

Название: **«Исторические аспекты физической культуры и спорта»**

Авторы: Виндерских Е.Б., Мусинская Н.П.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско - юношеская спортивная школа №2» города Котовска.

Физическая культура - часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общества.

На современном этапе развития страны в новых условиях преобразования жизни общества изменяются требования к физической подготовленности граждан, необходимые для успешного осуществления их жизненных планов и профессиональной деятельности. Повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности с высокой степенью готовности к успешной адаптации в социуме и трудовой деятельности.

Гармоничное развитие личности ценилось всеми народами и во все времена. Первоначально слово «культура» в переводе с латинского означало «возделывание», «обработка». По мере развития общества изменялось понятие «культура» и наполнялось новым содержанием. Культура – это все формы общественной жизни, способы деятельности людей.

Физическая культура является одной из составных частей общей культуры, она возникает и развивается одновременно и наряду с материальной и духовной культурой общества. Физическая культура имеет четыре основные формы: физическое воспитание и физическую подготовку к конкретной деятельности; восстановление здоровья или

утраченных сил средствами физической культуры - реабилитация; занятия физическими упражнениями в целях отдыха - рекреация; высшее достижение в области спорта.

Уровень культуры проявляется в умении человека рационально использовать своё свободное время. От того, как оно используется, зависит не только успех в трудовой деятельности, учебе и общем развитии, но и здоровье человека, и его полноценная жизнь. Физическая культура и спорт здесь занимают важное место. Так как физическая культура - это здоровье.

Академик Н.И. Пономарев, опираясь на результаты исследования обширного материала, пришел к выводу, что «человек стал человеком не только в ходе развития орудий труда, но и в ходе постоянного совершенствования самого, человеческого тела. Организма человека как главной производительной силы». На этапе первоначального развития физического воспитания охота, как форма работы, сыграла решающую роль. Именно в этот период человек оценил преимущества новых навыков: движений, качеств силы, выносливости, быстроты.

Из научных исследований можно сделать вывод, что из трудовых движений, жизненно необходимых действий физическая культура выделилась в самостоятельный вид человеческой деятельности в период от 40 до 25 тысячелетий до н.э.

Физическая культура первобытного периода, развивая стойкость, твердую волю, физическую подготовку каждого члена племени, воспитывала у членов сообщества чувство коллективизма в защите своих интересов.

Особый интерес вызывает физическая культура Древней Греции. В ней «неграмотными считали тех, кто не умел читать, писать и плавать».

Примером, характеризующим уровень развития физической культуры в этих государствах, являлись организация и проведение Олимпийских игр.

Известные всему миру великие люди древности были великими спортсменами: философ Платон - кулачный боец, математик и философ Пифагор - олимпийский чемпион, Гиппократ – борец, пловец.

Военно-физическое воспитание стало характерным для средних веков. Воин-рыцарь должен был владеть следующими рыцарскими доблестями: верховой ездой, фехтованием, стрельбой из лука, плаванием, охотой, игрой в шахматы и умением слагать стихи.

Но мало взять в руки оружие - им надо уметь отлично пользоваться. Для этого были необходимы утомительные тренировки с самого юного возраста.

С наступлением эпохи Ренессанса, восстановился интерес к искусству Древней Греции. Вспомнили про Олимпийские игры.

В 394 году нашей эры Римский император Феодосий I издал указ о запрещении Олимпийских игр, являющихся, по его мнению, антихристианскими.

В начале 19 века спорт получил в Европе всеобщее признание. Поэтому возникло стремление организовать нечто подобное Олимпийским играм.

Так же свой след в истории оставили локальные игры, организованные в Греции в 1859, 1870, 1875 и 1879 годах. Хотя они и не дали ощутимых практических результатов в развитии международного Олимпийского движения, но послужили импульсом к формированию Олимпийских игр современности, обязанных своим возрождением французскому общественному деятелю, педагогу, историку Пьеру Де Кубертену. Широкую известность приобрело его изречение: «Нужно сделать спорт интернациональным, нужно возродить Олимпийские игры!»

23 июня 1894 г. в Париже в Большом зале Сорбонны собралась комиссия по возрождению Олимпийских игр. Ее генеральным секретарем стал Пьер Де Кубертен. Был оформлен Международный Олимпийский Комитет - МОК, в который вошли наиболее авторитетные и независимые граждане разных стран.

По решению МОК игры первой Олимпиады были проведены в апреле 1896 г. в столице Греции на Панафинийском стадионе.

В наши дни олимпиады одно из крупнейших событий в мире. При этом следует помнить, что занятие профессиональным спортом немислимо без занятий основами физической культуры.

### Развитие физической культуры в России

Разнообразные формы физических упражнений были издавна известны русскому народу. Игры, плавание, ходьба на лыжах, борьба, кулачный бой, верховая езда и охота имели широкое распространение уже в Древней Руси. Повсеместно применялись и различные игры: в лапту, городки, бабки, чехарду и многие другие.

Физическая культура русского народа отличалась самобытностью. В физических упражнениях, распространенных среди русских в XIII-XVI вв. был ярко выражен их военный характер. Верховая езда, стрельба из лука, бег с препятствиями были на Руси любимы народом. Массовое распространение имели также кулачные бои, долгое время (вплоть до начала XX в.) игравшие большую роль в основных самобытных формах физического воспитания.

Популярностью среди русских пользовался бег на лыжах, катание на коньках и салазках и многое другое. Самобытным средством физического воспитания была охота, служившая не только промысловым целям, но и для того, чтобы показать свою ловкость и бесстрашие.

Очень своеобразно проводилось на Руси закаливание: русский обычай - сразу после пребывания в жаркой бане обливаться холодной водой или обтираться снегом.

В эпоху реформ Петра I физические упражнения стали впервые применяться в России в системе обучения солдат и офицеров.

Во второй половине XIX в. начинает развиваться современный спорт в форме спортивных кружков и клубов. В 1897 г. в Петербурге была создана первая футбольная команда, а в 1911 г. организован Всероссийский футбольный союз, объединивший под своим крылом 52 клуба.

С приходом советской власти, в целях массовой военной подготовки трудящихся и воспитания физически закаленных бойцов армии, в апреле 1918 г. был принят Декрет об организации всеобщего военного обучения, за короткий срок было построено 2 тысячи спортивных площадок.

В годы Великой Отечественной войны советские спортсмены внесли большой вклад в победу над врагом. Некоторым из них было присвоено звание Героя Советского Союза. Неоценимую помощь Советской Армии оказывали лыжники, пловцы.

В 1957 г. было открыто более 1500 стадионов, свыше 5 тысяч спортплощадок, около 7 тысяч гимнастических залов, стадион им. В.И. Ленина в Лужниках и многие другие спортивные объекты.

С каждым годом расширяются международные связи в спорте. Наша страна является членом Международного Олимпийского комитета (МОК), Международного совета физического воспитания и спорта (СИЕПС), Международной федерации спортивной медицины (ФИМС) и многих других, членом Международной федерации по 63 видам спорта.

Гармоничное сочетание интеллекта, физических и духовных сил высоко ценилось человеком на протяжении его развития и совершенствования.

На современном этапе решается задача превращения массового физкультурного движения в общенародное, базирующееся на научно обоснованной системе физического воспитания, которая охватывает все социальные слои общества.