

Тема №2. История развития физической культуры

С помощью этнографических и археологических изысканий, многочисленных исследований в области истории культуры и военного дела установлено, что элементы физической культуры появились еще на самой ранней ступени развития общества, когда труд человека стал неотъемлемым условием освоения природной среды. Умелое владение орудиями труда, оружием, высокая физическая подготовленность человека становились определяющими факторами в успешном ведении охоты, земледелия, боевых действий. В процессе освоения природы совершенствовались формы ведения хозяйства и орудия труда. Возникла необходимость передачи жизненного опыта в применении орудий труда, способов ведения охоты и боевых действий подрастающему поколению. Так постепенно сформировалось одно из ведущих направлений физической культуры - физическое воспитание, которое на начальном этапе носило чисто прикладной характер и было связано с физической подготовкой.

Использование разнообразных способов и приемов применения орудий труда и необходимость передачи этого опыта подрастающему поколению постепенно формируют средства физического воспитания, которые со временем обретают выраженность физических упражнений. В зависимости от рода деятельности физические упражнения специализировались и направлялись на подготовку воина, охотника или земледельца. С этого периода физические упражнения приобретают статус ведущих средств физического воспитания.

Древнейшей формой организации физической культуры были игры, которые на ранней ступени первобытного общества носили натуралистический характер. В них непосредственно воспроизводились элементы охоты или боя. Перед тем как отправиться на охоту, первобытный человек совершал целый ряд связанных с ней ритуальных действий. Пойманных диких животных специально откармливали, а затем в ходе игры догоняли и убивали каменным топором, копьем и т. д. В военных играх пускали в ход камни и дубины, нанося друг другу подчас смертельные удары. По мере развития сознания у первобытных людей игры начинают принимать условный характер - животных заменяют чучелами, « орудия труда и боевое оружие - символическими предметами. В играх вместо камней применялись шары из шкур животных, облегченные палки, затупленные копья и стрелы. Это был своеобразный, примитивный инвентарь, необходимый для физической подготовки людей. Постепенно игры принимают состязательный характер. Так зарождался спорт, начали выделяться упражнения в беге, прыжках, метании, борьбе, лазанье, плавании и т. д.

Физическая культура в условиях первобытного строя, несмотря на свой примитивный характер, имела существенное значение в формировании образа жизни человека. Благодаря тесной связи с трудом, бытом и доступности для всех членов племени или рода физическая культура занимает все более определенное место в развитии общества.

В III—IV тыс. до н. э. в результате развития новых общественных отношений на смену первобытному обществу приходит рабовладельческое - первая классовая общественно-экономическая формация.

В зависимости от экономического, политического и культурного развития в том или ином рабовладельческом государстве определялись цели, задачи, средства, формы и методы физической культуры.

Так, в Древней Греции различали два метода применения физических упражнений: гимнастику (или общее физическое развитие) и агонику - специальную тренировку к выступлению на состязаниях, которые устраивались по самым различным поводам (праздник, погребение героев, торжество победителей). Постепенно эти состязания приобрели определенность целей, периодичность, организованность. Подготовка к ним закладывала современные основы спортивной тренировки и способствовала совершенствованию системы физического воспитания.

Физическая культура рабовладельческого общества имела военную направленность. Она использовалась как одно из средств создания военной силы, способной подавлять сопротивление рабов внутри государства и вести захватнические войны. В этот период физическая культура выделилась в самостоятельную область общественных отношений: появляются специальные школы, устраиваются состязания, в том числе такие крупные, как Олимпийские игры, строятся стадионы, спортивные площадки, плавательные бассейны. Наконец, в это время возникает новое направление физической культуры -лечебно-профилактическое. Занятия физической культурой способствуют формированию гармонически развитого тела, укреплению здоровья (закаливание), учат основам личной гигиены (массаж, баня), помогают в организации отдыха (прогулки на колесницах, верховая езда).

С середины XVII в. с наступлением буржуазных общественно-экономических отношений активизируются все сферы жизнедеятельности общества, в том числе и физическая культура. В этот период расширяется сфера влияния физической культуры на народные массы, культивируются ее основные направления; формируются различные системы физической подготовки, совершенствуются средства, формы и методы физического воспитания человека, открываются спортивные кружки и клубы. Развитие спорта вызвало появление спортивного инвентаря и оборудования; разработку положений, регламентирующих виды соревнований, и правила их проведения. С расширением экономического и культурного сотрудничества между странами спорт выходит за рамки отдельных государств, что нашло отражение в организации международных соревнований, возобновлении в конце XIX в. регулярного проведения Олимпийских игр.

Таким образом, пройдя ряд этапов в своем развитии, в настоящее время физическая культура представляет собой систему относительно самостоятельных, но все же взаимосвязанных направлений деятельности человека по совершенствованию своей физической природы.