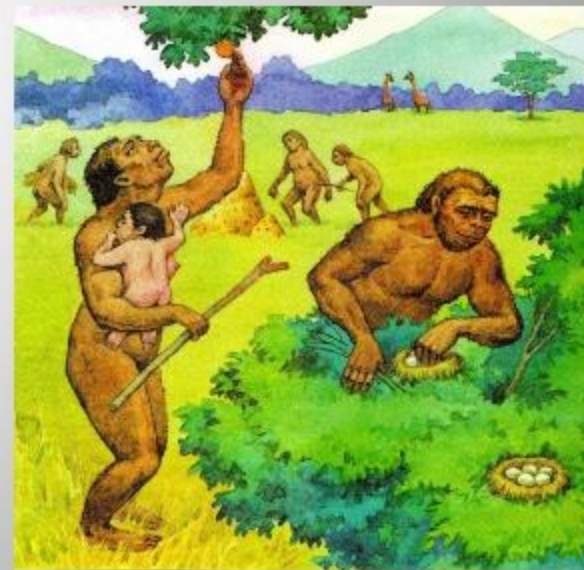
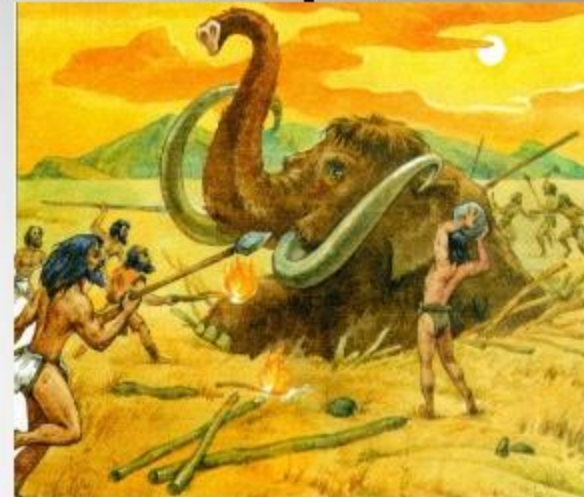
Народные игры и потехи помогали славянам не терять физической подготовки. Чаще всего игры носили магический, культовый характер, связанный с языческими представлениями.



Классный бой 1836 г.

Когда и как возникли физическая культура и спорт

- Физические упражнения возникли в глубокой древности.
- Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от нападения хищников, противостоять силам природы, добывать пищу.
- Иногда охотники сами становились добычей зверей. Выживали наиболее сильные, ловкие, выносливые, а значит, самые здоровые.
- Добывая пищу и защищаясь от хищников, люди бросали камни, палки; убегая от зверей, перелезали или перепрыгивали через различные препятствия.



Этапы развития физической культуры и спорта в России

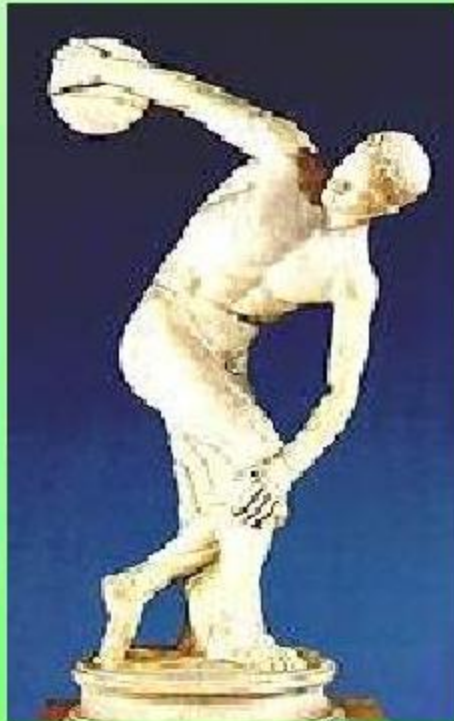
- **I этап – с древнейших времен до 1917 г.**
- **II этап - развитие физической культуры и спорта в СССР**
- **III этап - развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации после 1991 г.**

Античная гимнастика



Гимнастика возникла очень давно, несколько тысячелетий назад. Это система упражнений, направленных на обретение гармонии. Родоначальник гимнастики - Древняя Греция. Греки обожали упражняться, ездили верхом и на колесницах, плавали, метали копье и диск. Все эти публичные состязания стали называться Олимпийскими Играми. Она помогала древним грекам всесторонне развиваться и совершенствоваться. О ее пользе упоминали Гомер и Аристотель. Древние римляне также применяли гимнастику. Они разнообразили ее упражнениями на деревянном коне, стенке, лестнице и придавали ей огромное значение в воспитании воинов для

История возникновения легкой атлетики



Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры).

История физической культуры и спорта имеет большое воспитательное и образовательное значение. Она призвана решать следующие основные задачи:

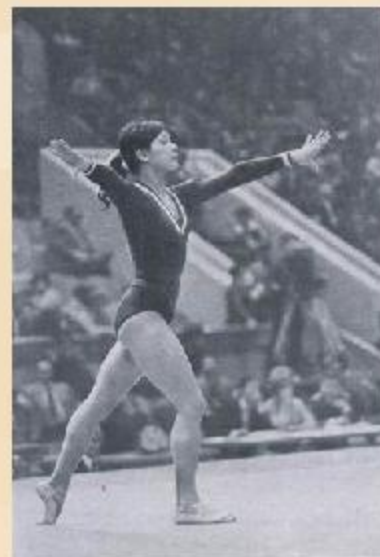
- ◆ показать с научных позиций становление, состояние и развитие физической культуры и спорта в разные периоды существования человеческого общества;
- ◆ раскрыть значение, роль и место физической культуры и спорта в жизни общества на разных этапах его развития;
- ◆ способствовать формированию научного мировоззрения, воспитанию патриотизма и интернационализма, исторического самосознания и критического мышления;
- ◆ формировать любовь к благородной профессии педагога, тренера, организатора и пропагандиста физической культуры и спорта;
- ◆ способствовать повышению общей педагогической культуры, расширению умственного кругозора, обогащению знаниями в области физической культуры и спорта.

История возникновения Олимпийских игр уходит своими корнями в далекий 776 год до н.э. В самом священном месте для греков в маленьком городке под названием Олимпия проводились один раз в четыре года состязания Олимпиады продолжительностью в пять дней.



История возникновения гимнастики.

Гимнастика сложилась в Древней Греции еще до нашей эры. Общественная мысль была направлена на защиту достоинства и свободы, всестороннего развития личности, особое внимание уделялось и физическому здоровью. Только тогда люди вновь обратились к античной культуре и постепенно стали внедрять в систему воспитания и его физическую сторону – гимнастику. С первых Олимпийских игр основу соревнований гимнастов составляли упражнения на гимнастических снарядах: коне, кольцах, брусьях, перекладине и в опорных прыжках, а с 1932 г. (Лос-Анджелес, США) и в вольных упражнениях. Конечно, в соревнованиях в негимнастических упражнениях не ставилась задача достичь максимального результата. Необходимо было выполнить лишь определенные нормативы, за которые начислялись соответствующие баллы по десятибалльной системе. они не были объектом личного первенства, а входили только в результаты командного первенства и первенства в многоборье.



История Олимпийских игр

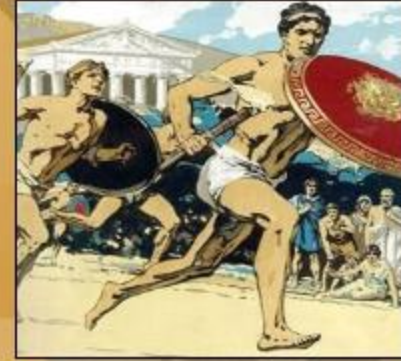
Первые Олимпийские игры состоялись в 776 году до нашей эры в Древней Греции.

Олимпийские игры проводились через каждые четыре года. На время игр наступал всеобщий мир. Нарушителя священного перемирия ждало суровое наказание.

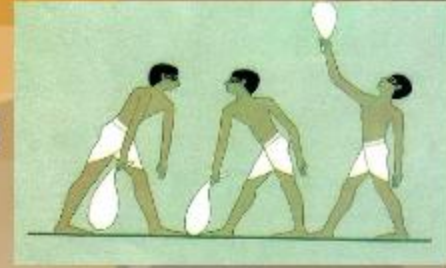




История применения физических движений и природных факторов для лечения и профилактики болезней – это история цивилизации , история медицины, история физкультуры и спорта.



Но даже поверхностный взгляд на историю, позволяет сделать вывод о существенном отличии двигательной деятельности различных народов в различные исторические периоды





Особое внимание заслуживает развитие физической культуры в Древней Греции. Их система физического воспитания ставила конкретную цель - подготовить сильного, смелого, выносливого воина, умеющего хорошо бегать, прыгать метать копье, владеть приемами борьбы.

Гимнастические упражнения входили в систему физического воспитания ещё в Древней Греции, служили средством подготовки юношей к участию в Олимпийских играх. С конца XVIII — начала XIX века в западноевропейских и русской системах физического воспитания использовались упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки.



Гимнастика в Древней Греции.

Телесные упражнения (гимнастика) были для греков уже в глубокой древности национальным элементом культуры, проникавшим во всю их жизнь. И были установлены законом.



Гимнастические упражнения входили в систему физического воспитания ещё в Древней Греции, служили средством подготовки юношей к участию в Олимпийских играх. С конца XVIII — начала XIX века в западноевропейских и русской системах физического воспитания использовались упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки.



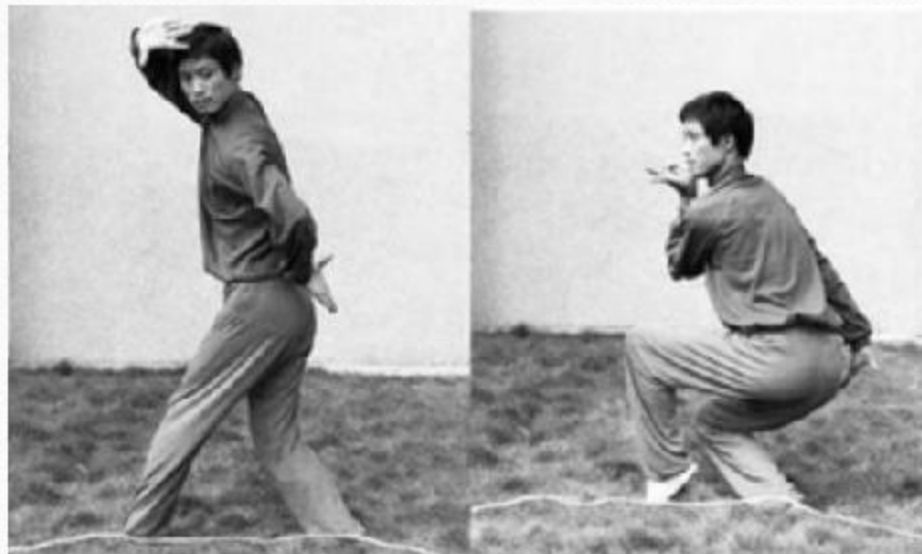
Развитие физической культуры в Древнем Риме. Особенности ее развития.

Своеобразное развитие физической культуры в Древнем Риме представляет собой ценный опыт в истории физической культуры. Она зарождалась как ритуальное обрамление военных упражнений. В эпоху республики превратилась в арену политической борьбы. В начале эпохи в качестве одной из разновидностей народных зрелищ помогала создавать божественный культ императоров. В конце эпохи империи существовала как средство наживы, а затем снова стала ареной политической борьбы.



История физической культуры в Китае.

Благодаря тому, что в Китае существует "повальное" увлечение боевыми видами искусства и оздоровительными направлениями, важную роль в воспитании играет **физическая культура**. Начиная с раннего возраста, китайские детишки с удовольствием приходят на занятия. Уже в 5-6 лет выступают на соревнованиях, участвуют во всевозможных зрелищных мероприятиях, связанных с традициями китайского народа.

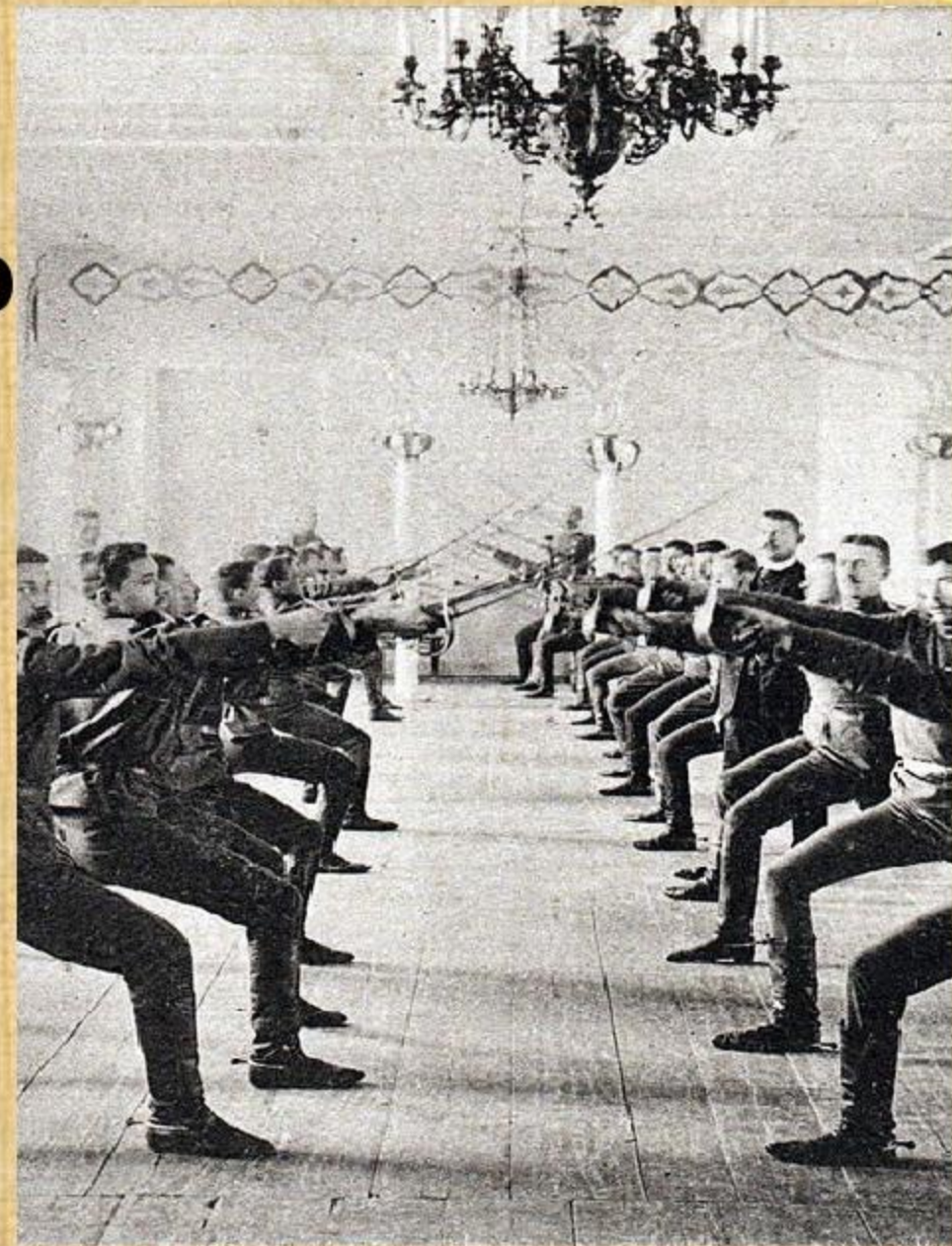


В России гимнастика укоренилась сравнительно поздно. А. В. Суворов насаждал гимнастические упражнения в армии; с 1830 в некоторых военных учебных заведениях были введены занятия гимнастики. Первый гимнастический кружок образован в Петербурге в 1863. А. Чехов и В. Гиляровский организовал в 1883 "Русское гимнастическое общество". Первое научное обоснование системы физического воспитания, в том числе гимнастики дал П. Лесгафт (1837-1909).



Появление педагогов по физическому воспитанию

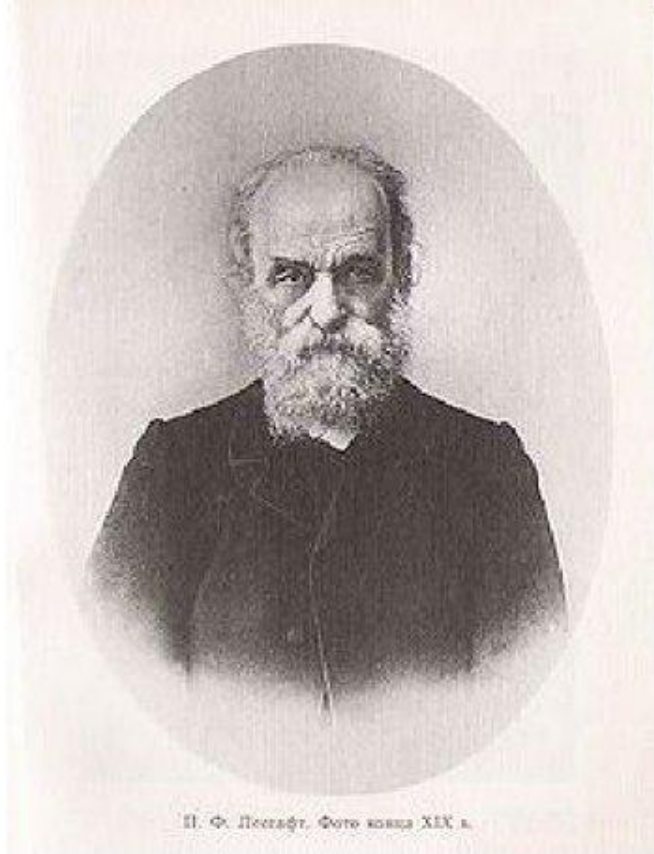
- В России педагоги по физическому (телесному) воспитанию появились в середине 19 в. в военных учебных заведениях, например в Стрелковой офицерской школе, фехтовально-гимнастических кадрах (курсах) в Петербурге. В 1889 г. произошло знаменательное событие - опубликование и массовое внедрение первой программы по физической культуре, введение её как обязательной дисциплины в мужские учебные заведения.
- В 1896 П. Ф. Лесгафт организовал в Петербурге специальные курсы



○ **Становление теории
физического воспитания.**

Лёсгафт Пётр Францевич
(1837—1909)

основоположник научной системы
физического образования
в России, педагог, анатом, врач.



1. Выделил основные средства ФВ
2. Большое значение уделял подвижной игре
3. Отмечал роль преподавателя

периодизация становления физической культуры

- ПЕРВЫЙ ЭТАП
- ГИМНАСТИЧЕСКИЙ
- 1889— 1900 гг.
- ВТОРОЙ ЭТАП
- ИГРОВОЙ
- 1900-1910 гг.
- ТРЕТИЙ ЭТАП
- СПОРТИВНЫЙ
- 1910-1917 гг.



Барьерный бег.

Российский спорт в 19 веке

В начале 19 века развитие спорта в России получает дополнительный стимул благодаря появлению в стране частных спортивных заведений для представителей российской аристократии. Выходят различные учебные пособия, посвященные освоению техниками фехтования, плавания, стрельбы и других видов спорта. Строятся специальные спортивные сооружения – манежи, тиры, ипподромы. Проводятся соревнования между членами спортивных обществ и клубов, организации и развитию которых активно способствуют передовые деятели страны. Появляются первые специализированные журналы, ориентированные на распространение идей спорта. В частности, это «Охотник» (1887), «Циклист» (1895), «Спорт» (1900) и другие периодические издания, посвященные российскому спорту (к 1915 году их было уже более трех десятков).



Выводы:

- История физической культуры Древнего мира охватывает две общественно-экономические формации: первобытную и рабовладельческую.
- В Древнем мире физическая культура начала приобретать классовый характер: ее достижения оказались в основном достоянием так называемых свободных граждан – рабовладельцев.
- Развитие физической культуры достигло довольно высокого уровня. Система воспитания в Спарте, Афинах, агонистика, военно-физическая подготовка в Древнем Риме. Физическое воспитание в основном носило военно-прикладной характер.
- Наивысшего уровня развития физическое воспитание достигло в Древней Греции, так как здесь оно в большей степени освободилось от религиозного влияния, к тому же государства-полисы по своему политическому устройству были более демократичными, чем, например, монархии.
- В Древнем мире физическое воспитание становится самоцелью. Физические упражнения выполняют функцию подготовительных действий для более эффективного труда и военного дела.
- Зарождаются и начинают функционировать государственные формы организации физического воспитания, появляются элементы его научной (на уровне практического опыта) обоснованности.
- С разложением рабовладельческого общества гибнет порождённое этим обществом культура и её составная часть – физическая культура.