

Физическая культура



- 1. Утренняя зарядка
- 2. Физкультминутки
- 3. Физкультура в школе
- 4. Занятия в спортивных секциях
- 4. Прогулки, туристические походы.

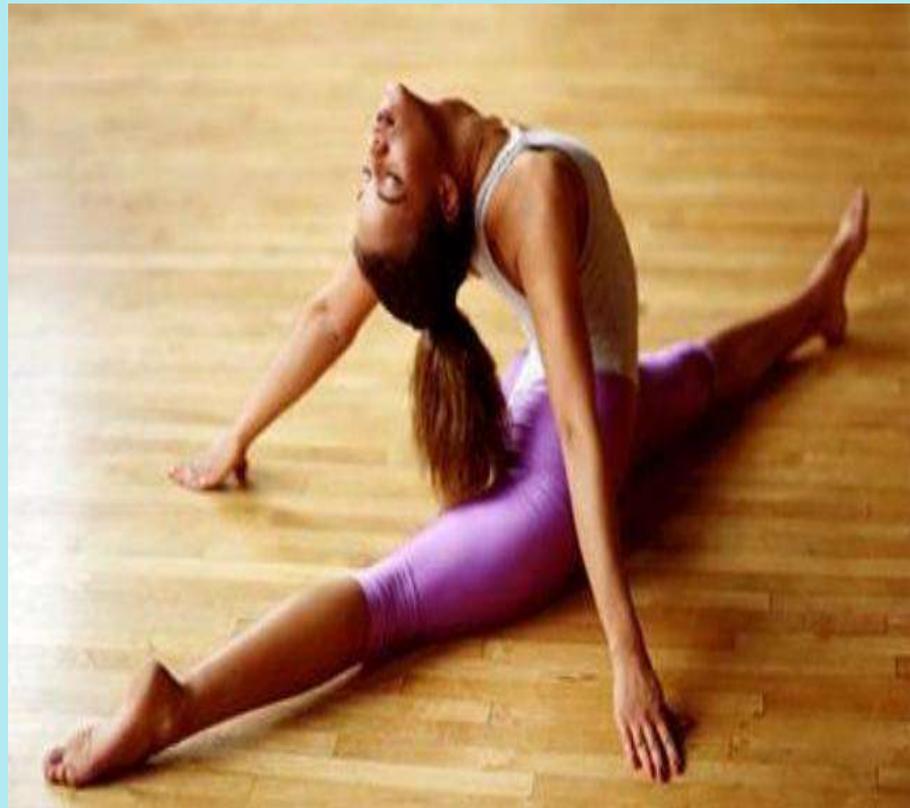
- # Утренняя зарядка



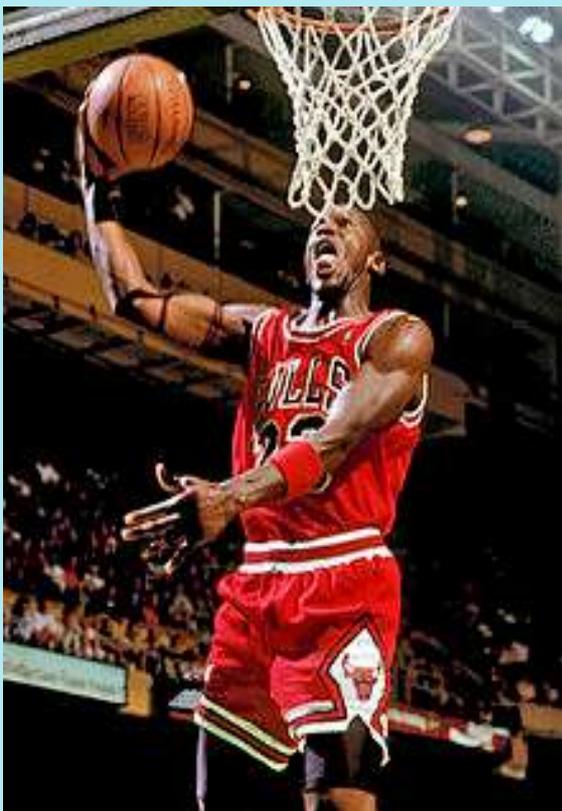
Физкультминутки



Физкультура в школе



Занятия в спортивных секциях

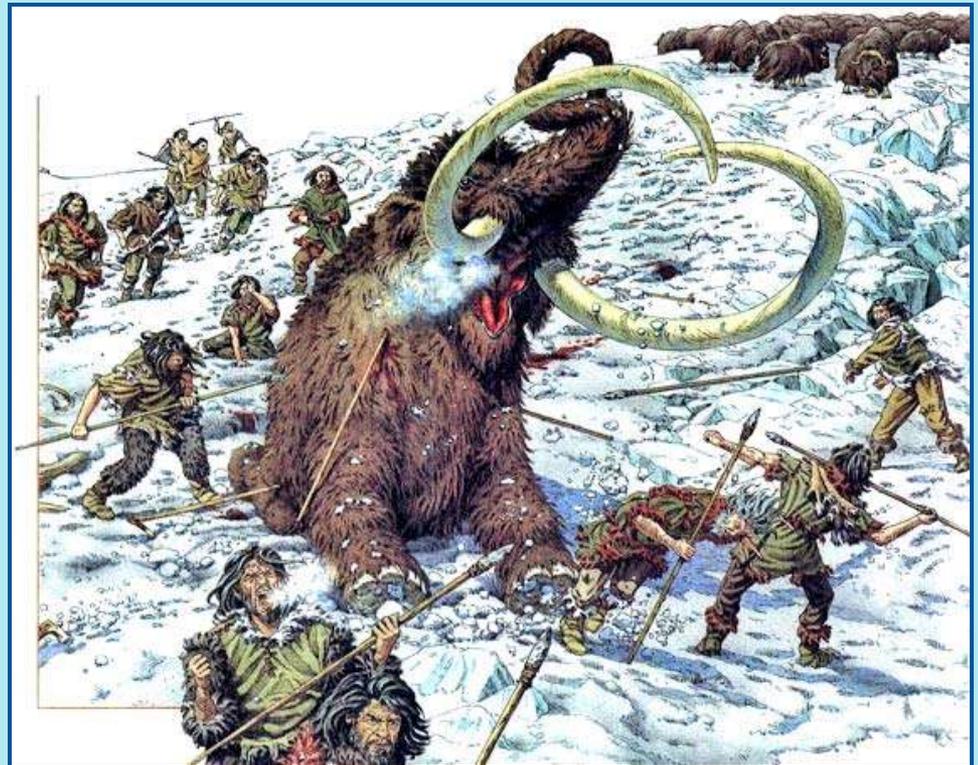


● Прогулки, туристические походы



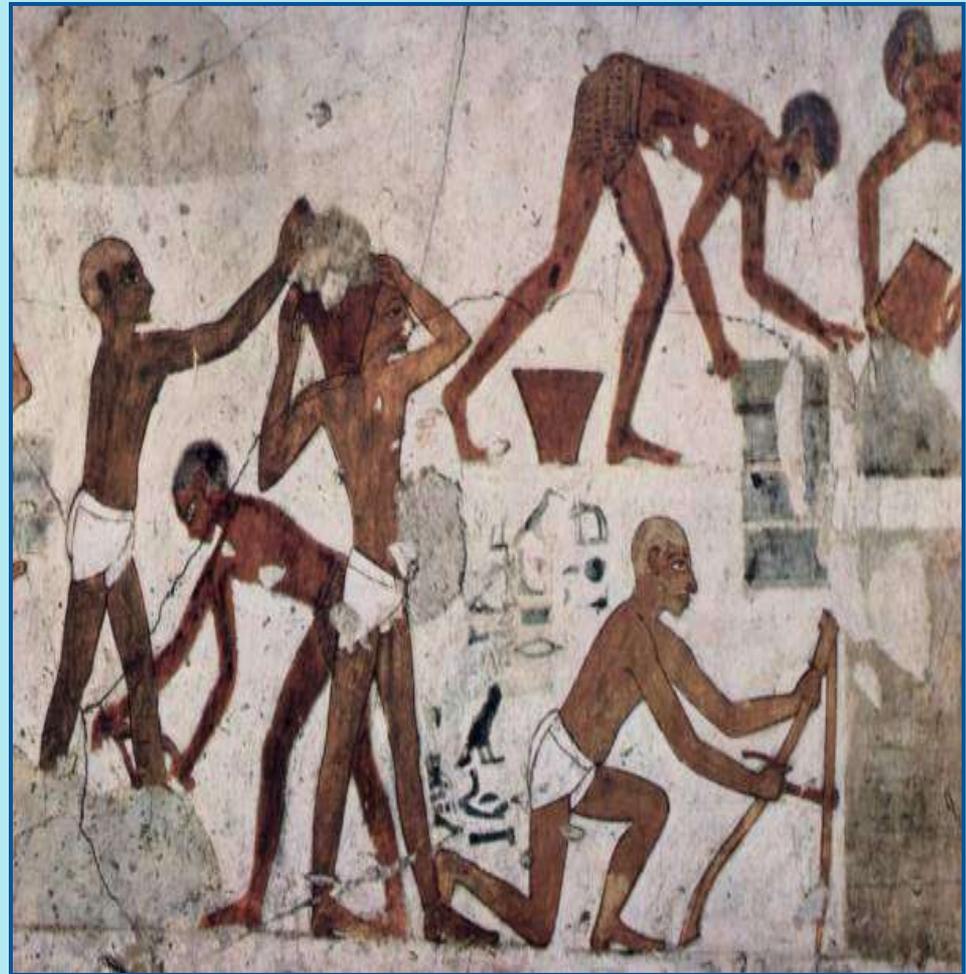
Первобытные времена

Людам в первобытные времена, чтобы жить и выживать приходилось прикладывать немалые усилия, как физические, так и умственные. Но все же большее внимание уделялось первым. Требовались физические навыки чтобы заниматься собирательством, охотой и другими занятиями.



Античность

В те времена Греция состояла из великого множества мелких рабовладельческих городов-государств (полисов), главными из которых были Афины и Спарта. В отличие от Спарты в Афинах еще с древних времен наряду с земледелием и животноводством получили значительное развитие ремесло и торговля. К концу VI в. до н.э. Афины превратились в рабовладельческое демократическое государство, в котором главенствующую роль играли не аристократы-земледельцы, а торговцы и финансисты с участием средних слоев. В V веке до н.э. афинская демократия достигла наивысшего расцвета в экономике, политике и культуре. Материальные предпосылки этого расцвета создавались бесчисленными рабами, которые подвергались самой жестокой эксплуатации.

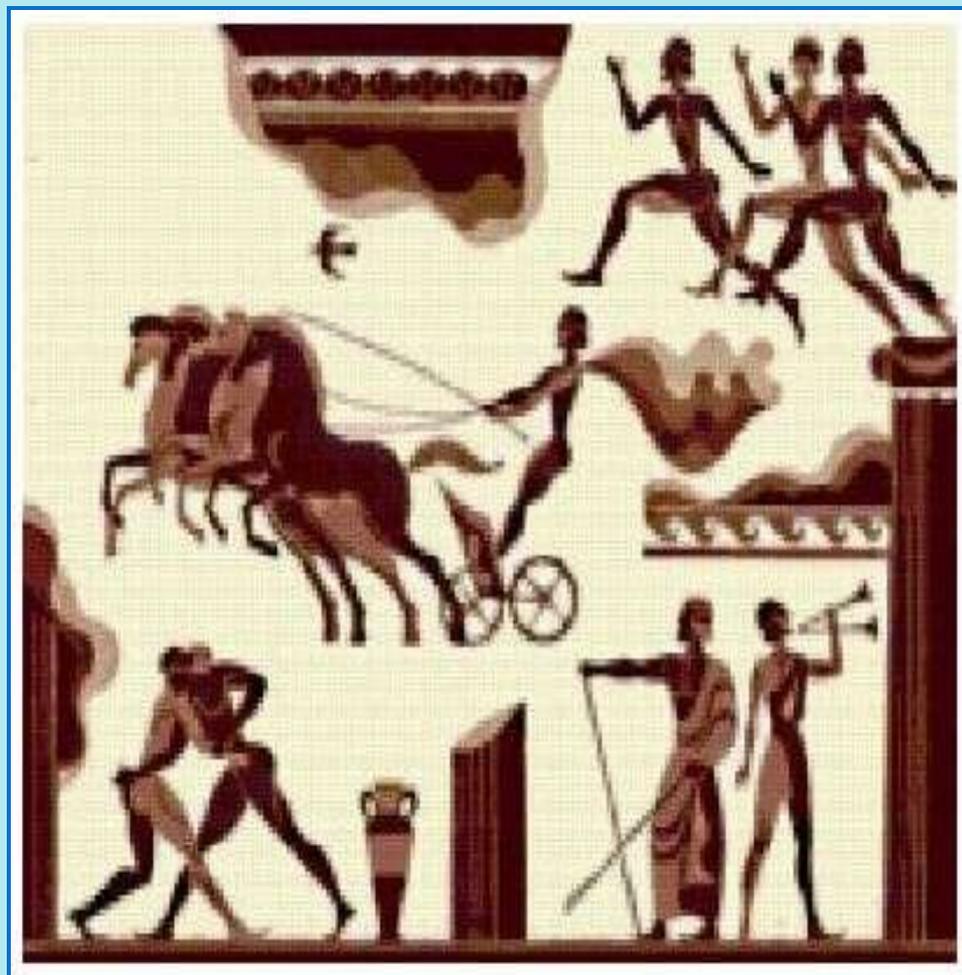


Физическое воспитание как часть военного воспитания, сложившегося на последних этапах первобытного общества, в период расцвета Афин получило дальнейшее развитие благодаря возникновению нового аспекта воспитания, получившего наименование калогатия (калос — «физически выносливый, хорошо сложенный», агатос — «умный, с твердым характером»). Игры в Олимпии (776 г. до н.э.-393 г. н.э.) были наиболее значительными и стабильными соревнованиями в Греции. В программу входили различные виды бега, борьба, пентатлон (пятиборье), ристания на колесницах, конные состязания, бег с оружием, иногда художественные конкурсы. Победитель игр пользовался наивысшим уважением. Это было связано с культовым значением игр, участвовать в которых могли исключительно греки. Игры в Олимпии сплачивали союз городов-государств; в период игр заключались союзы и торговые соглашения.

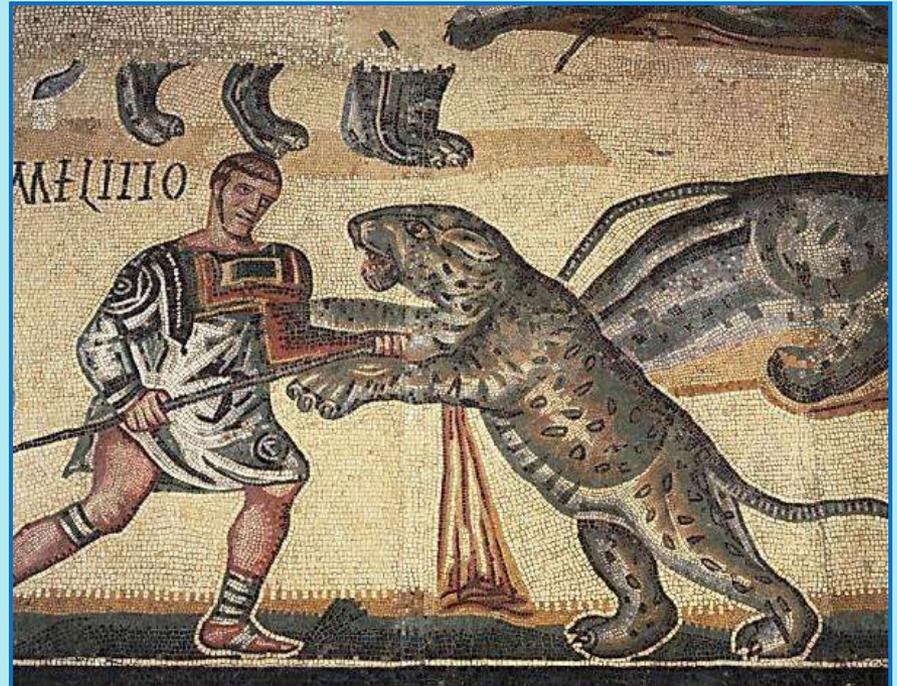


Второе крупнейшее античное государство — Спарта прославилось исключительно жестокой эксплуатацией государственных рабов (илотов) и полусвободных (периеков) господствующим классом-спартиатами. Угнетенные слои часто восставали против угнетателей, поэтому постоянная боеготовность была для господствующего меньшинства жизненной необходимостью. Спартиаты сохранили милитаристское физическое воспитание конца первобытного строя, придав ему характер муштры и дрессировки. Военную подготовку проходили и дочери спартиатов.

В период упадка городов-полисов классический идеал воспитания калогатии поблек, центр тяжести под влиянием греческой софистики сместился в сторону одностороннего интеллектуального воспитания. Правда, все еще проводились крупные игры, подобные тем, которые имели место в Олимпии, но участвовали в них исключительно профессиональные атлеты. Так агонистика, служившая максимальному развитию физических, духовных и моральных качеств, превратилась в атлетику, античный профессиональный спорт. Физическая культура Древнего Рима испытывала влияние воинственности римского государства. В семейном воспитании преобладали физические упражнения с ярко выраженным военным уклоном. На Марсовом поле регулярно проводились военные игры и занятия по строевой подготовке, в которых принимали участие сыновья полноправных граждан старше 18 лет.



Стоит уделить внимание гладиаторам. Гладиаторами были рабы, специально обученные различным приемам ведения боя. В одной из школ гладиаторов боевую подготовку получил Спартак, выдающийся борец против рабства и угнетения. В период Римской империи превращение массовой армии в армию наемников сделало излишним всеобщее военно-физическое воспитание. Для него не оказалось места и в школьной системе того времени. В жизни взрослого населения физические упражнения также не играли никакой роли; к ним прибегали разве только с лечебными целями, да ради развлечения.



Феодалный строй

В эпоху феодализма яркими носителями господствующей физической культуры были рыцари. Рыцари — это профессиональные военные из числа дворянства, состоявшие на службе у крупных феодалов и получавшие от них землю. В рыцарском воспитании большое место отводилось военно-физической подготовке.

Будущий рыцарь получал разностороннюю военную и физическую подготовку, в которую наряду с обучением рыцарскому ремеслу входили также бег, прыжки, лазание по шесту, борьба и плавание. В 14—18 лет оруженосцы учились хорошо владеть оружием и охотиться. После посвящения оруженосца в рыцари начиналась рыцарская служба у одного из крупных феодалов. Кроме того, рыцарь получал право участвовать в турнирах, которые представляли собой состязания в воинском мастерстве. Был выработан своеобразный ритуал, о турнирах извещалось заранее. Правила соревнований были весьма строгими. Рыцари дрались тупым оружием. Несмотря на это, в пылу схватки соперники нередко причиняли друг другу серьезные травмы. К тому же иногда в ход шло и настоящее боевое оружие. С развитием товарно-денежных отношений и появлением огнестрельного оружия происходит упадок рыцарского сословия.



В противоположность рыцарям бюргеры большей частью воевали в пешем строю. Поэтому особое внимание уделялось бегу, метаниям и прыжкам. Еще важнее для бюргеров были стрельба и фехтование. Вначале стреляли из арбалета, который вскоре был усовершенствован: стали использоваться стальные луки. В XIV в. с появлением пороха развивается стрельба из огнестрельного оружия. Члены фехтовальных союзов сыграли значительную роль в стихийных выступлениях городской бедноты против патрициев и цеховых старшин в XV и XVI вв.

Физкультура в СССР

Программной и нормативной основой системы физического воспитания стал разработанный в 1931 Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО). В 1937 в развитие комплекса ГТО введена Единая всесоюзная спортивная классификация — нормативный документ, определяющий последовательность роста мастерства во всех культивируемых видах спорта, уровень подготовленности спортсменов и развития их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий. Нормы и требования классификации, как и комплекс ГТО, непрерывно совершенствуются и усложняются.



Военные времена

В предвоенные годы советское физкультурное движение находилось на большом подъеме. Физическая культура была одним из средств подготовки народа к труду и защите Родины, укрепления дружбы народов СССР, коммунистического воспитания молодежи. Г~В годы Великой Отечественной войны работа советских физкультурных организаций была перестроена на военный лад. Особое значение в эти годы имела военно-физическая подготовка, осуществляемая в системе всеобщего военного обучения трудящихся.

Многочисленные кадры физкультурных работников на военно-учебных пунктах Всевобуча, стадионах и спортивных площадках в годы войны обучали будущих бойцов Красной Армии. Наряду с этим физкультурные организации вели большую работу по восстановлению здоровья и возвращению в строй раненых солдат и офицеров средствами физической культуры.

В годы Великой Отечественной войны спортсмены и физкультурники проявили беспримерную храбрость, большую физическую закалку, силу и выносливость. Большую роль сыграли подразделения, организованные из спортсменов.

В первые недели войны 316 студентов и преподавателей Ленинградского института физической культуры ушли в тыл врага. В первый год войны они уничтожили около 3000 фашистов, взорвали 87 железнодорожных мостов, пустили под откос 1000 вагонов врага.

На фронтах Великой Отечественной войны, в партизанских отрядах физкультурники и спортсмены проявили себя Отважными и бесстрашными воинами. Разносторонняя физическая подготовленность и тренированность помогли им овладевать военным мастерством.

В годы войны не прекращалась спортивно-массовая работа в стране. Советские спортсмены и физкультурники и в дни суровых военных испытаний использовали редкие свободные минуты для физической подготовки.

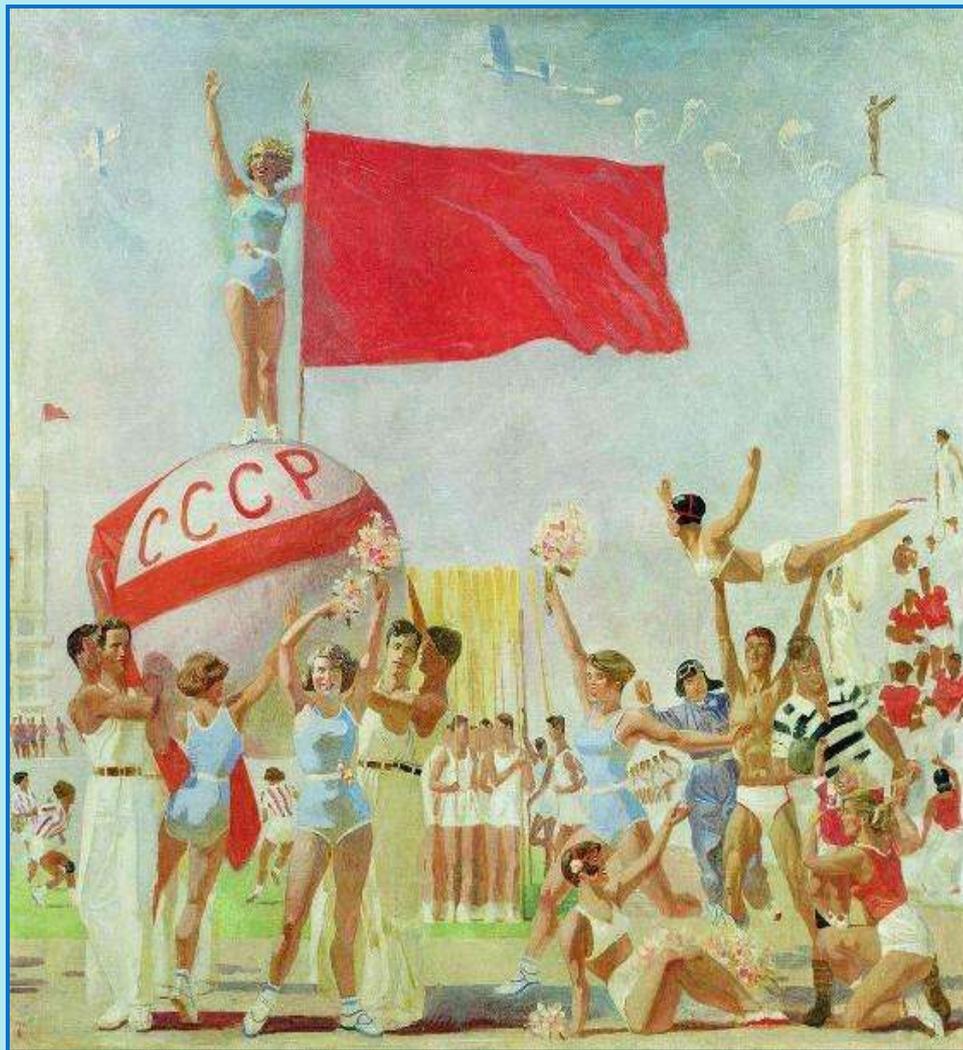
Великая Отечественная война явилась испытанием духовных, моральных и физических сил советского народа. Руководимый Коммунистической партией и Советским правительством народ с честью выдержал это испытание.



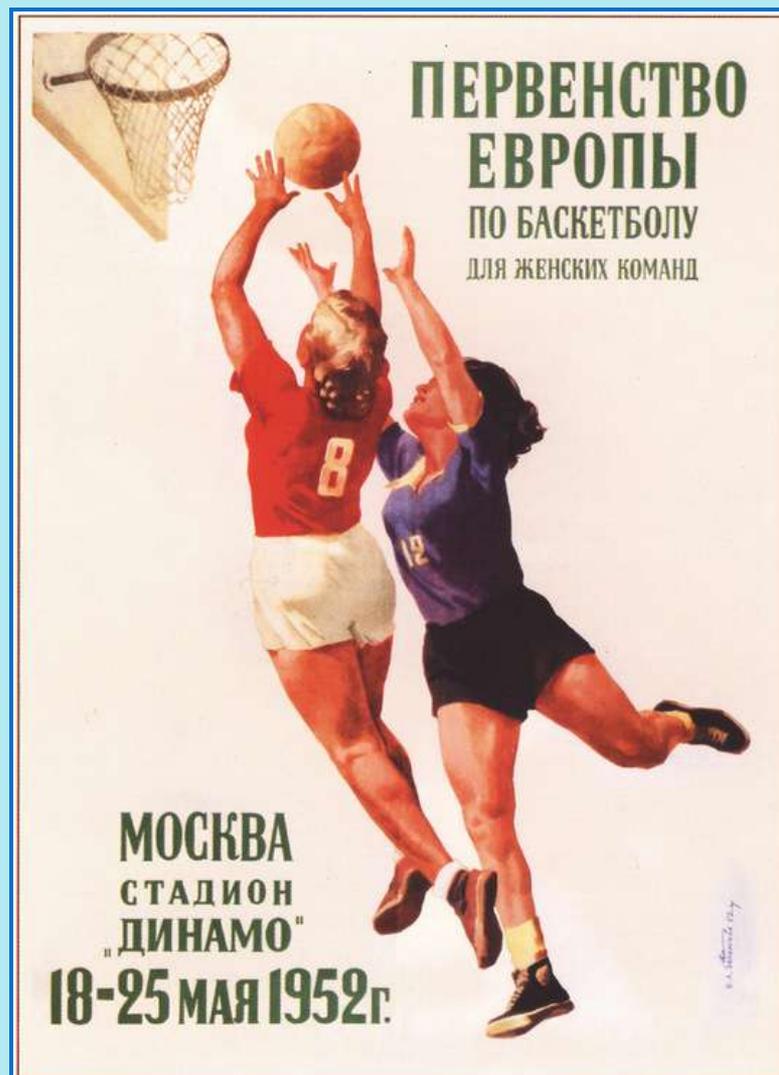
Советская Россия после войны

Организованные занятия физкультурой и спортом проводятся в двух основных направлениях — обязательном и добровольном. К обязательным занятиям привлекаются все учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооружённых Сил СССР, милиции и некоторых других организаций.

Занятия проводятся по государственным программам с оценкой знаний, умений и навыков. На предприятиях, в учреждениях и учебных заведениях организуются занятия производственной гимнастикой и физкультурные паузы, проводимые в течение рабочего времени. Организационно-методическое руководство обязательными занятиями и контроль осуществляют министерства и ведомства.



Желающие организованно заниматься физкультурой и спортом в свободное от работы и учёбы время посещают учебно-тренировочные занятия и участвуют в спортивных соревнованиях. Эта массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа ведётся физкультурно-спортивными организациями профсоюзов, некоторых министерств и ведомств, а также ДОСААФ СССР. В 1976 насчитывалось 39 таких организаций — 9 всесоюзных (ДСО профсоюзов "Буревестник", "Водник", "Зенит", "Локомотив" и "Спартак", ведомственные общества "Динамо" и "Трудовые резервы", ДОСААФ, физкультурно-спортивная организация Вооружённых Сил СССР) и 30 республиканских (в каждой союзной республике по одному профсоюзному ДСО, обслуживающему городское население, и по одному сельскому ДСО).

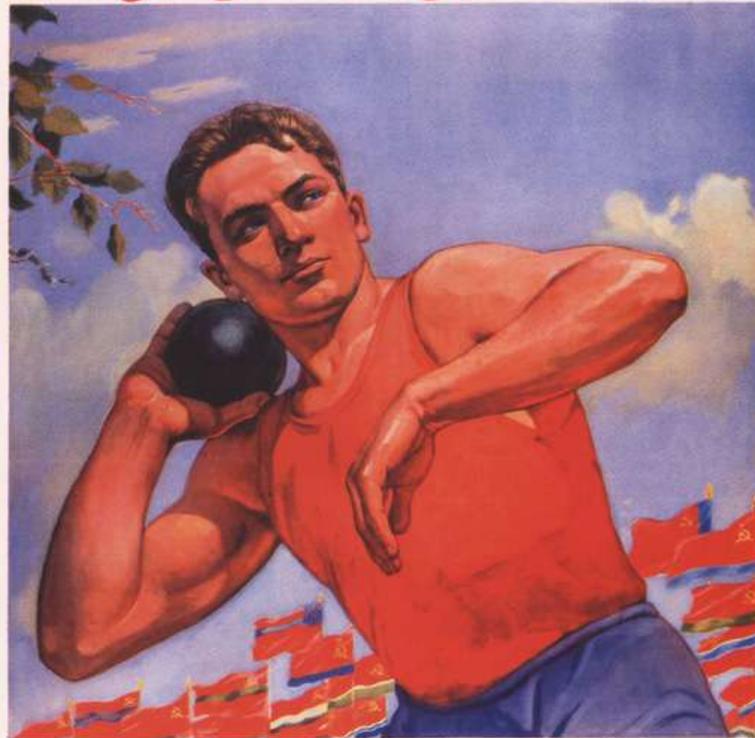


508. Зеленский Б.
Первенство Европы по баскетболу для женских команд. 1952

На предприятиях, в колхозах, совхозах, учреждениях и учебных заведениях спортивные общества создают коллективы физической культуры (около 219 тыс. к 1976), спортивные клубы (около 1,5 тыс.) — в вузах, на крупнейших предприятиях, стройках и др.; для желающих заниматься техническими видами спорта организуются спортивно-технические секции при первичных организациях ДОСААФ СССР и спортивно-технические клубы (свыше 5 тыс. к 1975, в том числе Центральный аэроклуб СССР им. В. П. Чкалова, центральные радио-, автомо-, стрелковый, морской и другие клубы); Вооружённые Силы имеют спортклубы армии в военных округах и центральный клуб — ЦСКА.

Учебно-тренировочную работу ведут также спортивные школы. В 1976 работало 5,4 тыс. детско-юношеских спортивных и спортивно-технических школ (свыше 1,8 млн. чел.), около 100 школ высшего спортивного мастерства (около 35 тыс. чел.).

физкультурники!

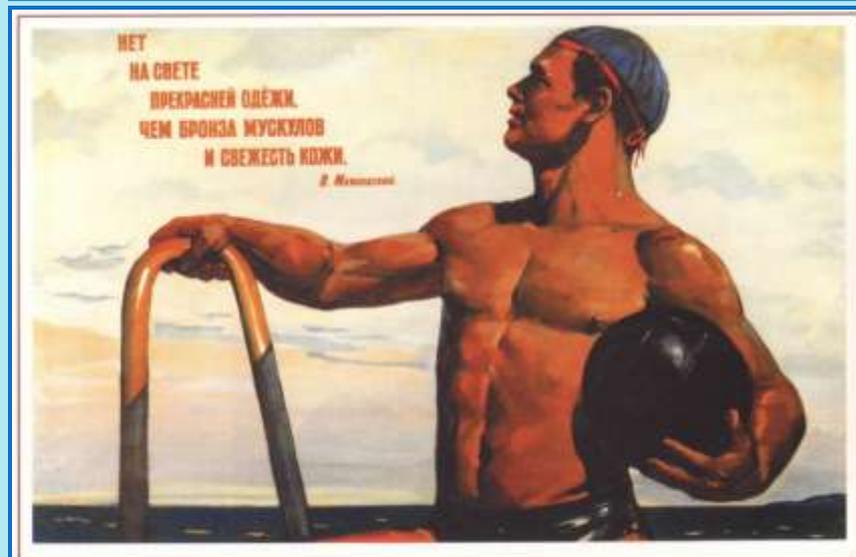


боритесь
**ЗА НОВЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ
В СПОРТЕ!**

511. Голованов Л.
Физкультурники! Боритесь за новые достижения в спорте! 1955

Всего в коллективах физической культуры, спортивных клубах и школах занималось (1976) 50,1 млн. чел., в спортивно-технических секциях и клубах — свыше 19 млн. чел. На 138 тыс. предприятий, учреждений и учебных заведений в режим трудового дня внедрена производственная гимнастика (свыше 28 млн. чел.).

Всего к началу 1976 подготовлено: значкистов ГТО всех ступеней свыше 220 млн. чел., мастеров спорта (звание учреждено в 1935) 117 тыс. чел., мастеров спорта СССР международного класса (звание учреждено в 1965) 3,8 тыс. чел.; звание заслуженного мастера спорта (учреждено в 1934) присвоено 2,1 тыс. чел., заслуженного тренера СССР (учреждено в 1956) — свыше 900 чел.



517. Терещенко Н.
Нет на свете прекрасней одежды... 1955

Настоящее время

Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, ишемической болезни сердца, диабета, остеопороза, ожирения и т.д.) и вредных привычек (пьянства, табакокурения, токсикомании и т.д.). Причем, как отмечают американские специалисты, использование физической активности и спорта в целях предупреждения заболеваемости требует незначительных дополнительных затрат государства.

Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения.

Помимо этого общемировой тенденцией является колоссальный рост интереса к спорту высших достижений. Данная тенденция отражает фундаментальные сдвиги в современной культуре. Процессы глобализации в определенной степени были стимулированы и развитием современного спорта, особенно олимпийского. Спорт на всех его уровнях - универсальный механизм для самореализации человека, для его самовыражения и развития. Именно поэтому за последние годы место спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло. Мировое спортивное движение сегодня - одно из самых мощных и массовых международных движений. Олимпийское спортивное сообщество включает более 200 стран мира.



В современном мире наблюдается устойчивая тенденция повышения социальной роли физической культуры и спорта. Она проявляется в:

- повышении роли государства в развитии физической культуры и спорта;
- широком использовании физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения;
- продлении активного творческого долголетия людей;
- организации досуговой деятельности и в профилактике асоциального поведения молодежи;
- вовлечении в занятия физической культурой и спортом трудоспособного населения;
- использовании физической культуры и спорта в социальной и физической адаптации инвалидов, детей-сирот;
- резком увеличении роста дохода от спортивных зрелищ и спортивной индустрии;
- возрастающем объеме спортивного телерадио вещания и роли телевидения в развитии физической культуры и спорта и формировании здорового образа жизни;
- развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учетом интересов и потребностей населения;
- в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.



Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, дающей широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо процветания России, поскольку это - наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления нации.

Однако в настоящее время физической культурой и спортом в стране занимаются всего 8-10% населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40 - 60%.

Самая острая и требующая срочного решения проблема - низкая физическая подготовленность учащихся. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: в 2000 г. их стало 1 млн 300 тыс., что на 24% больше, чем в 1995 г. Распространенность гиподинамии среди школьников достигла 80%.

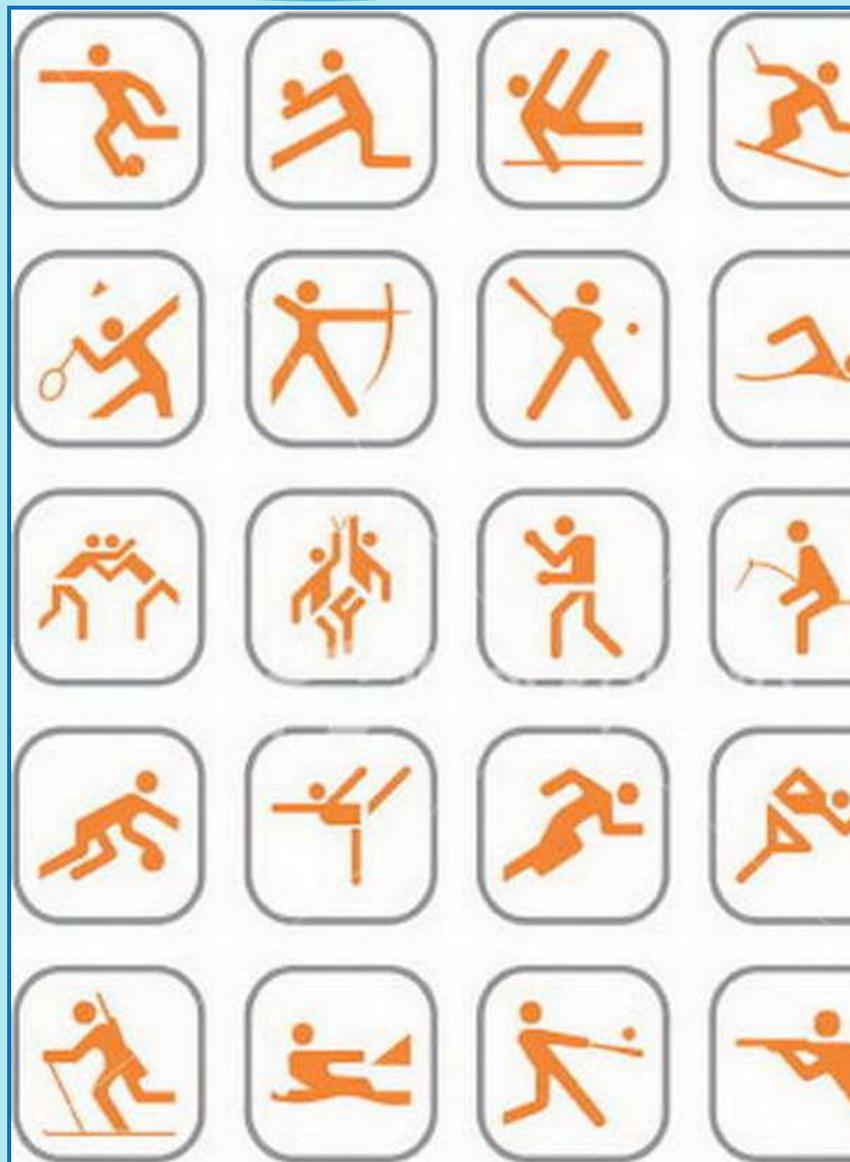


Остается низким уровень вовлеченности в занятия физической культурой и спортом взрослого населения, особенно среди женщин: в 2000 г. число женщин, занимающихся физической культурой и спортом, составило 3,9 млн человек (это всего 5,1% от общего числа женщин).

В настоящее время правовая и нормативная базы в области физической культуры и спорта не позволяют осуществить права каждого гражданина России на занятия физической культурой и спортом.

Бюджетное финансирование не обеспечивает в полной мере потребности развития как спорта высших достижений, так и спорта для всех, а для инвесторов, готовых вкладывать средства в физическую культуру и спорт, не созданы соответствующие условия.

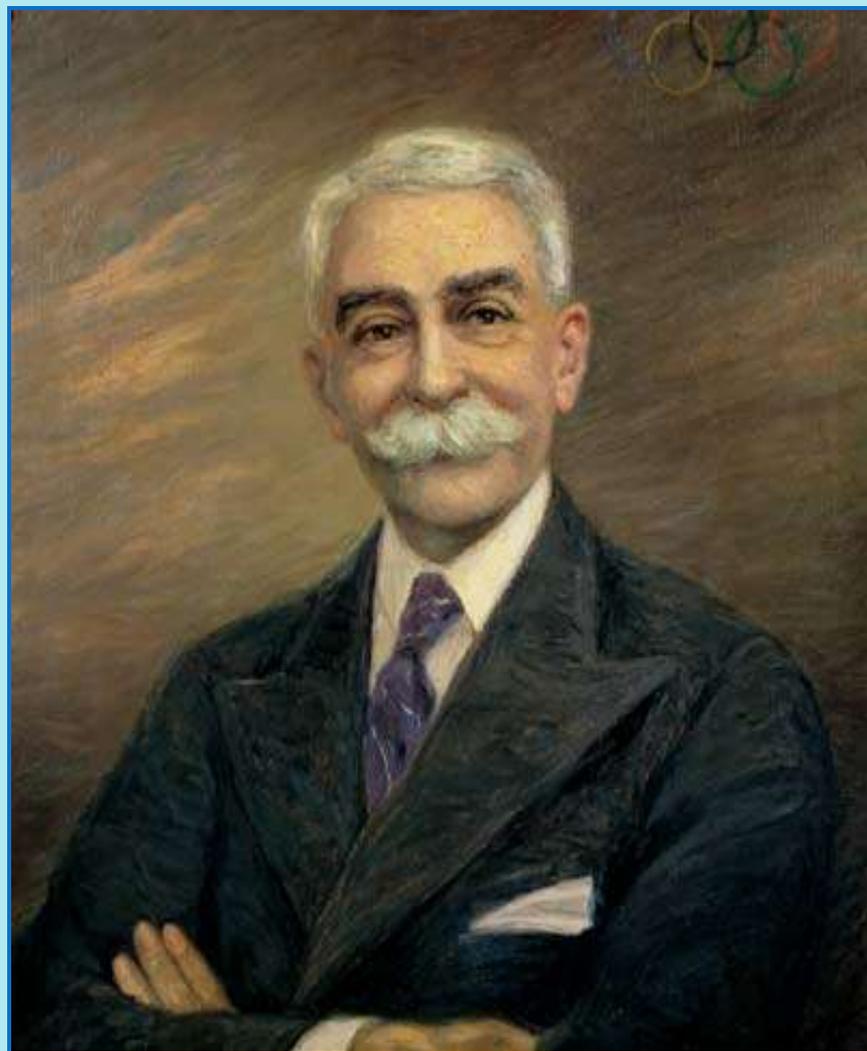
Недостаточное количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом в значительной степени обусловлено практически полным отсутствием пропаганды здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта в средствах массовой информации, особенно на телевидении.



Олимпийские игры

Наивысшая степень развития физической культуры- Олимпийские игры. Это крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводятся каждые четыре года. Традиция, существовавшая в Древней Греции, была возрождена в конце XIX века французским общественным деятелем Пьером де Кубертенем. Олимпийские игры, известные также как Летние Олимпийские игры, проводились каждые четыре года, начиная с 1896, за исключением лет, пришедшихся на мировые войны. В 1924 году были учреждены Зимние Олимпийские игры, которые первоначально проводились в тот же год, что и летние. Однако начиная с 1994 года, время проведения зимних Олимпийских игр сдвинуто на два года относительно времени проведения летних игр.

В тех же местах проведения Олимпиад спустя некоторое время проводятся Паралимпийские игры для инвалидов и других людей с ограниченными возможностями. Аналогом Олимпиад являются также летние и зимние Юношеские Олимпийские игры и студенческие Универсиады.



Принципы, правила и положения Олимпийских игр определены Олимпийской хартией, основы которой утверждены Международным спортивным конгрессом. Также был создан Международный олимпийский комитет. Согласно хартии, Олимпийские игры «...объединяют спортсменов-любителей всех стран в честных и равноправных соревнованиях. По отношению к странам и отдельным лицам не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам...». Символ Олимпийских игр — пять скреплённых колец, символизирующих объединение пяти частей света в олимпийском движении. Девиз — Citius, Altius, Fortius (лат. «быстрее, выше, сильнее»)



Citius, altius, fortius!

Среди традиционных ритуалов Игр: грандиозные и красочные церемонии открытия и закрытия Игр, торжественный проход спортсменов и членов делегаций по центральному стадиону, произнесение одним из выдающихся спортсменов страны, в которой происходит Олимпиада, олимпийской клятвы от имени всех участников игр о честной борьбе в соответствии с правилами и принципами спорта и олимпийским духом, венчает церемонию открытия зажжение олимпийского огня. вручение победителям и призёрам соревнований медалей на специальном подиуме с поднятием государственных флагов и исполнением национального гимна в честь победителей.

С 1932 город-организатор строит «олимпийскую деревню» — комплекс жилых помещений для участников игр. В программу современных Олимпийских игр входят 28 летних (41 дисциплина) и 7 зимних (15 дисциплин) видов спорта. По двум из них (гольф и регби) соревнований в рамках олимпийских игр на текущий момент не проводится, и впервые после долгого перерыва они будут представлены в программе в 2016 году.





Спасибо за внимание