

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Пащенко Екатерина Ивановна

студент, Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии, РФ, г. Санкт-Петербург

Сергеева Анна Геннадьевна

научный руководитель, Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии, РФ, г. Санкт-Петербург

Аннотация. Статья посвящена краткому освещению истории возникновения физической культуры, о том, как она вошла в нашу жизнь, исторические этапы и аспекты ее развития.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, история, зарождение, физическая активность

Физическая культура встречается в нашей жизни с самого детства. Начиная с занятий в детском саду, продолжая школой и университетом. Также часто мы самостоятельно выбираем ее для свободного времяпрепровождения. Посещаем спортивные секции, ходим в спортивный зал, занимаемся танцами. Занятия позволяют нам сохранять наше тело здоровым и подтянутым.

Чтобы разбираться в истории физической культуры нам необходимо дать определение термина. Физическая культура — это сфера социальной деятельности, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Уровень здоровья, уровень физического развития, степень и качество использования физической культуры человеком в жизни на постоянной основе являются приоритетными показателями физической культуры. Возникновение физической культуры и спорта излагается во множестве теорий. В первую очередь поговорим о теории игры, которую выдвинул немецкий философ Шиллер в конце девятнадцатого века. Согласно этой теории, труд происходит от игры, а развивается человек только тогда, когда он трудится. Следовательно, сторонники теории, которыми являются Спенсер и Летурно, считают, что игра гораздо старше труда.

Американский ученый Спенсер выдвинул теорию излишней биологической энергии. Суть ее заключалась в том, что желание активности и движения являются нашими инстинктами, чем-то, что заложено в нас с рождения.

Материалистическая теория Плеханова делит физическую культуру на две части – объективную и субъективную. Объективный фактор характеризуется тем, что развитие физических способностей происходит во время трудовой деятельности. К ней он относит охоту, рыбалку, собирательство. К субъективному фактору относится то, что человек начинает заранее себя подготавливать к количеству нагрузок, с которыми он может столкнуться во время трудового процесса, то есть создает комплекс упражнений для развития тела. Ознакомившись с теориями, можно переходить к историческим этапам развития. Самой ранней формой физического воспитания были коллективные игры, носившие натуралистический, подражательный характер. Они почти полностью повторяли трудовой

процесс. Играя, первобытные люди учились охотиться, подражая действиям охотников. В этих играх использовались предметы охотничьего инвентаря и живые цели.

Игры развивались, менялись. На перемены в играх также повлияло разделение труда между женщинами и мужчинами. Будущие мужчины играли и «сражались» палками с чучелами, переставали использовать охотничий инвентарь.

Со временем игры абстрагировались от труда, создавался специальный игровой инвентарь, появлялись правила и дисциплина, командные игры притягивали к себе болельщиков и обзавелись судьями.

Позднее из игр выделились самостоятельные физические упражнения. Такие как бег, плавание, метание, прыжки и прочие. Исследования ученых показывают, что все народности отдавали предпочтение каким-то определенным видам спорта и упражнениям. Далее мы переходим в исторический этап, для которого было характерно рабовладение. Физическое воспитание стало недоступным для рабов или была средством военно-физической подготовки.

Что касается территории, на которой зародилась физическая культура, то первые её упоминания были в районах Месопотамии и в странах Ближнего Востока. Не многое сохранилось с тех времён, но были найдены терракотовые изображения охоты и прочей активности. В двухтысячные годы до нашей эры в Египте также развивали физические качества у населения: создавались училища для подготовки танцовщиц и военных. Танцы также являлись ценной традицией Древней Индии. В древнем Китае была распространена лечебная гимнастика, танцы, массаж и боевые искусства. Наивысшей точки своего развития физическая культура и спорт достигли в Греции. Происходило это с восьмого по четвёртый века до нашей эры. Классическим считалось физическое воспитание спартанцев, целью которых было воспитание сильнейшего поколения и применялись довольно жестокие методы воспитания и закалки детей, благодаря чему те вырастали крепкими и готовыми ко всему бойцами.

Общеизвестный факт, что родиной Олимпийских игр является Греция. Первые отмеченные в истории Олимпийские игры были проведены в семьсот семьдесят шестом году до нашей эры. Именно в ту дату и сформировались правила выбора победителя на играх. По некоторым данным к тому моменту прошло уже двадцать восемь игр, но имена победителей на них стали сохраняться только после этого года. Олимпия считалась священным местом, которое было связано с культом Зевса, самого могущественного бога в греческой мифологии. В те времена Олимпия пользовалась поддержкой Спарты, одного из самых могущественных полисов того времени.

Правила для участия были довольно строгие: каждому спортсмену необходимо было около года тренироваться дома и на протяжении месяца заниматься в самой Олимпии. По началу олимпийские игры длились всего один день, но программа упражнений расширялась, и соревнования стали длиться пять дней. Древний Рим подарил нам бои гладиаторов и состязания на колесницах. Эти виды соревнований стали важной коммерческой составляющей и считались в то время популярным развлечением. Также Древний Рим сформулировал первую чётко отработанную систему военно-физической подготовки армии. Многие страны пользовались этой системой.

С ходом истории менялись идеологии людей. Следующая важная веха в развитии физической культуры была в эпоху Возрождения. Основной её была идея воспитания здоровых людей, которые были бы физически и морально готовы ко всем жизненным ситуациям. Популярными видами спорта стали верховая езда, борьба, танцы.

Идеи гуманизма все больше находили отражение в физическом воспитании. Чаше стали учитывать особенности организма спортсмена, начали создаваться специальные программы, ориентированные на развитие определённой группы мышц или восстановления организма после каких-либо потрясений. В заключение можно сказать, что физическая культура сделала большой скачок в своем развитии, начиная с преимущественно военной подготовки, переходя в зрелищное шоу, и в итоге стала неотъемлемой частью жизни каждого. Используется она как для оздоровления конкретного человека, так и для крупных состязаний

разного масштаба, в том числе и в Олимпийских играх, которые идут уже более полутора тысяч лет.

Список литературы:

1. Огольцова, Е. Г. Влияние особенностей спартанского воспитания на современный образовательный процесс / Е. Г. Огольцова, М. Я. Шипилова, К. А. Гостищева. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 15 (305). — С. 62-64. — URL: <https://moluch.ru/archive/305/68739/> (дата обращения: 17.12.2022).
2. Сайт «Физическая культура и спорт» <https://fkis.ru/page/1/518.html>
3. Сайт «Физическая культура и спорт» <https://fkis.ru/page/1/519.html>
4. Гуманистические ценности физической культуры и спорта как средство формирования нравственной и эстетической культуры человека. Текст научной статьи по специальности «Социологические науки» Пристинский В.Н. Курысько Н.А. Пристинская Т.Н. Нотченко В.Д