Министерство образования и науки РФ

НОУ Южно-Уральский институт управления и экономики

Кафедра Экономики и финансов

РЕФЕРАТ

По дисциплине: Физическая культура

Тема: История и возникновение физической культуры

Выполнил:

студент гр.

Плохотниченко И.С.

Проверила:

Копылова Н.В.

Челябинск 2008

Содержание

Введение

1.Возникновение и распространение физической культуры

2. Истоки физической культуры

Заключение

Список использованной литературы

## Введение

Многочисленные спортсмены и любители спорта все больше интересуются историей физической культуры. Они хотели бы ознакомиться с формами состязаний, системами физического воспитания, спортивными идеалами различных эпох, достижениями, которых добивалось человечество в разные периоды.

При рассмотрении исторического процесса выделяют целенаправленные и планомерные усилия, которые предпринимали люди различных эпох в области физической культуры. Сюда относятся физическое воспитание детей, военная подготовка, гигиенические и лечебные двигательные упражнения, игры и традиционные состязания. В то же время физическая культура, постоянно обогащающая арсенал своих средств элементами физических упражнений, заимствуемыми из процессов трудовой и военной деятельности, проявляется не только как опора воспитания и здравоохранения, она также удовлетворяет потребности общества, связанные с развитием эмоциональных представлений, снятием напряжения, развлечением и сохранением энергии. В конечном счете, синтез истории физической культуры отражает специфическую сферу преобразования природы человеком, формирования все более совершенного человеческого естества, сознания, регулирования социального общежития, а также развитие соответствующих традиций, институтов и организаций.

Область физической культуры точно так же, как архитектура, литература, искусство и прочие общественные явления, имеет свои специфические закономерности. В связи с этим она развивается и самостоятельно; ее содержание, организационные формы, сфера действия постоянно интегрируется и дифференцируются. Однако определяющую роль в ее развитии играет материальная база общества, его строй и вытекающие из него цели и задачи. Цепь взаимосвязей дополняют такие виды социальной деятельности, влияющие на физическую культуру, как техника, военное искусство, политика, право, здравоохранение, воспитание, религия, эстетика, равно как и уровень культурных потребностей, местные обычаи и возможности. Таким образом, если мы хотим сделать определенные выводы о прошлом физической культуры необходимо постоянно иметь в виду:

а) каковы были содержание и основные задачи физической культуры, иными словами, как складывалась историческая практика физического воспитания и спорта в отдельных общественных формациях;

б) как проявлялись специфические законы развития физической культуры в условиях определяющего влияния общественных потребностей. Каким образом общественные отношения, связанные с физической культурой в целом, формируют цели, задачи, систему институтов физического воспитания и спортивной деятельности, систему средств, изменяющуюся по мере изменения целей. Через какие передаточные механизмы оказывает физическая культура свое воздействие на общественные отношения и на формирование облика человека данной эпохи;

в) когда и под влиянием каких факторов рождаются, а также претворяются в жизнь (либо оттесняются на задний план) теории и научные открытия, связанные с развитием физической культуры.

Не следует забывать, что периоды развития физической культуры всегда проявляются как части культуры, определяемой господствующими классами или общественными устремлениями. Иными словами, в характере физической культуры отражаются потребности, стиль жизни классов и слоев, владеющих властью. Но поскольку развитие физической культуры требует постоянной творческой деятельности, физическая культура любого общества не может быть лишена определенного общенародного содержания. В этом смысле можно говорить об этнических или национальных особенностях физической культуры той или иной страны.

При рассмотрении истории физической культуры чрезвычайно важно подчеркнуть диалектику всеобщего развития и развития так называемых региональных единиц. Даже в рамках самого всеобъемлющего синтеза резко выделяется влияние специфических этнических особенностей отдельных народов и наций. Однако главный предмет анализа составляет всеобщая, универсальная физическая культура человека, которая одновременно является источником и одним из определяющих факторов развития физической культуры в национальных рамках. В классовых общественных формациях такое взаимодействие осуществляется в условиях острых конфронтаций. Господствующие нации тормозят либо извращают развитие физической культуры угнетенных народов. В связи с возникающим в результате этого противоречивым воздействием подчас создавалась ситуация, при которой институты физической культуры открыто вовлекались в сферу политических столкновений.

## 1.Возникновение и распространение физической культуры

Проблема развития содержания физической культуры тесно связана с вопросом ее возникновения и распространения. Значительная часть спортивных историографов рассматривают содержание и институты физической культуры той или иной эпохи как нечто данное. Другие же занимаются поисками того единственного места на земле, откуда все пошло. Действительно, элементы физических упражнений - и это хорошо заметно в отношении подвижных игр и различных видов спортивной борьбы - кочуют точно так же, как мотивы народных сказок. Они переходят из одной местности в другую и, обогатившись местным опытом, превращаются в новые элементы стиля, формы игр.

Ни одна физическая культура не возникает из ничего или путем простого заимствования. Новые системы всегда создаются как наследие прошлого. Заимствованные элементы приспосабливаются к существующим жизнеспособным формам. В процессе развития они освобождаются от своей прежней социальной роли, а затем, приспособившись к изменившимся потребностям, становятся органической частью складывающегося нового главного содержания. Изменение общественной формы физической культуры лишь в самых редких случаях происходит скачкообразно и бесконфликтно. Поскольку отдельный человек овладевает физическими упражнениями и играми только как член более или менее замкнутого коллектива, наряду с главными тенденциями преобразования могут сохраняться и традиционные обычаи.

В то же время заслуживает внимания то обстоятельство, что в области физической культуры - так же, как и в искусстве, - иногда могут возникать поразительно сходные элементы и в полностью изолированных друг от друга районах, если они становятся необходимыми ввиду аналогичных общественно-экономических условий. В подобных случаях спортивно-игровая фантазия данных народов создает в зависимости от географических условий соответствующие достигнутому уровню общественного развития формы физической культуры, служащие целям боевой подготовки, здравоохранения, воспитания и развлечения.

В распространении отдельных видов физической культуры, формировании ее местных особенностей исключительно устойчивую роль играют традиции. В Канаде на основе имеющей многовековую традицию индейской игры "рекет" национальной игрой стал "лакросс". Индия и Пакистан, располагающие тысячелетней традицией игры в мяч с палкой, увековечили ее в хоккее на траве, а футбол латиноамериканских народов отражает черты стиля древнего искусства игры в мяч.

Формальная сторона развития физической культуры весьма изменчива. Время от времени господствующее положение начинают занимать одни системы движений, виды физической подготовки, состязания, виды спорта, типы занятий по физическому воспитанию, системы тренировок, другие же оттесняются на задний план. Однако опыт, полученный от них, продолжает жить, развиваться и подчас проявляется в совершенно иных областях. Мало кто знает, что такие понятия, как тренинг, старт, митинг, матч, гандикап, фит, дресс, допинг, классис, кентер и кондиция, заимствованы из конного спорта. Другие формы и элементы (олимпийские игры, обязательное физическое воспитание) были забыты на сотни лет, чтобы затем вновь возродиться на более высоком уровне, при изменившихся условиях. В принципе физическими упражнениями, спортом могут стать самые различные виды человеческой деятельности. История физической культуры наших дней как раз свидетельствует о том, что будущее может создать такие "виды спорта", о которых мы сейчас, и не подозреваем. Однако многообразие экспериментов, форм и методов не исключает осуществление закономерностей развития физической культуры. Формы движения, утрачивающие содержательную ценность или мотивирующую роль, закономерно отмирают со временем.

## 2. Истоки физической культуры

Предыстория физической культуры уходит корнями в тот период, когда вся физическая и умственная деятельность человека ограничивалась непосредственным обеспечением условий существования. Вопрос заключается в том, какие факторы в этих условиях, в непрекращающейся борьбе с природой, побудили наших предков разработать комплекс физических упражнений, служащих формированию человека.

Некоторые отечественные позитивистские историки довольствовались утверждением, что "спорт вечен", что спорт "создавался вместе с человеком". Буржуазные авторы международных трудов по истории спорта объясняют сложную проблему происхождения спорта, исходя из трех гипотез: из теории игры в духе Шиллера; из теории магии, впервые изложенной Рейнаком; из теории излишней энергии, сформулированной Спенсером. Следует учесть, что Шиллер, Рейнак и Спенсер формулировали свои мысли применительно к развитию деятельности, связанной с играми и искусством в узком смысле слова, и их положения в настоящее время уже вышли за рамки этой области.

Н. Пономарев в своей монографии "Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания" пришел к выводу о том, что человек стал человеком не только в ходе развития орудий труда, но и в ходе постоянного совершенствования самого человеческого тела, организма человека как главной производительной силы. В этом развитии ключевую роль играла охота как форма работы. Использование средств труда для целей охоты требовало качественно новых навыков движений, прежде всего увеличения воздействия силы, навыков быстроты, выносливости и активности в работе.

Рассмотрим физическую культуру в различные эпохи развития человечества:

1. В древние времена для человека главным источником существования была охота на крупных животных. Он создал метательное орудие с костяным наконечником. Удачную охоту на животных можно было обеспечить только с помощью заранее изготовленных и опробованных средств, организованных совместных действий всех членов клана. В процессе этого древний человек научился наиболее рационально использовать в качестве метательного оружия разнообразные предметы. Он открыл для себя способ метания, значительно увеличивающий дальность полета. В процессе применения метательного оружия он, владея своими мышцами, мог рассчитывать затрачиваемую энергию в зависимости от отдаленности цели, координировать собственные движения. Овладение жизненно необходимыми навыками движения происходило путем наблюдения, копирования. Древний человек все чаще наблюдал и применял те закономерности в движениях, с помощью которых можно было преодолеть водные препятствия, рыхлый снег, топкие, болотистые места. Применявшийся при охоте или при спасении бегством от противника бег и прыжки через препятствия начали самостоятельное развитие в магических действиях. Появились синтезированные формы бега на расстояние, прыжков, танцевальных и метательных движений.

2. В эпоху мезолита и неолита, главными источниками существования человека стали земледелие и животноводство. В физической культуре народов, занимавшихся пастушеством, потеряли свою жизненную важность бег, прыжки, метание и преследование дичи. На передний план выдвинулась верховая езда. Появился интерес к поднятию тяжестей, танцам, медитациям типа йоги, основывавшимся на верованиях, связанных с плодородием. Обострилась борьба за лучшие земли и территории. Это вызвало необходимость усложнения процесса подготовки юношества к самостоятельной жизни. Стали проводить схватки поединков для "пробы сил". Важное значение стала иметь военная подготовка. Возникли постоянные ритуальные центра проведения состязаний: Карнак, Марас, Пампас, Олимпия, Куфферн.

3. В эпоху перехода от первобытнообщинного строя к классовому обществу возник эстетический идеал наделенного сверхъестественными телесными и духовными способностями легендарного героя, который осмеливался вступать в борьбу с потусторонними силами. Гильгамес у вавилонян, Озирис у египтян, Геракл, Прометей и Ахиллес у греков - все они были непобедимыми мастерами борьбы. Нет охотников более ловких, лучших, чем они, бегунов, метателей диска, камни или копья. Человечество, у которого проснулось самосознание, возвеличивая себя до героев своей фантазии, начало бросать вызов силам природы. Появился будущий идеал физической культуры нарождавшейся рабовладельческой эпохи - которого еще не сломила социальная несправедливость - сильный, гордый и победоносный титан. Процесс разложения физической культуры первобытнообщинного строя, происходивший с VII тысячелетия до нашей эры и до эпохи расцвета Римской империи, охватывал сравнительно небольшую часть заселенной территории Земли. Ее остатки сохранились вплоть до распространения современной цивилизации на Севере, в тропической и субтропической Африке.

По словам норвежского путешественника К. Лумхольца, тарахумары способны проводить состязания по бегу на дистанции длиной в несколько сот километров. Эти способности связаны с преследованием дичи и суровыми природными условиями. Восточноафриканские вахумы способны, отталкиваясь босыми ногами от низкой термитной кучи, прыгнуть вверх на высоту свыше двух метров. Условия жизни вынуждают их в первую очередь развивать прыгучесть, что является главным критерием в обряде посвящения в мужчины. Тот, кто во время испытаний не способен прыгнуть выше своего роста, не может попасть в число полноправных мужчин своего племени. Из приведенных выше сведений видно, что первобытная физическая культура сочетала в себе личную физическую подготовку каждого члена племени и воспитание у соплеменников чувства общности.

В развитии физической культуры первобытнообщинного строя дважды происходил качественный скачок. В ходе первого - охота на крупных животных вызвала к жизни обособившуюся от процесса труда и постепенно совершенствующуюся систему движений, и ее перенос на другие области жизни. В рамках возникшей новой сферы деятельности (физическое воспитание) началась дифференциация непосредственно полезных телесных упражнений, танцевальных движений и игровых элементов. Входе второго скачка - в эпоху разложения первобытнообщинного строя - возникли нормы подготовки и отбора, которые стали средствами общественного подчинения. От основных элементов форм движений, сложившихся в рамках первобытной магии, через противоречивые условия классовых обществ человечество пришло к высокой степени систем движения физической культуры наших дней. В ходе этого процесса материал движений физической культуры постоянно подвергался стилизации, дифференциации и интеграции. Но даже в наиболее развитых видах физкультурной и спортивной деятельности таятся элементы, отражающие стремление человека к покорению природы, которые либо порознь, либо в сочетании друг с другом вросли в сегодняшнюю физическую культуру. Так, например:

а) за играми с мячом, тяжелой атлетикой, толканием ядра и охотой стоят производственные процессы;

б) за конным спортом, бегом, прыжками, автогонками, лыжным и конькобежным спортом, соревнованиями судов - виды деятельности, связанные с передвижением и преодолением препятствий, и соответственно средства достижения этого;

в) за плаванием и полетами - движения, подмеченные в природе;

г) за лечебной гимнастикой и массажем - опыт врачевания;

д) за соревнованиями по стрельбе, метанием копья и диска, борьбой и массовыми выступлениями физкультурников проглядываются отдельные боевые действия или их элементы.

## Заключение

Мы изучаем прошлое физической культуры не только для того, чтобы понять возникновение актуального настоящего. Познание прошедших периодов - включая сюда и самые древние, не связанные непосредственно с нашим веком, - позволяет уяснить единство, равно как и многообразие творческой деятельности человечества в области физической культуры. Заметив и в истории физической культуры повторение, происходящее на все более высоком уровне, встречаясь с одними и теми же потребностями, проявлениями человека, мы глубже понимаем структуру, функционирование, законы движения общества. Когда же мы видим, насколько различны и многообразны формы человеческого бытия, определяющие физическую культуру, мы начинаем лучше понимать свои собственные особенности, свое место в мировом историческом процессе.

В конечном счете, тот, кто изучает историю сменяющихся эпох, обязательно сопоставляет их одну с другой и со своей эпохой. При проведении параллели между физической культурой определенной эпохи, ее противоречиями и тем, что характерно для нашего века, мы подходим к вопросу лишь с мерками, оценками сегодняшнего дня. То, что современный человек относит к основополагающим ценностям, возможно, не было таковым в глазах человека другой эпохи, иной культуры. В то же время то, что нам представляется незначительной формой деятельности или способом применения, для члена другого общества было совершенно необходимо. В связи с этим при аналитическом подходе к культуре прошлого необходимо показывать "мерки" (системы ценностей) соответствующих эпох.

В различные исторические периоды и в различных культурах люди по-разному воспринимают и осознают окружающий мир, по-разному получают впечатления и знания, то есть формируют исторически определенную картину мира. Здесь в связи с физической культурой и возникает проблема идеала эпохи. Ясно, что на основе идеала нельзя оценить физическую культуру никакого общества. Однако он четко показывает господствующую духовную установку, принятые нормы воспитания, морали и эстетики, отражает ту систему ценностей, которая тем или иным образом является руководящим принципом всех членов общества. Объектом анализа является общественное существо, человек, живший, мысливший, чувствовавший в различные периоды истории физической культуры, человек, чьи потребности и запросы определяет данное общество и чьи потребности и запросы в свою очередь воздействуют на жизнь, движение общества. Его поступки мотивируются системой ценностей, идеалами его эпохи и среды. Так мы приходим к причинам и внутренним побудительным мотивам, которые делали и делают людей активными участниками или не участниками творческой деятельности, относимой к кругу понятий физической культуры.

Таким образом, физическая культура, рассматриваясь в исторической практике в плоскости различных интересов, может воплотить в себе устремления классов и групп общества.

## Список использованной литературы

1. Бальсевич В.К. "Физическая культура для всех и для каждого" - М: ФиС, 1988г.
2. Быховская И.М. "Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность" - М: ГЦОЛИФК, 1993г.
3. Лубышева Л.И. "Концепция формирования физической культуры человека" - М: ГЦОЛИФК, 1992г.
4. Решетников Н.В. "Физическая культура" - М: Академия, 2004г.
5. Столбов В.В., Финочентова Л.А., Мельникова Н.Ю. "История физической культуры и спорта" - М: ФиС, 2001г.