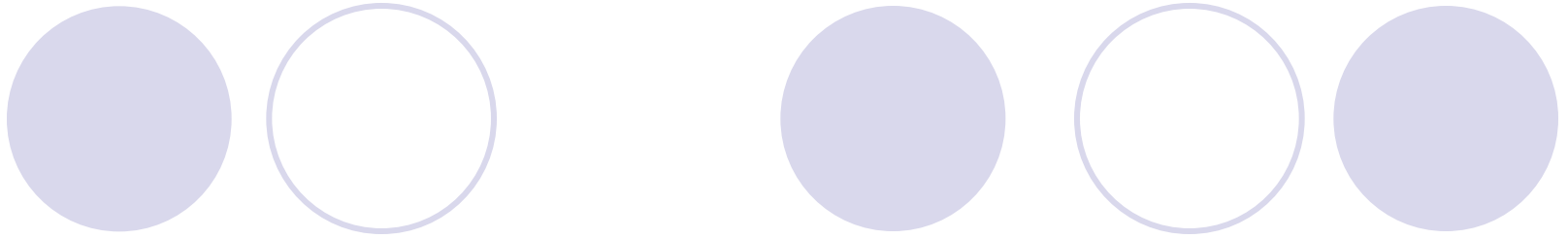


История формирования и развития физической культуры

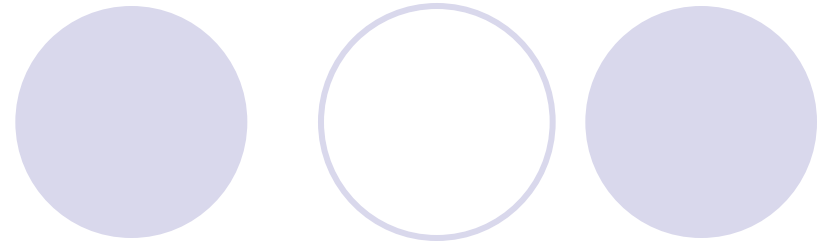
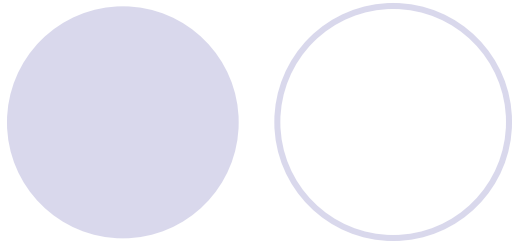
Учитель физической культуры

МОУ СОШ № 25 г. Сочи

Шпет В.В.



- **Физи́ческая культу́ра** — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.
- **Физи́ческая культу́ра** — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).



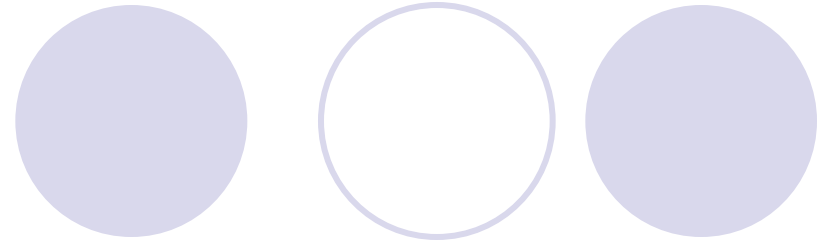
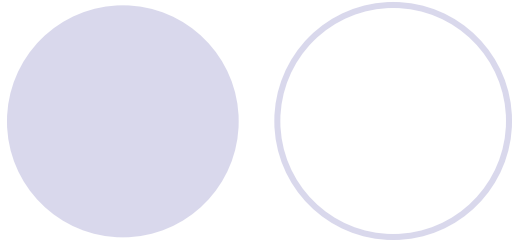
- Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются:
- уровень здоровья и физического развития людей;
- степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту.



Bundesarchiv - B 145 Bild-P046652
Foto: Wemrother, Carl | 1933

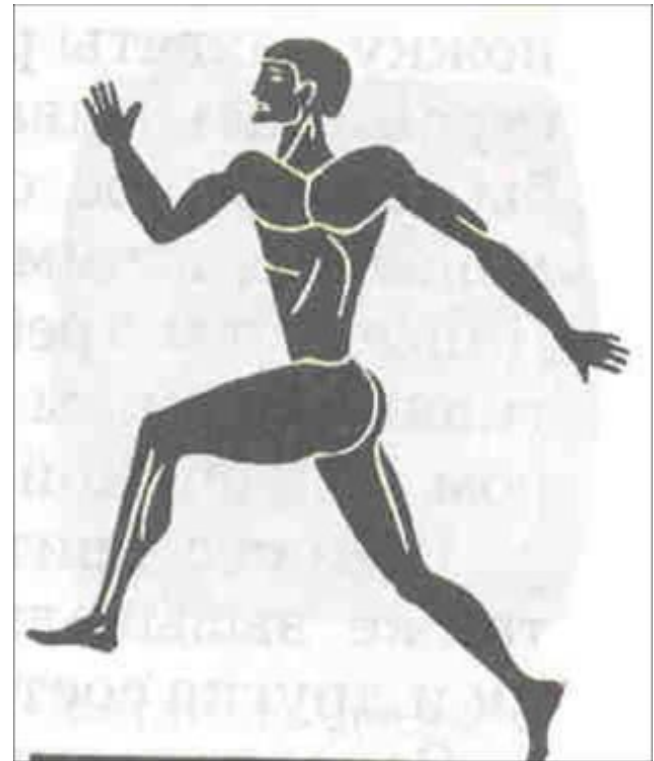


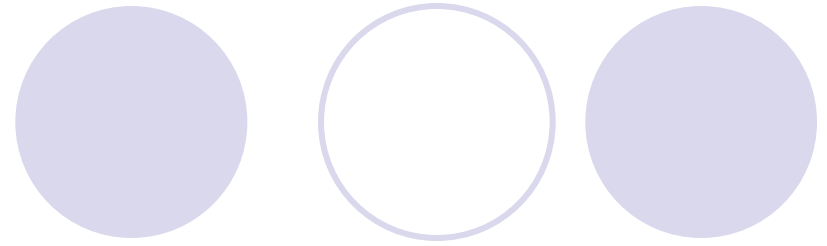
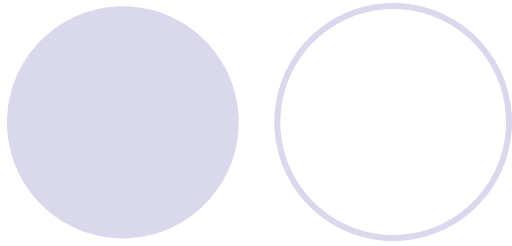
- Понятие «физическая культура» появилось в конце XIX века в Англии в период бурного становления современного спорта, но не нашло широкого употребления на Западе и со временем практически исчезло из обихода.
- В России, напротив, войдя в употребление с начала XX века, после революции 1917 года термин «физическая культура» получил свое признание во всех высоких советских инстанциях и прочно вошел в научный и практический лексикон.



- Физическая культура возникла из потребностей первобытных людей в подготовке к тому или иному роду трудовой деятельности.

Поскольку в самом раннем периоде своего становления человек занимался охотой и именно она была серьезным физическим испытанием, связанным с необходимостью подолгу бегать, метать, плавать, переносить тяжелые туши убитых животных. Но эти действия еще нельзя считать физическими упражнениями, так как они применялись с целью воздействия на окружающий мир, на природу ради добывания пищи, одежды и других материальных благ.





- Физическими упражнениями эти действия стали лишь тогда, когда человек начал сознательно использовать их в целях развития собственных физических качеств, выделив из трудовых действий в относительно самостоятельный вид деятельности. Например, перед охотой многократно повторять наиболее важные охотничьи действия, образно выражаясь «играть в охоту». Превращение трудовых действий в физические упражнения позволило эффективно влиять, с одной стороны, на физическое совершенствование человека, а с другой - на повышение его трудоспособности.



- В 1918 году в Москве был открыт институт физической культуры, в 1919 году Всевобуч провел съезд по физической культуре, с 1922 года выходил журнал «Физическая культура», а с 1925 года и по настоящее время — журнал «Теория и практика физической культуры».





- Уже само наименование «физическая культура» называет что-то очень важное. Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой ценный опыт подготовки человека к жизни, освоения, развития и управления во благо человека заложенными в него природой физическими и психическими способностями, но, что не менее важно, и опыт утверждения и закалки проявляющихся в процессе физкультурной деятельности моральных, нравственных начал человека.



- В физической культуре, вопреки её дословному смыслу, находят свое отражение достижения людей в совершенствовании своих как физических, так и в значительной мере психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств, а также личные знания, умения и навыки по их совершенствованию составляют личностные ценности физической культуры и определяют физическую культуру личности как одну из граней общей культуры человека. Социальные и биологические основы физической культуры.