

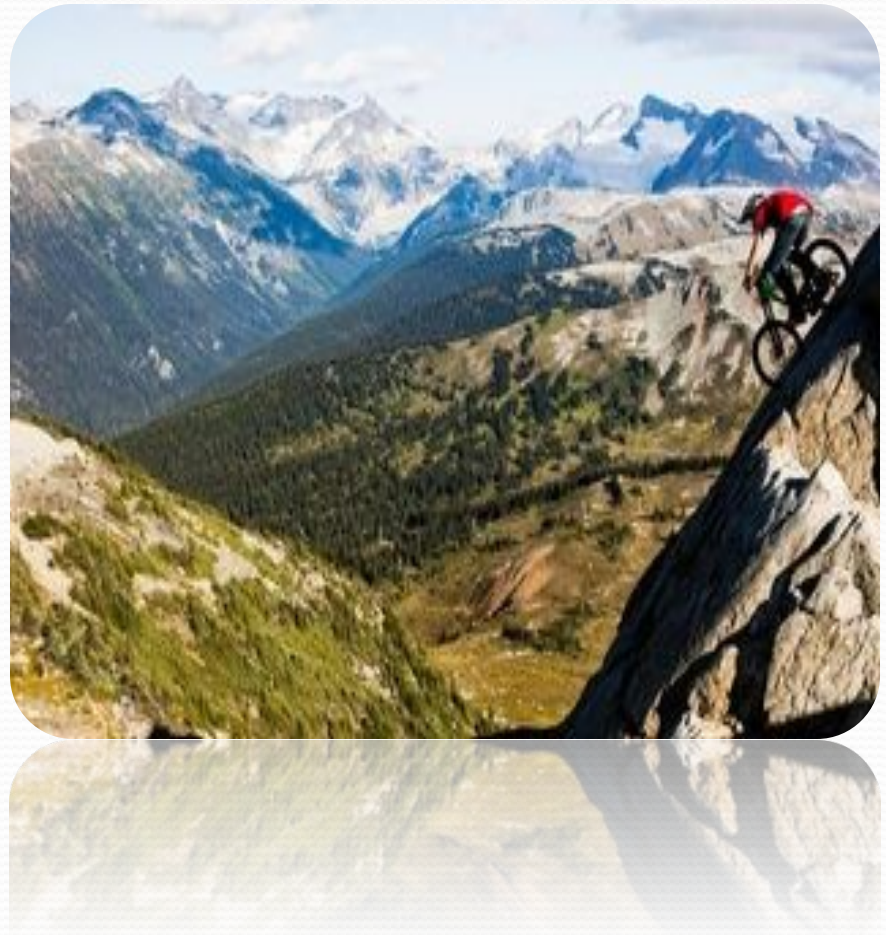
Возникновение и развитие физической культуры

10.04.2013

Школа №34 класс 4б

Возникновение и развитие физической культуры

- Физическая культура – часть общей культуры общества; представляет собой совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. Она включает систему физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и спортивных достижений; охватывает область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы – солнца, воды и воздуха – в целях оздоровления и закаливания организма.



Возникновение физической культуры и спорта

- Возникновение физической культуры как части общечеловеческой культуры обусловлено материальной жизнью первобытного общества, причем этот процесс протекал при взаимодействии характера и уровня первобытного производства (охоты, рыболовства, собирательства).
- Современная наука установила, что охота на крупных животных должна быть отнесена к самому раннему периоду становления человеческого общества. Коллективная охота – явление социальнообусловленное: загонщики должны были согласовывать свои действия с действиями других участников охоты. При этом нужно было проявить большую физическую силу, ловкость, выносливость, упорство и внимание. В процессе коллективной охоты усиливалась активность человека, накапливались навыки, так необходимые в борьбе за существование.

Человек на протяжении многих тысячелетий находился в условиях «состояния» в силе, быстроте, ловкости и выносливости со многими видами животных. Охота, собирательство, рыболовство вырабатывали физическую стойкость, пониженную чувствительность к травмам развивали наблюдательность, пополняли практические знания. Изготовление и применение охотничьих орудий также требовали должного физического развития человека, определенных двигательных навыков. Первобытная техника постепенно изменялась – увеличивалась скорость движений в связи с употреблением метательного оружия.

Однако лишь одна потребность в хорошем физическом развитии еще не могла привести к появлению физических упражнений. У древнейшего человека в отличие от животных существовал социальный способ передачи опыта (люди сохраняли орудия и передавали из поколения в поколение навыки их изготовления и использования). Именно это привело древнего человека к тому, что он обратил внимание на явление упражняемости в процессе труда. Физические упражнения являлись не только средством подготовки к предстоящей деятельности, но и служили для передачи опыта, были направлены на согласование двигательных актов, сотрудничеству, выработка плана совместных действий.



Средства физической культуры

- Основным средством физической культуры являются сознательные (осознанные) занятия разнообразными физическими упражнениями (телесными движениями), большинство из которых придуманы или усовершенствованы самим человеком. Они предполагают постепенность возрастания физических нагрузок от зарядки и разминки к тренировке, от тренировки к спортивным играм и соревнованиям, от них к установлению как личных, так и всеобщих спортивных рекордов по мере роста личных физических возможностей. В сочетании с использованием естественных сил природы (солнце, воздух и вода), гигиенических факторов, режима питания и отдыха и в зависимости от личных целей физическая культура позволяет гармонично развивать и оздоравливать организм и поддерживать его в отличном физическом состоянии длительные годы.

Физическое воспитание

- Физическое воспитание — учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры. Иными словами, целью физического воспитания является формирование физической культуры личности. Физическое воспитание, понимаем мы это или нет, начинается с первых же дней после рождения человека.

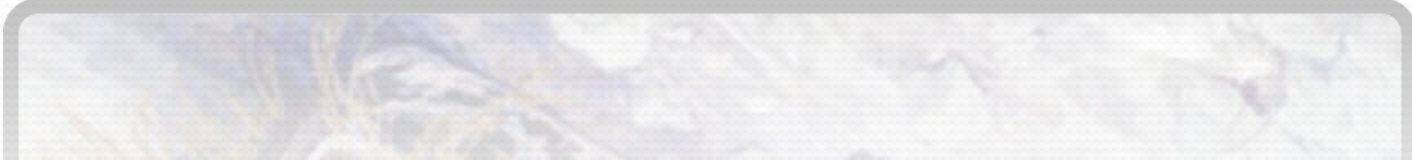


История развития физической культуры в России

- Возникновение физических упражнений у восточных славян было обусловлено теми же причинами, что и во всем мире в целом. Олицетворением гармонично развитой личности в древности является образ былинного богатыря. Основной формой физической подготовки были игрища. Целью физического воспитания вплоть до XVIII в. была военно-физическая подготовка, что объясняется тем, что Русь вынуждена была вести много войн.

При практически отсутствующих государственных формах физического воспитания в феодальной России решающую роль в физической подготовке населения играли народные формы. Среди них можно выделить национальные виды борьбы, кулачные бои, военно-физическую подготовку российского казачества, национальные игры и развлечения (забавы), связанные с двигательной деятельностью.





- Вторая половина XIX в. - 1917 г. - небольшой по времени, но насыщенный важными историческими свершениями период в области физического воспитания и спорта. Среди них следует выделить: становление педагогических и естественнонаучных основ физического воспитания, создание системы физического воспитания (образования), развитие современных видов спорта и становление практики физического воспитания в образовательных учреждениях.
- Спортивная история России, официальная зафиксированная в протоколах начинается с воскресного дня 19 февраля 1889 года, когда на льду "Петровки" состоялся первый в истории России чемпионат по конькобежному спорту. В программе был забег всего на одну дистанцию - 3 версты (3200 метров). Победителем стал Александр Паншин. За соревнованиями наблюдали, как сообщал тогда журнал "К спорту" 1,5 тысячи человек. В 1891 году на Ходынском велотреке состоялся первый всероссийский чемпионат по велосипедным гонкам на 7,5 верст (8000 метров). До этого времени велосипедисты соревновались на Московском ипподроме. В конце прошлого века в Москве начали проводить чемпионаты по фигурному катанию, тяжелой атлетике, теннису, лыжным гонкам.
- В это же время в России начинают создаваться опытные частные школы для детей - новый тип учебных заведений, где нашли свое отражение прогрессивные идеи в области физического воспитания детей.

Большое значение для развития физической культуры имело возникновение в это время нового типа физкультурных организаций - общественных физкультурно-спортивных организаций. Они пропагандировали здоровый образ жизни, занятия гимнастикой, спортом и туризмом для широкого круга населения, готовили актив энтузиастов, преподавателей.

- Зарождаются и начинают свое развитие многие современные виды спорта, по которым проводятся национальные первенства, создаются Всероссийские спортивные организации. Россия начинает активно участвовать в работе международных спортивных объединений. Физическое воспитание и спорт в России развиваются в основном благодаря общественным физкультурно-спортивным организациям.
- К 1910 году были созданы московские футбольная, конькобежная, лыжная, и другие лиги. Русские спортсмены стали выезжать на международные соревнования и проводить их у себя в стране, они уже завоевали звание чемпионов Европы и мира. Россия, в основном представленная московскими и петербургскими спортсменами, постепенно становилась спортивной державой.
- В первое десятилетие XX века, когда русский спорт стал выходить на международную арену, происходило еще одно явление - может, не яркое, как победа на крупных состязаниях, но чрезвычайно значительное: спорт уходил из рук одиночек, переставал быть забавой для избранных.
- После Великой Октябрьской социалистической революции положение в корне изменилось. Коммунистическая партия, Советское государство приняли на себя заботу о массовом развитии физкультуры и спорта в стране. Народная власть сделала спорт всеобщим достоянием, открыла к нему дорогу всем, кто стремился к всестороннему физическому развитию. Уже в 1920 году, несмотря на трудности, переживаемые молодой Советской Республикой был открыт институт физической культуры.

- Становление отечественного физического воспитания и спорта в советский период происходило на базе того, что уже было достигнуто в дореволюционной России. В СССР была разработана система физического воспитания, определены принципы, направления, средства и методы физического воспитания и спортивной тренировки, частично были решены вопросы материально-технического и финансового обеспечения.
- Физкультура и спорт уже прочно вошли в быт народа России. И неудивительно, что в 1939 году был учрежден Всесоюзный день Физкультурника - праздник, ставший для российских людей ежегодным. Победное шествие по стране прервала Великая Отечественная война.
- В годы Великой Отечественной войны усилия советской системы физического воспитания были направлены на организацию военно-физической подготовки и лечебной физической культуры.
- В стране, охваченной войной, спортивные традиции не угасли даже в те суровые годы. И если в июне 1941-го не удалось провести намеченные матчи, то в декабре 1941 года в Москве был разыгран кубок по хоккею с мячом, состоялись конькобежные соревнования на Пионерских прудах, прошел шахматный чемпионат на первенство города. В тяжелую весну 1942 года состоялась и традиционная эстафета по Садовому кольцу.

- После распада СССР и образования Российской Федерации как самостоятельного государства принимается новая, принципиально отличная от предыдущих школьная программа по физической культуре. Она уже не увязывается с комплексом ГТО и состоит из двух частей: обязательной (стандартной) для всех школ и вариативной (дифференцированной), разрабатываемой в конкретных регионах на принципах местной целесообразности.

