

Д. С. Алхасов

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УЧЕБНИК И ПРАКТИКУМ
ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА

*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования
в качестве учебника и практикума для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по гуманитарным направлениям*

Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru

Москва ■ Юрайт ■ 2017

УДК 796.011(075.8)
ББК 75.3я73
А54

Автор:

Алхасов Дмитрий Сергеевич — кандидат педагогических наук, заслуженный тренер Российской Федерации, руководитель физического воспитания Ногинского филиала Московского государственного областного университета.

Рецензенты:

Никитушкин В. Г. — доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки Педагогического института физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета;

Матвеев А. П. — доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта факультета социальной медицины, адаптивной физической культуры и спорта Российского государственного социального университета.

Алхасов, Д. С.

А54 Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс).

ISBN 978-5-534-04714-1

В учебнике нашли отражение основные вехи истории физической культуры, а также понятия теории и методики физического воспитания и спорта. Отдельно рассмотрено становление и развитие отечественной системы физической культуры. В работу включены таблицы, схемы, вопросы и задания для самоконтроля, позволяющие осуществить обобщение и систематизацию учебного материала. Практикум представлен сборником практических работ.

Содержание учебника соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Для студентов педагогических вузов и преподавателей, учителей физической культуры и других специалистов системы физического воспитания.

УДК 796.011(075.8)
ББК 75.3я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

ISBN 978-5-534-04714-1

© Алхасов Д. С., 2017
© ООО «Издательство Юрайт», 2017

Оглавление

Предисловие	5
Глава 1. Введение в теорию и историю физической культуры	8
1.1. Понятие о теории и истории физической культуры.....	8
1.2. Понятийный аппарат теории и методики физического воспитания	12
1.3. Цель и задачи физического воспитания	14
1.4. Система физического воспитания в Российской Федерации.....	15
Глава 2. История физической культуры.....	17
2.1. Становление и развитие зарубежных систем физической культуры	17
2.1.1. Возникновение физической культуры в эпоху первобытнообщинного строя.....	17
2.1.2. Физическая культура при рабовладельческом строе	18
2.1.3. Физическая культура в Средние века в странах Европы и Востока.....	20
2.1.4. Физическая культура в странах Европы в период с XVII века и по настоящее время.....	23
2.1.5. Международное спортивное движение.....	26
2.2. Становление и развитие отечественной системы физической культуры	30
2.2.1. Физическая культура у славян, народные и государственные формы физической культуры в России до 1917 года.....	30
2.2.2. Возникновение народных и государственных форм физической культуры в России в период феодализма	31
2.2.3. П. Ф. Лесгафт как основоположник физического воспитания и образования в России	35
2.2.4. Становление и развитие советской и современной российской систем физической культуры	39
Глава 3. Теоретические основы физического воспитания	45
3.1. Средства физического воспитания	45
3.1.1. Физические упражнения как основное средство физического воспитания	45
3.1.2. Вспомогательные (дополнительные) средства физического воспитания.....	54
3.2. Методы физического воспитания	54
3.2.1. Классификация методов физического воспитания.....	54
3.2.2. Специфические методы физического воспитания	56
3.2.3. Общепедагогические методы физического воспитания	59

3.3. Нагрузка и отдых в физическом воспитании	66
3.4. Принципы физического воспитания	73
3.5. Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам	76
3.5.1. Понятие о двигательных умениях и навыках	76
3.5.2. Структура обучения двигательным навыкам в физическом воспитании	79
3.6. Основы воспитания физических качеств	91
3.6.1. Понятие о физических качествах и способностях	91
3.6.2. Сила и основы методики ее воспитания	92
3.6.3. Выносливость и основы методики ее воспитания	99
3.6.4. Скоростные способности и основы методики их воспитания	107
3.6.5. Двигательно-координационные способности и методика их воспитания	113
3.6.6. Гибкость и методика ее воспитания	117
3.7. Формы построения занятий в физическом воспитании	118
3.8. Организационные формы занятий физическими упражнениями в учебных заведениях различных типов и направленности в Российской Федерации	125
Глава 4. Понятие о спорте	132
4.1. Спорт как специфическая деятельность	132
4.2. Характеристика системы тренировочно-соревновательной деятельности	136
4.3. Основные стороны (разделы) спортивной тренировки	148
4.4. Основы построения тренировочного процесса	155
Практические работы	168
Вопросы и задания для самоконтроля	183
Список использованной литературы	188
Новые издания по дисциплине	190

Предисловие

Учебник предназначен для студентов вузов, изучающих учебную дисциплину «Теория и история физической культуры», состоит из четырех глав и отражает содержание дидактических единиц и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности «Физическая культура».

Курс теории и истории физической культуры представляет определенную сложность в подаче учебного материала, так как состоит из основ знаний различных педагогических направлений физического воспитания: «История физической культуры», «Теория и методика физического воспитания» и «Теоретические основы спорта». Поэтому в предлагаемом учебнике эти направления представлены в виде отдельных глав, а непосредственно преподавание дисциплины будет зависеть от используемых преподавателем образовательных педагогических технологий. Содержание учебника представляет собой текстовый материал, а также таблицы, схемы и вопросы и задания для самоконтроля, позволяющие осуществить обобщение и систематизацию учебного материала. В конце учебника представлен сборник практических работ, выполнение которых во многом обеспечивает реализацию заявленных в требованиях ФГОС общепрофессиональных и профессиональных компетенций по учебной дисциплине.

Глава 1 посвящена введению в дисциплину и представляет собой основные понятия, без знания которых освоение других разделов будет затруднительным.

Глава 2 содержит основную информацию о возникновении и развитии отечественной физической культуры и зарубежных стран. При изучении главы необходимо понимать, что знания по истории физической культуры направлены не на пересказ тех или иных событий, а на понимание закономерностей развития физической культуры в различные исторические эпохи и его зависимости от общей культуры общества, находящейся в постоянном развитии. В связи с этим в качестве самостоятельной работы рекомендуется углубленное изучение становления и развития отдельных видов спорта, достижений выдающихся спортсменов, основных этапов становления и развития международного спортивного движения, и в первую очередь олимпийского, информации о проведении Олимпийских игр в Москве и Сочи и т.д.

Глава 3 посвящена изучению основных теоретических вопросов физического воспитания: средств, методов, принципов, форм и т.д.

Содержание представленных в главе тем адаптировано применительно к особенностям обучения в системе среднего профессионального образования, получаемой специальности и требований профессиональных компетенций.

Глава 4 содержит основные понятия спорта, также представленные в соответствии со спецификой будущей профессиональной деятельности, знаний других учебных дисциплин и модулей.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

знать

- основные закономерности развития отечественной физической культуры (ФК) и физической культуры зарубежных стран;
- цели и задачи физического воспитания (ФВ);
- средства и методы, принципы и формы построения занятий по физическому воспитанию;
- основы методики обучения двигательным умениям и навыкам и воспитания физических качеств;
- современные представления об организации физического воспитания в образовательных учреждениях, имеющих различную направленность;
- основные понятия, относящиеся к спорту;

уметь

- определять основные тенденции развития отечественной и зарубежной физической культуры;
- систематизировать средства и методы физического воспитания по их содержанию, направленности и решаемым задачам;
- правильно планировать обучение двигательным умениям и навыкам;
- осуществлять подбор средств и методов для воспитания физических качеств и способностей;
- правильно дозировать нагрузку и отдых при выполнении физических упражнений;

владеть

- навыками применения различных средств и методов физического воспитания при осуществлении профессиональной деятельности;
- методами планирования процесса поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам, воспитания физических качеств и способностей;
- навыками выполнения практических заданий, направленных на решение профессионально-педагогических задач.

При подготовке учебника использована различная научная и учебно-методическая литература, основными источниками были: «Теория и методика физического воспитания» под ред. Б. А. Ашмарина (1990), Л. П. Матвеев «Теория и история физической культуры» (1991), Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта» (2003), Б. Р. Голощапов «История физической культуры» (2003), В. Г. Никитишкин «Теория и методика юношеского спорта» (2010).

Таким образом, отбор содержания образования для предлагаемого учебника был осуществлен исходя из современных представлений педагогики физического воспитания ведущих отечественных специалистов, изложенных в принятых литературных источниках, и адаптирован автором для конкретной категории обучающихся.

При изучении дисциплины необходимо интегрировать знания и основы смежных наук, изучающих человека и общество, активно изучать специальную литературу, периодические издания и т.п., которые в настоящее время легкодоступны. Также изучение предмета необходимо увязывать с собственной спортивно-профессиональной деятельностью, быть в курсе спортивных событий и достижений спортивной науки в стране и за рубежом, знать и понимать тенденции развития отечественной системы образования.

Глава 1

ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ И ИСТОРИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Понятие о теории и истории физической культуры

«Теория и история физической культуры» (ТИФК) — учебная дисциплина, которая содержит научные знания «Теории и методики физического воспитания» (ТМФВ) и «Истории физической культуры» (ИФК). При этом ТМФВ является основным источником профессиональных знаний, так как представляет собой прикладную науку, относящуюся к циклу педагогических наук и изучающую закономерности процесса физического воспитания.

Теория и методика физического воспитания обеспечивает студентов и специалистов необходимым уровнем теоретических и методических знаний о рациональных путях, методах и приемах профессиональной деятельности учителя (педагога) физической культуры, раскрывает структуру и содержание этой деятельности, успешную реализацию задач физического воспитания.

Теория — система принципов, законов, категорий, понятий, концепций, описывающая какое-либо относительно однородное, целостное явление или отдельные его элементы, функции.

Методика — система правил, изложение методов обучения чему-либо или выполнения работы; совокупность методов, приемов практического выполнения чего-либо.

История физической культуры — научная отрасль, изучающая закономерности возникновения и развития физической культуры в человеческом обществе.

Теория и методика физического воспитания имеет научно-познавательное и практическое значение. *Научно-познавательное значение* ТМФВ заключается в изучении закономерностей процесса физического воспитания, а *практическое* — в разработке средств, методов и методических подходов к содержанию этого процесса, а также в обеспечении студентов и специалистов необходимым уровнем теоретических и мето-

дических знаний профессиональной деятельности. Среди источников возникновения и развития ТМФВ можно выделить следующие[22]:

1) *практика общественной жизни*. На протяжении всей истории человечества существовала потребность общества в физически развитых людях. Это способствовало познанию закономерностей физического воспитания с целью управления физическим совершенствованием человека;

2) *практика физического воспитания*. Теоретические положения физического воспитания проверялись в практической деятельности, что, в свою очередь, приводило к созданию новых идей;

3) *прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности*. На протяжении истории человечества выдающиеся ученые, мыслители и общественные деятели высказывали идеи о путях развития в обществе образования и воспитания (Ж. Ж. Русо, Н. Макиавелли, Ф. Бэкон, Я. Коменский и другие);

4) *постановления правительства о состоянии и путях совершенствования системы физической культуры в стране*. В настоящее время в развитых странах мира система физического воспитания и спорта имеет государственную и общественную организацию и управление;

5) *результаты научных исследований как в области физического воспитания и спорта, так и других наук*. Физическое воспитание и спорт — отрасль народного хозяйства и научная отрасль, в которой постоянно осуществляются исследования. Их результаты ложатся в основу различных разработок и внедряются в практику (методики физического воспитания, программы подготовки спортсменов и т.п.). С этой целью ТМФВ использует знания других, смежных наук (педагогика, психология, физиология, биомеханика, биохимия и др.).

Теория и методика физического воспитания как прикладная наука сформировалась относительно недавно, тогда же, когда и другие науки, — на рубеже XIX—XX вв., но вместе с тем предпосылки ее зарождения возникли в эпоху Возрождения, а предварительные знания начали формироваться еще при рабовладельческом строе. Специалисты истории физической культуры выделяют три этапа становления и развития ТМФВ.

Первый этап — несколько веков, предшествовавших нашей эре. Этот период в истории человечества связан с возникновением и разложением первобытнообщинного строя и возникновением пришедшего ему на смену рабовладельческого.

Первобытные люди, несмотря на племенной образ жизни, осуществили ряд открытий и преобразований, имевших огромное значение в жизни людей и оказавших кардинальное влияние на дальнейшую жизнь всего человечества: возникли земледелие, скотоводство и т.д. В полной мере это касается и физических упражнений. Первобытный человек понял положительный эффект упражняемости: те члены племени, которые выполняли различные двигательные действия, в основном имитирующие трудовые и бытовые навыки (охота, рыбалка и т.п.), становились

более успешными и имели больше возможностей для выживания. Таким образом, появились первые физические упражнения и формы физического воспитания. Немалую положительную роль здесь сыграли различные обряды, связанные с древнейшими религиозными формами: *шаманизмом, брахманизмом, тотемизмом*. У выполняемых древними людьми обрядов была психофизическая связь с элементарными двигательными действиями. Следовательно, физические упражнения и первые формы физического воспитания стали одним из факторов выживания человеческого общества в условиях его зарождения.

Пришедший на смену первобытному рабовладельческий строй стал важнейшим и благоприятным для становления первоначальных научных данных о физическом воспитании. Решающую роль здесь сыграла культура Древней Греции (Античность), где гармонично развитый (и в первую очередь физически) человек был возведен в культ. Зарождение Олимпийских игр также послужило толчком для формирования первоначальных сведений о человеке. В это время появляются первые спортсмены, тренеры, врачи и функционеры, обеспечивающие сферу физического воспитания, которая фактически становится государственной. Этот период характерен появлением первых данных об анатомических особенностях строения тела человека, его биомеханики. Появляются теоретические обоснования осуществления процесса подготовки и участия в состязаниях, реабилитации спортсменов, в том числе и после перенесенных травм, и т.п. Появившиеся первые знания характерны тем, что были получены из практической деятельности путем наблюдения и анализа. Их можно назвать предварительными или предзнаниями. Из числа выдающихся мыслителей Древнего мира, оказавших влияние на дальнейшее развитие ТМФВ, можно выделить Пифагора, Аристотеля, Гиппократ.

Второй этап — от эпохи Возрождения (середина XVII в.) до второй половины XIX в. Эпоха Возрождения связана с зарождением буржуазных отношений в Европе, снижением влияния Церкви на жизненное устройство человека и общества и на этом фоне — с возрождением античной культуры, утерянной в раннем Средневековье.

Развитие капиталистических отношений привело к бурному росту промышленности, науки, культуры. На фоне развития медицины и педагогики стали появляться первые научно обоснованные теории физического воспитания. Во многом это было связано со своего рода заказом производственной сферы. В зарождающемся обществе Нового времени возникла острая необходимость подготовки физически и психически здоровых людей, способных осуществлять различные виды трудовой и военной деятельности. На основе появившихся в то время знаний о человеческом организме стали появляться первые данные об эффективной организации физического воспитания человека и особенностях возрастного развития. Возникли первые литературные источники о физических упражнениях и возможностях организационных форм физического воспитания.

Философские концепции выдающихся мыслителей того времени (Ф. Бэкона, Р. Декарта, Ж. Руссо, М. Монтеня, Ф. Ларошфуко, Г. Спенсера и других) способствовали принятию в обществе ценности человеческой жизни. Физическое воспитание наряду с умственным и духовным считалось одним из важнейших, человеческий организм признавался единством физического, умственного и духовного начал. Выдающиеся педагоги — Я. Коменский, И. Песталоцци, Ф. Дистервег и другие — считали необходимым направленное физическое воспитание в образовательных учреждениях. В Европе (Англия, Германия, Франция) появляются первые государственные формы физического воспитания. Выдающимися мыслителями и организаторами физического воспитания второго этапа развития ТМФВ являются Г. Фит, И. Гутс-Мутс, Я. Линг, М. Тырш, Г. Демени, Т. Арнольд и другие. Таким образом, второй этап развития ТМФВ напрямую связан со становлением мировой педагогической науки, зарождением государственных форм физического воспитания.

Третий этап — от второй половины XIX в. до настоящего времени. Бурное развитие науки и различных ее направлений и отраслей связано с развитием современного общества и его государственного устройства. На современном этапе наука является передовой отраслью народного хозяйства, ведущей сферой жизнедеятельности любого цивилизованного государства.

На рубеже XIX—XX вв. физическое воспитание и спорт стали неотъемлемой частью жизнедеятельности человека и общества в целом. Сфера физической культуры стала государственной и прочно вошла в систему обучения и воспитания молодежи. Это позволило теории и методике физического воспитания и спорта выделиться в отдельную прикладную науку, относящуюся к сфере педагогических наук. За этот относительно небольшой промежуток времени были разработаны и научно обоснованы теоретические основания и практические рекомендации для организации направленного физического воспитания различных групп населения, разных форм физического воспитания; теория спорта выделилась в самостоятельную сферу научных знаний; обоснованы системы многолетней подготовки в различных видах спорта. Возникли новые направления теории и методики физического воспитания: психология физического воспитания и спорта, спортивная медицина и реабилитация, адаптивная физическая культура и др.

Во многом это было продиктовано возрождением международного олимпийского движения и ростом его престижа на мировой арене, внедрением физического воспитания и спорта в систему образования и воспитания подрастающего поколения, использованием физической культуры как средства активного отдыха, организованного досуга, многолетнего укрепления и сохранения здоровья людей. В настоящее время этот этап в развитии ТМФВ продолжается и его можно считать самым успешным за всю историю человечества. Отечественная научная школа оказала огромное влияние на развитие спортивной науки в мире.

Выдающиеся достижения в области теории физического воспитания и спорта

Биомеханика и динамическая анатомия

Основы динамической анатомии заложены П. Ф. Лесгафтом. Основные работы: Н. А. Бернштейн «Биомеханика физических упражнений». М. Ф. Иваницкий — «Движения человеческого тела», а также труды В. М. Бехтерева, В. С. Фарфеля, Н. В. Зимкина, Н. Н. Яковлева, Д. Д. Донского и других.

Физиология спорта

И. М. Сеченов — физиология нервной и дыхательной систем, произвольных движений; И. П. Павлов (нобелевский лауреат) — физиология высшей нервной деятельности. Н. Е. Введенский, А. А. Ухтомский — процессы возбуждения и торможения нервной и мышечной ткани. Ч. Шеррингтон — интегративная деятельность нервной системы, механизм нервно-мышечной передачи импульса. Д. В. Дилл — адаптация организма к экстремальным условиям внешней среды. А. Круг — капиллярное кровообращение. П. К. Анохин — структура и деятельность функциональных систем организма. Важную роль в развитии спортивной физиологии сыграли Н. А. Бернштейн, Э. Амуссен, М. Нильсон, А. Н. Крестовников и другие.

Биохимия спорта

А. В. Хилл — открытия в области клеточного метаболизма (Нобелевская премия). В. И. Палладин, Н. А. Бах — процесс клеточного дыхания. В. А. Энгельгардт — открытие явления дыхательного фосфорилирования. Г. Кребс — механизмы ресинтеза АТФ — «цикл Кребса» (Нобелевская премия).

Медико-биологические основы спорта

А. Диркс, Х. Н. Кнутген, К. Титтель — «Олимпийская книга спортивной медицины». П. В. Коми — «Сила и мощь в спорте». Р. Шепард, П. О. Астранд — «Выносливость в спорте». П. Ренстрем — «Профилактика спортивного травматизма», а также труды А. Г. Дембо, Н. Д. Граевской, Г. Н. Макаровой и других.

Теоретико-методические аспекты подготовки спортсменов

В. В. Гориневский — «Научные основы тренировки» (1922). А. Ц. Пуни — «Очерки психологии спорта» (1967). В. М. Зациорский — «Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания» (1966). Н. Г. Озолин — «Современная система спортивной тренировки» (1970). Л. П. Матвеев — «Основы спортивной тренировки» (1970), «Современная спортивная тренировка» (1980), «Теория и методика спортивной тренировки» (1984), «Общая теории спорта» (1997), «Общая теория спорта и ее прикладные аспекты» (2005). В. П. Филин — труды в области теории детско-юношеского спорта (1980-е гг.). В. Н. Платонов — «Подготовка квалифицированных спортсменов» (1986), «Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте; общая теория и ее практические приложения» (2005). Также труды С. М. Вайцеховского, Ю. В. Верхошанского, В. В. Петровского, М. Я. Набатниковой, Ц. Желязкова, Э. Торндайка, Д. Каунсилмена, В. М. Дьячкова, Л. В. Волкова, Д. Мартина, С. П. Летунова, В. Г. Никитушкина и других.

1.2. Понятийный аппарат теории и методики физического воспитания

У любой науки или научно-практической отрасли свой понятийный (терминологический) аппарат. ТМФВ также имеет собственный понятийный аппарат: специфические профессиональные термины. **Понятие** — это основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина и выражающая при этом наиболее существенные стороны, свойства или признаки определяемого объекта (явления). **Термин** является носителем понятия.

Основные термины и понятия ТМФВ

Физическая культура (ФК) — часть общей культуры общества, совокупность достижений, накопленных человечеством, и деятельность людей по созданию и использованию материальных и духовных ценностей, направленных на физическое совершенствование человека.

Физическое развитие — естественный, закономерный процесс формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей. То есть физическое развитие индивидуума обусловлено биологическими процессами, которые будут происходить независимо от внешних воздействий: рост костей в длину, повышение мышечной массы, гормональные изменения, созревание коры мозга и др.

Физическое воспитание — педагогический процесс, содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями. Таким образом, физическое воспитание воздействует на человека с целью оптимизации его физического развития, эффективного использования закономерностей развития индивида для решения задач физического воспитания. Очевидно, что для выполнения такой сложной функции необходим специалист, вооруженный необходимыми знаниями и имеющий соответствующие личностные способности.

Физическая подготовка — прикладная направленность физического воспитания на конкретную трудовую или иную деятельность. Различают **общую физическую подготовку**, направленную на повышение уровня физического развития, и **специальную физическую подготовку**, содействующую успеху в конкретном виде деятельности.

Физическая подготовленность отражает уровень достигнутой работоспособности и сформированных двигательных умений и навыков, способствующих эффективной целевой деятельности.

Физическое совершенство — идеал физического развития человека, присущий каждой исторической эпохе.

Спорт (в узком смысле) — собственно соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей.

Спорт (в широком смысле) — собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности. То есть широкое, современное понимание спорта предполагает кроме соревновательной деятельности и подготовки к ней систему выстроенных человеческих отношений, которые и определяют его как уникальную педагогическую воспитательную систему.

1.3. Цель и задачи физического воспитания

В любую эпоху человеческое общество ставит перед физическим воспитанием генеральную цель, которая обусловлена коренными социальными потребностями. В первобытном строе такой целью, стоящей перед физическим воспитанием, можно считать подготовку членов общества к условиям выживания. В эпоху Античности физическое воспитание было ориентировано на культ тела, непосредственно связанный с языческими представлениями о мире. В средневековой Европе в связи с христианскими религиозными формами мышления физическое воспитание потеряло всякий смысл и ограничивалось в основном подготовкой боеспособной армии. В эпоху Возрождения, в связи со снижением влияния религии и с формированием светского общества, а также с появлением промышленности, первоочередной задачей физического воспитания стала подготовка членов общества, способных к выполнению профессиональных функций в сфере производства. В начале XX в. в связи с милитаризацией Европы на первый план стала выступать военно-прикладная физическая подготовка. И лишь с середины XX в. физическое воспитание становится личностно-ориентированным, направленным на обеспечение материальных и духовных потребностей каждой личности. В настоящее время в отечественной педагогике цель физического воспитания понимается как конечный итог деятельности, к которому стремится человек или общество.

«Целью *физического воспитания* является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физическим качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности» [13]. Для достижения заявленной цели выдвигается *комплекс задач*, делящихся на три группы:

1) *оздоровительные задачи*, или задачи по оптимизации физического развития человека, которые ориентированы на создание условий для оптимального физического развития человека: укрепление и многолетнее сохранение здоровья; улучшение работоспособности; оптимальное развитие физических качеств и связанных с ними двигательных способностей; формирование правильного (гармоничного) телосложения; повышение функциональных возможностей организма;

2) *образовательные задачи*, ориентированные преимущественно на овладение двигательными умениями, навыками и специальными теоретическими сведениями: формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, метания, лазанье, прыжки, плавание); обучение навыкам спортивного характера (двигательные действия различных видов спорта); приобретение базовых научно-практических знаний в области физической культуры;

3) *воспитательные, или общепедагогические, задачи*, направленные на формирование личности человека: воспитание морально-нравственных качеств личности; формирование личностных качеств человека (трудолюбие, настойчивость, упорство, смелость, уважение и др.). Формирование личности осуществляется не только в процессе физического воспитания, однако воспитание полноценной личности в современном мире без него становится невозможным. Успешное достижение цели физического воспитания возможно лишь в случае единства, системного решения всех его задач.

1.4. Система физического воспитания в Российской Федерации

Система физического воспитания в Российской Федерации — это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни людей.

Мировоззренческие основы представляют собой совокупность взглядов и идей, которые определяют направленность человеческой деятельности. Мировоззренческие основы физического воспитания складывались и изменялись в соответствии с развитием общества: его религиозных основ, социальных отношений, уровня развития материальных и духовных благ. В настоящее время мировоззренческие основы системы физического воспитания в Российской Федерации отражают содействие всестороннему и гармоничному развитию личности и достижению каждым членом общества физического совершенства, укрепление и сохранение здоровья, подготовку на этой основе членов общества к профессиональной деятельности.

Теоретико-методические основы служат фундаментом для научно обоснованного процесса физического воспитания, опирающегося на положения многих наук: психологии и педагогики, физиологии, биохимии и др. Исходя из них ТМФВ разрабатывает общие закономерности осуществления процесса физического воспитания. Базовые знания теории и методики физического воспитания передаются в специализированных образовательных учреждениях. В дальнейшем специалисты физического воспитания на протяжении всей своей профессиональной деятельности должны заниматься самообразованием. Без соблюдения этого условия невозможно быть конкурентоспособным и решать серьезные профессиональные задачи.

Программно-нормативные основы характеризуют законодательные акты в области физкультуры и образования: Федеральные законы от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», государственные образовательные стандарты в области

физкультурного образования и спорта, государственные учебные программы по физической культуре и спорту и другие нормативные акты. Поскольку физическое воспитание и спорт, а также профессиональное образование в России являются государственной функцией, то их регулирование осуществляется соответствующими государственными органами на основе регламентирующих документов, отражающих научно обоснованную организацию их деятельности.

Организационные основы отражают организационную структуру физического воспитания и спорта. В Российской Федерации она представлена государственными и общественными органами управления. Государственные органы управления: Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ; Министерство образования и науки РФ; региональные и местные органы управления, общественные организации: федерации по отдельным видам спорта, спортивные общества, клубы и др.

Глава 2

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2.1. Становление и развитие зарубежных систем физической культуры

2.1.1. Возникновение физической культуры в эпоху первобытнообщинного строя

Физическая культура и спорт сопровождают человека и общество на протяжении всей истории, начиная с первобытнообщинного строя. Об этом свидетельствуют археологические раскопки, наскальные рисунки, предания, обряды. То есть физическая культура — древнейшая сфера человеческой деятельности, сохранившаяся до настоящего времени и изменяющаяся вместе с обществом. О физической культуре в первобытном обществе можно говорить лишь условно, поскольку в этот период она только зарождалась.

Исследователи выделяют несколько факторов появления физических упражнений и физической культуры, но вероятнее всего, древние люди выявили *эффект упражняемости*: члены общества, регулярно воспроизводящие двигательные действия, имитирующие их трудовую деятельность (в основном охоту), были более удачливы в повседневной специфической деятельности. Фактически, открытие этого важнейшего положения привело к тому, что первобытное общество получило возможность развития и стимул к нему и обеспечило свое выживание в сложнейших условиях. Другими словами, можно говорить о том, что физические упражнения во многом обеспечили выживание и развитие человечества в целом. Также на появление физических упражнений и первых форм физического воспитания существенное влияние оказали религиозные культово-обрядовые формы, существовавшие в первобытном строе: шаманизм, тотемизм, брахманизм.

Большинство исследователей спорта считают его одним из древнейших компонентов общечеловеческой культуры, основанном на биологическом, личностно-психическом и социальном факторах, которые, вероятно, в процессе зарождения и развития спорта действовали в единстве. *Биологический фактор* — это врожденные побудители поведенческой активности, связанные с естественным стремлением опередить

конкурента. *Личностно-психический* — стремление личности к общественному признанию, моральному и материальному стимулированию. *Социальный* — использование спорта как средства развития и воспитания подрастающих и взрослых поколений к жизнедеятельности.

Физические упражнения, выполняемые первобытными людьми, были неотделимы от трудовых навыков, поэтому их можно называть физическими упражнениями только условно (имитация действий охотника и воина). В зарождении физических упражнений большую роль сыграла биологическая предпосылка — естественная потребность людей в движении; также своеобразные двигательные акты входили в различные магические обряды и культы. **Физическое воспитание** в первобытном строе осуществлялось через передачу опыта двигательной деятельности от опытных членов общества молодым.

Выводы

1. В первобытном обществе возникли зачатки физического воспитания, физической культуры, физических упражнений, в дальнейшем получившие развитие в человеческом обществе.
2. Физическая культура позволила первобытным людям не только выжить, но и стать конкурентоспособными.
3. Физические упражнения в эпоху первобытного строя начали постепенно отделяться от трудовых навыков.
4. Ценности ФК принадлежали всему обществу: любой из его членов мог заниматься физическими упражнениями, а обучение подрастающего поколения осуществлялось всеми членами общества.

2.1.2. Физическая культура при рабовладельческом строе

Характерной чертой рабовладельческого строя можно считать установление социальных отношений между людьми и возникновение прототипов современных государств. Особую роль в развитии рабовладельческого общества играла языческая религия. Она положительно относилась к формированию первых форм физической культуры, поощряла занятия физическими упражнениями, соревновательность, культ тела. Считалось, что физическая культура, занятия физическими упражнениями, «строительство» собственного тела угодно богам.

Наиболее развитыми странами в период рабовладения на территории, которую занимает современная Европа, были Греция, поделенная на множество государств-полисов, и Римская империя. Наибольшего расцвета физическая культура достигла в Греции. Эта страна внесла огромный вклад в человеческую цивилизацию. Ученые-мыслители того времени — Сократ, Платон, Аристотель, Демокрит, Гераклит, Пифагор и другие, основавшие собственные философские школы, осветили практически все вопросы, связанные с жизнедеятельностью общества, человека, его места в мире. Во многом благодаря этому в Греции и Риме активно создавались государственные институты власти и развивались образование, искусство, культура, в том числе и физическая. Физическое

воспитание стало неотъемлемой частью воспитания человека. Древний мир признавал физическое воспитание наряду с умственным и духовным как триединство человеческого начала, без которого невозможно воспитание полноценного человека. Во всех школах Греции и Рима осуществлялось направленное физическое воспитание. Мало того, в гимнастических школах занятия гимнастикой были основным видом занятий. Занятия проводили профессиональные педагоги. Вместе с тем разделение общества на свободных граждан и рабов не могло не сказаться и на развитии физической культуры: ее ценности были недоступны рабам. То есть по сравнению с первобытнообщинным строем занятия физической культурой стали носить классовый характер.

Физические упражнения в рабовладельческом строе продолжали отделяться от трудовых навыков. Условия жизни свободных граждан античного мира позволили им заниматься физическими упражнениями, напрямую не влияющими на обеспечение только бытовых, военных и других трудовых функций, но вместе с тем физические упражнения продолжают выполнять функцию подготовительных упражнений к трудовой и военной деятельности.

Соревновательная деятельность. Уникальным явлением мировой цивилизации стало появление древних игр, самыми известными из которых были *Олимпийские*. Организация Олимпийских игр древности говорит о достаточно высоком культурном и социальном уровне античного мира. Возникшие в 778 г. до н.э. по религиозной необходимости, они были самым знаковым событием культурной жизни древнего мира. Программа игр постоянно расширялась, и многие виды спорта (легкая атлетика, борьба, бокс) берут начало именно от них. Многие атрибуты спорта возникли в то время и остаются до сих пор: подготовка спортсменов, судейский аппарат и правила соревнований, тренеры, квалификационные соревнования, награждение и др. Упадок Олимпийских игр начался с появлением спортсменов-профессионалов.

С утверждением в Европе христианства как государственной религии, в 394 г. н.э. Игры были запрещены римским императором Феодосием I как религиозно вредные, поскольку отражали языческий культ. Его сын, император Феодосий II, разрушил Олимпию, которая впоследствии была погребена в результате землетрясения и обнаружена лишь в XIX в. в результате археологических раскопок, а византийский император Юстиниан I закрыл практически все учреждения физической культуры, в том числе и знаменитый Афинский Гимнасий.

Тем не менее рабовладельческий строй оказал огромное положительное влияние на развитие физической культуры, сформировав первые формы физического воспитания, давшие впоследствии толчок к развитию современной физической культуры и спорта.

Выводы

1. Рабовладельческий строй был самым благоприятным периодом для развития физической культуры, в основном это было связано с осо-