ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

«КУЙБЫШЕВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РЕФЕРАТ

по дисциплине: «Физическая культура»

на тему: «История физической культуры и спорта»

Выполнил: студент 3 курса

группы 317

Шумикова Яна

Преподаватель: Гормидонова Е. В.

**Оглавление**

Введение 3

Глава 1. Исследование мировой истории физической культуры и спорта 4

* 1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом

Обществе 4

1.2. Физическая культура в Средние века 7

1.3. Создание и развитие систем физической культуры в странах

Востока 11

1.4. Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с

XVIII в. до настоящего времени 14

1.5. Становление и развитие физической культуры как учебного

предмета в высшей школе (вузах СССР, России) 21

Заключение 25

Литература 27

**Введение**

*Актуальность* данной темы обусловлена тем, что физическая культура является одним из составляющих элементов человеческой культуры, поэтому не может остаться незамеченной. Деятельность человечества в этой сфере чрезвычайно важна и для человека в частности, и для общества в целом, хотя этот факт часто игнорировался, в определенные периоды исторического развития общества. Многие из современных видов физкультурно-спортивной деятельности уходят своими корнями в трудовую деятельность; в военное дело; в необходимость преодолевать значительные расстояния, препятствия, естественные силы природы. С развитием общества значение физического воспитания человека увеличивалось. История физической культуры - одна из древнейших наук в области жизнедеятельности людей. Именно поэтому физическая культура является объектом исторического исследования. Вопрос о возникновении и развитии физического воспитания - один из основных в истории физической культуры. Не случайно к нему обращались многие исследователи гуманитарных наук (ученые, философы) разных времен.

*Проблемы*. Проанализировать историю возникновения физической культуры. Проследить за этапами становления и развития мировой истории физической культуры и спорта.

*Задачи*:

* определить, как начинала зарождение физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе;
* установить, из каких условий складывалось физическая воспитание в Средние века;
* рассмотреть создание и развитие систем физической культуры в странах Востока;
* определить пути развития зарубежных систем физического воспитания начиная с XVIII века;
* проследить становление и развитие физической культуры как учебного предмета в высшей школе (вузах СССР, России).

**Глава 1**. **Исследование мировой истории физической культуры и спорта**

**1.1.Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе**

Физическое воспитание как специфическая сфера общественной деятельности, обособленная от физического труда, возникло 80- 8 тыс. лет назад.

Еще в первобытном строе люди увидели положительное воздействие, которое оказывает физическая культура на жизненно важные функции организма человека. Они пришли к пониманию следующего: совершенствуя свои двигательные возможности, можно не только успешнее трудиться, охотиться, воевать и пр., но и физически развивать самого себя. Это понимание стало причиной возникновения физической культуры.

Еще одной причиной явилась потребность в передаче накопленного опыта в изготовлении и применении орудий труда [13, с.5].

Тот факт, что двигательная деятельность является естественной потребностью человека, также сыграл важную роль в зарождении физических упражнений.

У древнего человека физические упражнения входили в магический церемониал, обрядовые танцы, посвящения, игры, подражая трудовым, военным и другим действиям. Зарождение элементов физического воспитания происходило через передачу опыта тех или иных движений, а сами движения в церемониалах можно характеризовать как физические упражнения [2, с.5].

В период первобытного строя физическая культура носила бесклассовый характер. Она имела элементарную форму (зарождение только начиналось), поскольку физические упражнения выполняли исключительно прикладную функцию, будучи максимально приближены к трудовой деятельности.

В рабовладельческом обществе Древней Греции физическая культура достигла своего наибольшего развития. Ее расцвет приходится на период VI - V вв. до н.э. Древнегреческая культура представляла идеал человека как сочетание телесной и физической красоты с духовным и интеллектуальным содержанием [2, с.6].

Древнегреческий философ Платон разделял всю культуру на две составляющие: гимнастику, которая включала в себя всю область физической культуры тела, и музыку - область духовной и интеллектуальной культуры.

В Древней Греции элемент соревнования не ограничивается лишь физической сферой культуры. Он присутствовал также в сфере духовной и интеллектуальной культуры.

В период расцвета эллинской культуры в Греции оформились два города-государства с отличающимися системами физического воспитания, которые стали образцом для других городов Древней Греции: это Спарта и Афины [1, с.12].

Физическая культура Спарты достигла наиболее высокого значения к VI в до н.э. Около 9 тыс. спартанцев, 30 тыс. илотов (полусвободных граждан) и почти 200 тыс. рабов населяли этот полис. Такое соотношение классов способствовало существованию Спарты по образцу военного лагеря. Спартанцы (правящий класс) занимались исключительно военным делом, получая военно-физическую подготовку с раннего детства [2, с.8].

Спартанец-отец обязан был показывать новорожденного ребенка совету старейшин. Если ребенок был абсолютно здоровым, совет оставлял его живым.

Физическое воспитание ребенка до семилетнего возраста осуществлялось в семье и происходило в виде закаливания. Детей после 7 лет отбирали у родителей и воспитывали в специальных общественных домах, где, разбив их на группы, с ними занимались государственные воспитатели из наиболее заслуженных вольных граждан. В воспитании особое место занимала физическая подготовка. Воспитание было суровым. Систематическое военное обучение продолжалось до 30 лет [2, с.8].

Спартанское воспитание в основном было направлено на улучшение военно-физической подготовленности. Идеалом спартанского воспитания был выносливый и мужественный воин

В Афинах идеалом воспитания был человек, гармонично развитый в физическом и умственном отношении, восприимчивый к прекрасному, обладающий красноречием.

В Афинах была создана целая система различных школ:

Мусическая школа - это многолетняя школа (от 7 до 16 лет), в которой дети изучали грамоту, литературу, искусства и науки. В ней происходило интеллектуальное и духовное воспитание.

В палестрах дети воспитывались физически, у них развивалась культура тела. Эти школы имели открытые площадки, беговые дорожки, гимнастические залы, бассейны.

Занятия в мусической школе и палестре проходили параллельно. Названные типы школ были частными. Мальчики жили дома с родителями.

Необходимость самообороны полисов и удержания в повиновении подвластных слоев населения.

Главными причинами создания античной гимнастики были необходимость самообороны полисов и удержания в повиновении несвободных слоев населения. Гимнастика включала в себя три раздела: игры, палестрику и орхестрику.

Наиболее важную частью в становлении древнегреческой агонистики (системы подготовки к агонам(соревнованиям), или к играм) стали испытания, связанные с обрядом посвящения юношей, магические ритуалы. Состязания посвящались богам и были важной частью религиозных обрядов, а не играми с их чисто состязательными целями. С IX в. до н.э. игры начинают превращаться в демонстрацию боевых (военно-физических) качеств рабовладельцев [2, с.10].

Первые документальные сведения об Олимпийских играх древности относятся к 776 г. до н.э. Во время игр Олимпия становилась центром экономической, политической и культурной жизни Греции и ближайших регионов. Игры способствовали объединению разрозненных полисов и установлению мира.

Появление христианской религии, выступавшей противником языческой веры, потеря греческим государством самостоятельности в 146 г до н. э. привели к прекращению проведения древнегреческих Олимпийских игр.

Физическое воспитание в Древнем Риме преследовало чисто практические цели. Оно носило преимущественно военно-прикладной характер и в этом смысле было похоже на спартанское.

В римской армии существовала суровая высокоорганизованная система тренировки легионеров. Физическая подготовка римских воинов происходила в процессе полевых учений и специально организованных занятий в лагерях, где воинов обучали выполнению тех упражнений, приемов, действий, которые применялись в боевых условиях. В систему подготовки включались следующие упражнения: бой на мечах, упражнения с применением чучел, боевые упражнения с палками, обучение прыжкам при нанесении ударов, умение в три приема подниматься на щит и вновь за ним скрываться, метание копий в чучело, стрельба из лука и метание с помощью пращи в цель, метание специальных боевых свинцовых шаров. Воины совершали марш-броски, продолжительные походы в полном боевом снаряжении, учились возводить укрепления, пользоваться осадными машинами и катапультами, что требовало большой физической силы и выносливости.

**1.2. Физическая культура в Средние века**

Заметную роль в создании феодальных форм физической культуры сыграли различные мировые религии: буддизм, христианство и ислам, которые были тесно связаны с государствами, выбирали и использовали в своих интересах местные обычаи или сами приспосабливались к ним. Но отношение к физической культуре у представителей разных вер было различным [2, с.14].

В период Средневековья государства заботились о военно-физической подготовке феодалов. Примером может служить рыцарская система военно-физического воспитания. В рыцаре ценились не только физические качества, боевой дух, но и подчинение Богу и церкви. Однако церковный церемониал не проникал в рыцарские турниры. Это были чисто светские игры, и церковь отвергала их [2, с.14].

Заботясь о воспитании и образовании паствы, церковь провозгласила презрение к физическим упражнениям. Поэтому произошла отмена занятий физической культурой в большинстве педагогических учреждений. Стали умалчиваться античные принципы воспитания детей. Разница во взглядах на физическое совершенство человека в Древней Греции и в период Средневековья была огромной. В период Средневековья греческим словом «аскет» (упражняющийся в чем-нибудь) стали называть человека, который презрел тело, терзает его и закаляет лишь дух. Идеалом тела становится тело распятого Христа, измученного страданиями во имя спасения человечества. На место гармонично развитого человека приходит святой образ аскетичного монаха, отшельника, отказавшего себе в каких-либо жизненных удовольствиях.

Физическая культура в ранний период феодализма в еще большей степени отдаляется и обособляется от других видов физической деятельности по сравнению с рабовладельческим строем.

К началу этапа развитого феодализма в Западной Европе получила распространение рыцарская система воспитания. Она носила исключительно прикладной, главным образом военный, характер [2, с.15].

До конца XIV в. для проведения военных действий использовалось холодное оружие. Основой армии были рыцари в латах.

В рыцарских турнирах мало ценились военно-физические умения. Поэтому из них были полностью исключены игры с мячом, бег с оружием, боевые ритуальные танцы, характерные для античной военной подготовки. Владение оружием в тяжелых доспехах на коне было основной задачей рыцаря.

Нормы военно-физической подготовленности рыцарей включали только семь умений: езду верхом, преодоление водных переправ, охоту, стрельбу из лука, владение приемами боя, игру в развлекательные игры, владение хорошими манерами и танцы.



Поединок на копьях

В XIV в. рыцарские войска потерпели серию поражений от швейцарской, английской, турецкой пехоты, а также от более маневренных легковооруженных войск восточноевропейских государств. Под влиянием этих поражений и в связи с изобретением огнестрельного оружия рыцарская система военно-физической подготовки потеряла свою значимость.

Возрождение- период в истории западноевропейской культуры с XIV до XVI в., который характеризовался бурным развитием искусства, литературы, философии, естественных наук, педагогической мысли, в том числе и в области физической культуры. В это время усиливается антифеодальное мировоззрение, начинает зарождаться новый класс - буржуазия, идеалом которой становится всесторонне, гармонично развитой человек [2, с.15].

Основываясь на понимании человека как природного единства тела и души и исходя из цели, которую ставило перед собой общество, - подготовить физически и духовно здорового, активного и жизнестойкого гражданина, - физическое воспитание как компонент формирования гармонической личности в эпоху Возрождения рассматривалось шире, чем в античные времена. Реализацию гражданского долга гуманисты видели и в трудовой деятельности, которая стала рассматриваться как неотъемлемая часть воспитания целостной личности.

Переводы литературных произведений классиков древности стали основным направлением развития культуры эпохи Возрождения, получившим название «филологический» гуманизм, который постепенно утратил общемировоззренческое значение. Гуманитарные знания, приобретаемые за счет досуга, дававшие образованному человеку внутреннюю свободу, уводили его от собственно гуманистического идеала, что в результате привело в конце XVI в. к трагедии гуманизма. Первоначальный гуманистический идеал воспитания разносторонне развитой, активной личности стал превращаться в формальную литературную образованность [5, с.64].

В эпоху Возрождения появляются теоретические трактаты, в которых предлагается организованная система физического воспитания человека. Выразителями прогрессивных идей были гуманисты, социалисты-утописты, врачи, педагоги. Среди них В. Фелътре (1378 - 1466) - итальянский гуманист, Т.Кампанелла (1568 - 1639) - итальянский утопист, Томас Мор (1478 - 1535) — английский гуманист и писатель, И. Меркуриалис (1530 - 1606) - итальянский врач, Ф. Рабле (1483 - 1553) - французский гуманист, А. Везалий (1514 - 1564) - бельгийский профессор медицины, У.Гарвей (1578 - 1657) - английский врач, Я. А. Каменский (1592 - 1670) - чешский педагог-гуманист и другие. Их принципы и педагогические взгляды во многом совпадают, и если их обобщить, то они сводятся к следующему:

1. Отвергалось отношение к познанию человека как к «тюрьме души», т.е., напротив, проповедовалось, что возможно познать анатомо-физиологические, психические особенности человеческого организма.

2. В физическом воспитании детей ведущая роль отводилась игровому методу.

3. Предлагалось возродить и распространять опыт физического воспитания древности. В педагогике вновь утверждается идеал гармонично развитого человека.

4. Отмечалось, что естественные силы природы способствуют физическому воспитанию.

5. Признавалось, что существует неразрывная взаимосвязь между физическим и духовным воспитанием.

6. Впервые обращалось внимание на наличие возрастных особенностей при развитии человека [2, с.16].

В эпоху Средневековья на детей смотрели как на маленьких взрослых, игнорируя возрастные особенности их анатомо-физиологического и психического развития. Поэтому принципиально важным было предложение учитывать эти отличительные черты детей при их физическом воспитании.

Прогрессивные идеи передовых представителей эпохи Возрождения не оказали существенного влияния на практику физического воспитания того времени, поскольку они значительно опережали то время и в большинстве учебных заведений по-прежнему господствовали концепции церковных кругов, выступавших против физического воспитания.

С именем чешского педагога Я. А. Коменского связывают становление современной педагогики как науки. В связи с введением в школах расписания уроков, Коменский предложил, чтобы длительные перемены и часть послеобеденного времени использовались педагогами для занятий физическими упражнениями. Помимо поисков возможности занять учеников полезной деятельностью, Коменский искал пути к более рациональной системе физических упражнений для повседневной жизни и военной подготовки. Он рекомендовал широко использовать принцип наглядности: «...Сначала показывать физические упражнения, чтобы их могли выполнить без всякой опасности для жизни» [2, с.17].

В педагогике Коменского роль физических упражнений не ограничивается собственно двигательной подготовкой, он предполагает их влияние на духовное и этическое воспитание, указывает на те достоинства, которыми обладают детские состязания.

Положение о соблюдении правильного чередования труда и отдыха в школе, о воспитывающем принципе занятий физическими упражнениями способствовало созданию современного физического воспитания в школе.

**1.3 Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока**

В силу объективных причин развитие цивилизации на Западе и в странах Востока шло различными путями, что предопределило различную значимость физического воспитания в жизни и культуре народов этих двух континентов. Отношение к ним вытекало, прежде всего из того, что вкладывали народы этих стран в понятие, пользуясь современной терминологией, «гармонично развитой личности» [10, с.5].

Многие восточные единоборства и оздоровительные стили представляют собой четкую систему физических упражнений с философской и морально-этической базой, что позволяет осуществлять не только физическое, но и нравственное, психологическое, духовное совершенствование человека. Известно, что ни прикладная, ни даже спортивная сторона ушу, каратэдо, таэквондо и пр. не существует на Востоке изолированно. Являясь частью воспитания человека и образа его жизни, эти виды единоборств служат развитию и становлению гармоничной личности [2, с.17].

Именно на Востоке рукопашный бой был превращен в искусство, ставшее не только неотъемлемой частью культуры и традиций народа, но и образом жизни тех, кто занимается им всерьез. Именно поэтому оно сохранилось до наших дней.

Истоки практики йогов восходят к магии древнейшей религии II в. до н.э. в жизни племен, населявших Древнюю Индию. Само слово «йога» означает связь, союз, равновесие. Основоположником этой религиозно-идеалистической системы принято считать Патанджали (II в. до н.э.) [10. с.5].

В результате многовековых усилий кроме религиозной и философской систем сложилась и уникальная система психофизиологического тренинга, т. е. возникли многие течения йоги, основанные на двигательных действиях.

Существуют разные направления йоги, но наибольший интерес представляет так называемая боевая йога и раджа-йога, представляющая систему психической тренировки, что особенно необходимо в единоборствах.

Также среди этих направлений можно выделить хатха-йогу.

Хатха-йога, или физиологическая йога, по своей сути представляет собой метод очищения и укрепления организма с помощью особой системы упражнений. Основными элементами, которые составляют хатха-йогу, являются асаны (позы) и пранаямы (дыхательные упражнения). Кроме этого, выделяют еще методы контроля и воздействия на эмоциональное состояние человека, гигиену, питание и сон [2, с.18].

Развитие хатха-йоги совпало с периодом расцвета медицины в Древней Индии, которая более чем на тысячу лет раньше У. Гарвея знала законы кровообращения, объясняла роль микробов в возникновении болезней. Поэтому не случайны различные асаны в системе йога, воздействующие на системы организма [2, с.18].

В отличие от христианства религия средневековой Индии не была противником физических упражнений, и йоги в частности. Напротив, она активно и положительно влияла на практику йоги, основанной на движениях.

В целом обновленная система йогов заняла по-настоящему важное место в системе оздоровительной физической культуры.

Система из 72 приемов захвата рук, основанных на болевом захвате и болевом воздействии на кисти противника получила в Китае название ушу.

Ушу означает в переводе «воинское искусство» или «воинская техника». Это искусство включает в себя: рукопашный бой без оружия и с оружием, стрельбу и метание различных снарядов, вольтижировку, акробатические трюки в театральных поединках и т.п. Соответствующий психофизический тренинг считается необходимой составной частью любой разновидности ушу [2, с.19]

Термин «ушу» появился в Китае в Средневековье, однако лишь в XX в. он стал обозначать все созданные в Китае способы единоборства с оружием и без него, а также связанные с подготовкой бойцов методы тренировки и основанную на их базе гимнастику. Таким образом, в Китае под ушу иногда подразумевают все виды восточных единоборств: вьетнамское - водао, корейское - таэквондо, японское - каратэдо и другие азиатские системы, развившиеся во многом на китайской основе [2, с.19]

В Китае классические, «главные», виды ушу обычно подразделялись на три группы: единоборство с оружием и без него, стрельба и метания, театральные и спортивные выступления.

Древнекитайские системы ушу дали толчок к развитию многочисленных восточных боевых искусств. Наиболее распространенными из них в настоящее время являются каратэдо, джиу-джитсу, дзюдо, айкидо, таэквондо, сумо, кэндо.

**1.4. Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени**

Условной границей перехода от средних веков к периоду Нового времени считается буржуазная революция 1648 г. в наиболее передовой стране Европы того времени - Англии. Буржуазия сыграла на этом этапе истории чрезвычайно прогрессивную роль.

Наряду с гимнастическими методами физического воспитания во многих странах мира происходит становление и развитие современных видов спорта. Его основу составили физические упражнения, содержащие в себе элементы соревнований. Наиболее интенсивно спорт (термин происходит от древнелатинского «диспортаре» - развлекаться, играть) начинает культивироваться в учебных заведениях Англии и Америки [2, с.31].

В разработке теории школьного физического воспитания большая заслуга принадлежит прогрессивным буржуазным мыслителям, боровшимся против феодального засилья, в том числе автору теории естественного развития человека Джону Локку (1632 - 1704), который задачу физического воспитания ребенка ставил на первое место [2, с.31].

Развивающийся капитализм привел к расширению колониальных войн и тем самым определил потребность в усилении военной направленности в физическом воспитании.

Под влиянием идей Д. Локка и Ж. Ж. Руссо в Германии в конце XVIII - начале XIX в. началось буржуазное движение - филантропизм (филантроп - человек, занимающийся благотворительной деятельностью). Это движение нашло свое выражение в создании школ нового типа - филантропии. Из представителей этого движения, занимавшихся практическим введением физического воспитания в школе, выдающуюся роль сыграли преподаватели физического воспитания Г. Фит (1763 - 1836) и И. Гутс-Мутс (1759 - 1839) [2, с.31].

В рамках своей системы филантропы выделяли три главные группы упражнений: игры, упражнения для развития ловкости движений рук, собственно физические упражнения.

Собственно физические упражнения составляли основу системы. Они подразделялись на прыжки, бег, метания, борьбу, лазанья, равновесие, упражнения с отягощениями, упражнения на осанку, танцы, строевые упражнения, плавание, упражнения в пении, умственные упражнения. В свою очередь, указанные виды движений классифицировались на такие составляющие, которые приучали детей к тем обстоятельствам, с которыми они могли столкнуться в повседневной жизни. Например, практиковались прыжки вверх, спрыгивание с различной высоты, вверх - в длину, вниз - в длину, прыжки с места и разбега, прыжки с различными предметами и снарядами (например, с шестом) и другие [2, с.32].

Значение деятельности филантропов заключается прежде всего в том, что благодаря их усилиям физическое воспитание вошло в программу школьного обучения. Они стали пионерами немецкого и шведского направлений в гимнастике.

На Европейском континенте школьное физическое воспитание в XVIII - середине XIX в. развивалось преимущественно на основе гимнастики [2, с.32].

Гимнастика совмещала в себе главный ряд форм движений, на которых были основаны трудовые операции. Обучение детей трудовым движениям становилось необходимым вследствие развивающейся промышленности.

В период XVII века была разработана тактика ведения военных действий. Личная инициатива воина была отодвинута на задний план, и основное внимание уделялось сомкнутому строю, залповому огню, совместным действиям, механическому исполнению команд. Это стало побудительным мотивом к развитию национальных гимнастических систем.

Важную роль в развитии школьного физического воспитания и внешкольного гимнастического движения играли также национальные устремления к единству и независимости. Не случайно немецкое гимнастическое движение нашло свое применение не только среди немцев, но и среди итальянцев, чехов, поляков, хорватов, словаков, болгар, т. е. там, где движение за национальное освобождение в начале XIX в. находилось в состоянии зарождения или развития [2, с.32].

Немецкое гимнастическое (турнерское) движение уходит своими корнями в филантропизм. Оно оформилось в начале XIX в.

Немецкая гимнастика в своей основе сохранила упражнения из системы, созданной филантропами. Однако были внесены некоторые дополнения: исключили плавание и борьбу, ввели общую разминку, преодоление препятствий, упражнения на растягивание, включили в практику занятий гимнастические снаряды, в самостоятельную группу были выделены лазанья и висы [2, с.32].

Теоретики немецкого гимнастического направления причисляли к гимнастике все виды физических упражнений.

Однако многие из них: легкоатлетические упражнения, гребля, бег на коньках, велосипедный спорт, тяжелая атлетика и другие - развивались самостоятельно, вне гимнастики.

Все большее число государственных деятелей, врачей и педагогов признавало важность организованных форм физического воспитания и включения его в число обязательных учебных предметов для более успешного решения задач подготовки молодежи к жизни.

Основателем шведского гимнастического направления является П. Линг. Он разделял гимнастику на четыре вида: военную, педагогическую, врачебную и эстетическую, но практически создал лишь военную.

Исходя из представления, что человеческий организм состоит из различных звеньев, создатели шведской гимнастики считали необходимым развивать эти отдельные части тела. Так, все упражнения были разделены на следующие группы: для ног, спины, рук, брюшного пресса, грудной клетки, для развития сердечнососудистой и дыхательной систем и т.д. Предлагаемая структура урока была сложной и состояла из 12-18 частей. В каждой части предусматривалось воздействие на ту или иную часть тела или функциональную систему организма [2, с.33].

Шведская гимнастика была шагом вперед в смысле объяснения упражнений с точки зрения знаний из области анатомии и биологии. В Швеции того времени была организована подготовка преподавателей с высшим образованием по гимнастике.

В середине XIX в. начала создаваться сокольская система гимнастики. Это первая значительная славянская система физического воспитания, получившая название «Сокол» - символ свободы, мужества, независимости.

Сокольская гимнастика внесла значительный вклад в создание современной спортивной и художественной гимнастики. Она включала в себя уже известные из немецкой и шведской гимнастики упражнения, но существенно дополнила их рядом других движений.



Пример выполнения элементов сокольской гимнастики на перекладине

Отличительной чертой сокольской гимнастики являлся акцент на правильность, грациозность и эстетику выполняемых движений в упражнении. В отличие от немцев и шведов, нацеленных на повтор определенного количества раз и подходов, соколы следили за внешним видом, приправляя тренировку яркой одеждой, мелодичной музыкой и гимнастической обувью.

В сокольской гимнастике была сделана попытка классификации физических упражнений на новой основе. Они подразделялись на четыре основные группы.

Первая группа - упражнения без снарядов: ходьба, бег, вольные упражнения, строевые упражнения, хороводы, танцы.

Вторая группа - снарядовые упражнения: прыжки простые в длину, прыжки “атакой” в высоту, прыжки с шестом в глубину, упражнения на козле, столе в длину, коне в длину и ширину с ручками и без ручек, перекладине, брусьях, кольцах на месте и в каче, на ходулях, лестнице, шведской стенке, канатах, шестах, шведской скамье, бревне, шаре, коньках, велосипеде. Упражнения со снарядами: упражнения с различными отягощениями (палками, гантелями, тяжестями, пиками, цепами, киями, молотами, палицами, лопатами, кирками, мотыгами, косами, луками, лестницами, бревном), упражнения в метаниях (копья, диска, молота, куба, ядра, мяча), упражнения с предметами (флажками, флагами, булавами, скакалками).

Третья группа - групповые упражнения: пирамиды, массовые гимнастические выступления, подвижные игры.

Четвертая группа - боевые упражнения: фехтование, борьба, бокс, упражнения с сопротивлением [2, с.34].

К середине XIX в. в Англии начинает формироваться школьное физическое воспитание, основанное на современной спортивной и игровой деятельности.

В зарубежных странах к середине XIX в. были заложены педагогические, методические и организационные основы буржуазного физического воспитания и спорта. В развитии физического воспитания в мире выделяются два направления - гимнастическое и спортивно-игровое.

Со второй половины XIX в. начинают складываться современные взгляды на физическое воспитание и спорт.

Старые методы немецкой, шведской, сокольской гимнастики и другие системы уже не отвечали требованиям времени.

Развитие физического воспитания во второй половине XIX в. шло не по пути противостояния гимнастики спорту, или наоборот, а, напротив, наметился поиск интегративных форм движений, рационального сближения этих двух направлений.

Метод естественной гимнастики, разработанный в начале XX в., основывался на базе научных положений медико-биологических наук, которые к тому времени сделали значительней шаг вперед в объяснении значения физических упражнений [2, с.36].

Этот метод нашел широкое распространение в школах Австрии, Германии, Польши, Венгрии, стран Балтии. Основатели этого метода рассматривали физическое воспитание не только как средство собственно физического воздействия на организм ребенка, но и как необходимый компонент умственного и морального воспитания, гигиенического образования.

С конца XIX - начала XX в. начинается процесс формирования на основе гимнастических движений спортивной и художественной гимнастики. Происходит слияние двух направлений в физической культуре - гимнастического и спортивно-игрового и образование относительно самостоятельных средств физической культуры - гимнастики, спорта и игр [2, с.37].

В конце XIX - начале XX в. интеграция гимнастического и спортивно-игрового направлений была во многом противоречивой. И гимнастика, и спорт еще четко не определили границ своих упражнений.

Лишь с 1924 г. программа соревнований по гимнастике приобретает современный “гимнастический” вид. К этому времени в мире относительно четко определяются границы основных средств физического воспитания и спорта - гимнастика, спорт, спортивные и подвижные игры и туризм, уточняется перечень видов спорта, относящихся к названным средствам, в том числе и спортивная гимнастика [2, с.37].

В последние годы XIX - начале XX в. предпринимаются многочисленные попытки поиска таких внешкольных форм воспитания молодежи, которые обеспечивали бы ее хорошую военно-физическую подготовку. Однако лишь в Англии удалось создать систему, вторая позволила охватить широкие слои молодежи, - бойскаутское движение. Оно возникло на рубеже XIX и XX вв.

Наиболее полно в межвоенный период и особенно в период фашизма милитаризация физического воспитания проявилась в Германии. Спортивная наука, выполняя социальный заказ, занималась не проблемами всестороннего воспитания личности, а вопросами военно-физической подготовки основной массы населения.

Милитаризация физического воспитания в предвоенные годы в разной степени охватила многие страны, особенно этот процесс коснулся стран - участниц Второй мировой войны, а их было более 70.

После Второй мировой войны развитие физической культуры определялось условиями, связанными с образованием системы социализма и крахом колониализма. Распад мира на различные общественные системы и группы государств привел к образованию трех направлений в развитии физической культуры и спорта: в странах социализма, в развивающихся и капиталистических странах [9, с.75].

Развитие физической культуры в странах социализма пережило несколько этапов. В конце 40-х - начале 50-х гг. в 76 этих государствах были созданы комитеты по физической культуре и спорту. Они отвечали за состояние и дальнейшее развитие физической культуры и спорта, совершенствование систем физического воспитания, укрепление здоровья граждан.

В 60 - 70-х гг. в физкультурном движении были проведены преобразования, которые способствовали демократизации управления, повышению значимости физической культуры. Право граждан на физическое воспитание было закреплено в конституциях и законодательных актах [9, с.76].

Развитие физической культуры в молодых государствах Азии, Африки и Латинской Америки, получивших независимость в результате распада колониальной системы, тесно связывалось с возрождением национальной культуры освобожденных народов. В большинстве стран были созданы органы руководства физической культурой: национальные олимпийские комитеты, спортивные федерации и клубы. Была налажена подготовка физкультурных кадров. Вводилось физическое воспитание в учебных заведениях. Начали возрождаться национальные виды физических упражнений и игр [9, с.78].

В капиталистических странах после Второй мировой войны сохранилось действие факторов, обусловивших возросшую роль физической культуры в жизни общества. Распались организации тоталитарного физического воспитания и спорта, значительное развитие получило самодеятельное спортивное движение. Значительно больше внимания со стороны государственных ведомств стало уделяться физическому воспитанию и спорту в учебных заведениях. Получили дальнейшее развитие уже ставшие традиционными направления физкультурно-спортивной деятельности - предпринимательский, рабочий и профессиональный спорт [9, с.79].

**1.5. Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в высшей школе (вузах СССР, России)**

Одним из первых мероприятий проводимых Советской властью после Октябрьской революции в 1917 г. было создание в рамках Государственного Наркомата просвещения отдела школьной медицины и гигиены, основной задачей которого было организация питания, а также постановка физического воспитания в школе.

22 апреля 1918 г. ВЦИК (Всероссийский центральный исполнительный комитет) принял декрет «Об обязательном обучении военному искусству», согласно которому было учреждено Главное управление всеобщего военного обучения и формирование резервных частей Красной Армии (всевобуч) [9, с.112].

Для того, чтобы осуществлять физическую подготовку по программе всеобщего военного обучения, нужны были специалисты. В связи с этим в Москве в 1918 г. было создано высшее специальное физкультурное заведение, а в 1919 г. на базе бывших курсов П.Ф. Лесгафта открылся Государственный институт физического образования.

В 1927 – 1928 гг. физическое воспитание было включено в учебные планы педагогических и медицинских вузов.

В июле 1929 г. физическое воспитание стало обязательным предметом в высших учебных заведениях России, а с 1930 г. оно стало обязательным предметом во всех вузах СССР. Для осуществления работы в данном направлении в вузах создавались кафедры физического воспитания и спорта, приглашались на работу соответствующие специалисты. Студенты занимались лыжным спортом, боксом, стрелковым спортом, гимнастикой, баскетболом и волейболом. Однако в то время отсутствовали спортивные сооружения, материальная база и инвентарь. В конце 30-х гг. физическое воспитание и спорт все прочнее занимали свое место в системе учебно-воспитательной работы средних и высших учебных заведений [9, с.115-116].

Вся работа с подрастающим поколением и студентами строилась по единым программам на основе комплекса ГТО («Готов к труду и обороне»), а также Единой Всесоюзной классификации [9, с.116].

С первых дней Великой Отечественной войны физкультурное движение стало перестраиваться на военный лад. Физкультурные организации включились в проведение военно-физической подготовки населения, предоставив для этого кадры специалистов, спортивные базы, инвентарь и оборудование. Для ведения занятий на военно-учебные пункты направлялись преподаватели и тренеры, инструкторы физической культуры, студенты физкультурных учебных заведений.

Преподаватели и студенты Института физической культуры и спорта им. П.Ф. Лесгафта за вторую половину 1941 г. провели военную подготовку у 140 тыс. человек. В годы войны коллектив Государственного центрального института физкультуры дал Красной Армии и народному ополчению свыше 340 тыс. обученных военно-прикладным специальностям бойцов [9, с.121].

Перед учебными заведениями в этот период встала задача большой государственной значимости - воспитывать молодежь, владеющую основами военного дела, сильную, выносливую, обученную дисциплине. Физическое воспитание проводилось в вузах по специальным программам. В ходе войны потребовалось изменить содержание физической подготовки.

Физическая подготовка в вузах проводилась с целью совершенствования физических качеств и навыков, необходимых студентам, как будущим командирам запаса, а также с целью привлечения студентов к активному участию в систематических занятиях спортом и к сдаче норм комплекса ГТО. В соответствии с постановлением СНК (Совета народных комиссаров) СССР от 13 апреля 1944 года о военной подготовке студентов высших гражданских учебных заведений физическая подготовка была включена в общевойсковую подготовку студентов и проводилась по программе вузов на 1 и 2 курсах и частично выносилась на лагерный сбор. Занятия включались в расписание учебного заведения, и посещение их являлось для студентов обязательным [9, с.124].

В физическую подготовку в вузах входили следующие виды: гимнастика, фехтование, легкая атлетика, лыжная подготовка, баскетбол, плавание. Учебными пособиями являлись руководства по отдельным разделам физической подготовки в Красной Армии. Объем материала учебно-тренировочных занятий был в основном одинаковым как для юношей, так и для девушек [9, с.124].

Кроме тренировочных занятий по расписаниям, в вузах проводилась и спортивная работа. На лагерных сборах практиковались состязания в преодолении штурмовой полосы, в беге на средние дистанции, в парных и групповых боях на винтовках с мягким наконечником, в гранатометании по неподвижным, движущимся и появляющимся целям и др.

В 1951 г. вводятся новые программы по физической культуре, согласно которым на 1-м и 2-м курсах вузов были введены обязательные занятия физической культурой [9, с.128].

На протяжении последних десятилетий вместо коренной модернизации всей системы физического воспитания молодежи в соответствии с требованиями современной жизни осуществлялись лишь косметические преобразования.

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура с 1994 г объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла [14, с.22].

Российский студенческий спортивный союз (РССС) был создан в 1993 г. В настоящее время РССС признан как единый орган по руководству студенческим спортом Российской Федерации по высшему образованию. РССС вступил в Международную федерацию университетского спорта, принимает активное участие во всех его мероприятиях [3, с.13].

РССС объединяет спортивные клубы, различные физкультурные организации высших и средних специальных учебных заведений страны. В структуре РССС созданы региональные органы руководства студенческим спортом. Для занятий спортом в распоряжение студентов предоставлены спортивные залы, стадионы, спортивные площадки высших и средних учебных заведений. В высших учебных заведениях России развиваются более 50 видов спорта, наиболее массовыми из них являются баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, шахматы, спортивное ориентирование.

**Заключение**

История развития физической культуры начинается с раннего этапа зарождения общества и продолжается на протяжении всего периода истории человечества.

В разные эпохи физическая культура претерпевала изменения, связанные с развитием и функционированием общества.

В период первобытного строя физические упражнения были приближены к трудовой деятельности, а физическая культура в целом носила общий, бесклассовый характер. Однако с переходом в рабовладельческий строй она начала приобретать классовый характер, а ее достижения оказались в основном достоянием рабовладельцев. В это время физическое воспитание в основном носило военно-прикладной характер. Наивысшего уровня развития физическое воспитание достигло в Древней Греции Древнегреческие агоны (игры) стали прообразом современного международного олимпийского движения. В это время зарождаются и начинают функционировать государственные формы организации физического воспитания, появляются элементы его научной (на уровне практического опыта) обоснованности.

В Средние века происходит небольшое отклонение физического воспитания от трудовой и военной деятельности. В это время контроль над физической культурой вела церковь. В это время была распространена рыцарская система воспитания, которая развивалась с учетом традиций. Однако эта система полностью зависела от влияния церкви.

В эпоху Возрождения система физического воспитания претерпевает значительные изменения. Появляются теоретические трактаты писателей, гуманистов, социалистов-утопистов, педагогов, врачей об организации физического воспитания. Появляются первые попытки введения физического воспитания в режим школьного дня.

Физическая культура на Востоке развивалась обособленно от западноевропейских стран. Если в Европе система физического воспитания была необходима для поддержания военной подготовки, то на Востоке эта система была главной основой жизни. Восточные единоборства дают богатый материал к познанию человека, его физических возможностей, резервов его психофункциональных систем.

По мере развития общества в зарубежных странах начинает формироваться физическая культура, как отдельный предмет для изучения. Под влиянием разных факторов ее приспосабливают к обучению военной дисциплине, к подготовке к бою; разрабатывают системы, необходимые для качественного результата. После Первой и Второй мировых войн физическая культура начинает активно преподаваться в различных учебных заведениях, пользуется спросом у рабочих в качестве здорового и правильного времяпровождения.

В вузах СССР физическая культура, как обязательный предмет появилась после Великой Отечественной войны. До этого она служила подготовкой к военным действиям для юношей и девушек. В настоящее время дисциплина «Физическая культура» является общеобязательной для всех вузов России.

**Литература**

1. Гайл В. В. Краткая история физической культуры и спорта: Учебное электронное текстовое издание – Екатеринбург: ГОУ ВПО Уральский государственный технический университет – УПИ, 2006. – 72 с.
2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений, - Москва: Академия, 2001. - 312 с.
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учеб. пособие. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. - 384 с.
4. Железняк Ю.Д., Минбулатов В. М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений - Москва: Академия, 2004. - 272 с.
5. История педагогики и образования. От зарождения воспитания в первобытном обществе до конца XX в. / под ред. А. И. Пискунова. - 2-е изд., испр. и дополн – Москва: ТЦ Сфера, 2001. – 512 с.
6. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин ; под ред. проф. Н.Ю. Мельниковой. – 2-е изд., с измен. и дополн.– Москва: Спорт, 2017. – 432 с.
7. История физической культуры : учеб. для вузов физ. культуры / под ред. С. Н. Комарова. – Москва : Академия, 2013. – 240 c.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. - Москва: Физкультура и Спорт, 1991. - 543 с.
9. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Калинингр. ун-т. - Калининград, 2000. -186 с.
10. Севастьянов В. М., Бурцев Г. А., Пшеницын А. В. Рукопашный бой (История развития, техника и тактика). – Москва: ДатаСтром, 1991. - 192 с.
11. Столбов В.В. История физической культуры и спорта: учебник. - Москва: Физическая культура и спорт, 2001. - 286 с.
12. Суник, А. Очерки отечественной историографии истории физической культуры и спорта : [монография] - Москва : Советский спорт, 2010 .- 614 с.
13. Теория и методики физического воспитания: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Грантынь [и др.] / под ред. Б.А. Ашмарина. - Москва : Просвещение, 1990. - 287 с.
14. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. – Москва: Гардарики, 2001. – 448 с.
15. Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта/ В.И. Столяров, Н.Н. Чесноков, Е.В. Стопникова.- Москва: Физическая культура, 2005. –Ч.1. –448с.