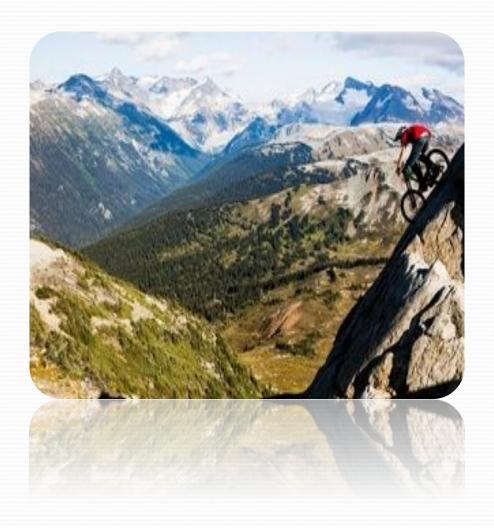
# Возникновение и развитие физической культуры

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 «состязания» 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 физкульурно 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 быт 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, определились 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 угасали 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.

