

# Физкультура и спорт



**Физическая культура** — 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»).



***Физическая культура*** — это часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере развития, оздоровления и воспитания людей.

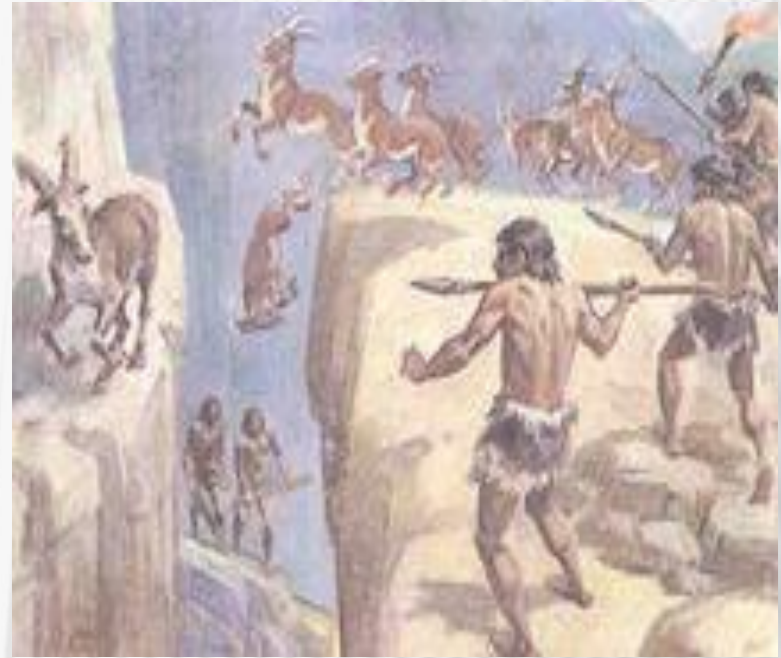


***Физическая культура*** — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.



**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.



Из трудовых движений, жизненно необходимых действий физическая культура выделилась в почти самостоятельный вид человеческой деятельности в период от 40 до 25 тысячелетий до н.э. Появление метательного оружия, а в дальнейшем и лука, способствовало необходимости подготавливать добытчиков пищи, воинов, развивать и совершенствовать уже тогда, в каменном веке, появившимися системами физического воспитания, двигательные качества как залог успешной охоты, защиты от врага и т.д.



# КАК ВОЗНИКЛИ ПЕРВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

- ▣ Первые соревнования начали проводить очень давно, когда люди ещё жили в пещерах. В результате соревнований самый сильный человек становился во главе племени.
- ▣ В то время соревнования проводили без правил. Главное в них было любым способом победить соперника.



Boxing as depicted in an ancient Knosso fresco



- ❑ Прошло много времени. Люди поняли, что состязаться можно для выявления не только самого сильного человека в племени, но и самого меткого и быстрого охотника, самого ловкого и выносливого воина.
- ❑ Для проведения таких соревнований придумали правила.
- ❑ За выполнением правил приглашали следить самых опытных и справедливых судей.



- Для детей тоже стали проводить соревнования в виде игр.
- Дети, играя, состязались в ловкости, быстроте, выносливости. И для детских игр были придуманы свои правила.
- Многие из этих игр, конечно в изменённом виде, дошли и до нашего времени. Их называют **подвижными играми**.



Особый интерес представляет физическая культура Древней Греции, Примером, характеризующим уровень развития физической культуры в этих государствах, являлись организация и проведение Олимпийских игр.



Первые исторические записи о древних Олимпийских играх относятся к 776г. До н.э.

Они проводились один раз в четыре года.

На время Олимпийских игр на всей территории Греции прекращались войны. К участию в этих состязаниях не допускались рабы, иностранцы и женщины.

Сильнейшие греческие атлеты состязались в беге, прыжках, метании копья, диска, борьбе, кулачном бою, гонках на колесницах.

На играх запрещалось применять нечестные приемы в борьбе, наносить увечья, нарушать правила.



**Олимпийское движение имеет свою эмблему, девиз, символы и награды.**

**Олимпийская эмблема – пять переплетенных колец, обозначающих пять континентов.**



**Олимпийский девиз – «Быстрее! Выше! Сильнее!»**

**Перед началом Игр участники и судьи произносят олимпийскую клятву.**

Военно-физическое воспитание характерно для средних веков. Воин-рыцарь должен был овладеть семью рыцарскими доблестями: верховой ездой, фехтованием, стрельбой из лука, плаванием, охотой, игрой в шахматы и умением слагать стихи.



Различные формы физических упражнений были издавна известны русскому народу. Игры, плавание, ходьба на лыжах, борьба, кулачный бой, верховая езда и охота имели повсеместное распространение уже в Древней Руси. Широко применялись и различные игры: в лапту, городки, бабки, чехарду и многие другие.



Большой популярностью среди русских пользовался бег на лыжах, катание на коньках и салазках и т.д. Одним из самобытных средств физического воспитания была охота, служившая не только промысловым целям, но и для того, чтобы показать свою ловкость и, бесстрашие (например, охота на медведя с рогатиной).

В эпоху реформ Петра I физические упражнения стали впервые применяться в России в системе обучения солдат и офицеров. Одновременно физические упражнения, главным образом фехтование и верховая езда, вводятся как учебная дисциплина в Московской школе математических и навигационных наук (1701 г.), в Морской академии и других учебных заведениях. При Петре I занятия физическими упражнениями вводятся также в гражданских гимназиях, организуются занятия гребным и парусным спортом молодежи. Эти меры явились первыми шагами государства по руководству делом физической культуры.





Во второй половине XIX в. среди молодежи начинает развиваться современный спорт в форме спортивных кружков и клубов. Появляются первые гимнастические и спортивные общества и клубы.



- 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.



# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека.

*Гигиена тела* предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов. Мыть тело под душем, в ванной или бане рекомендуется не реже одного раза в 4—5 дней. После занятий физическими упражнениями крайне важно принимать теплый душ и менять нательное белье.

*Уход за полостью рта и зубами* требует, чтобы после еды рот прополаскивался теплой водой. Чистить зубы рекомендуется раз в день во избежание стирания эмали. Зубная щетка не должна быть чересчур жесткой, а процедура чистки должна занимать не менее 2 мин. Чтобы сохранить зубы, важно, чтобы пища содержала достаточно кальция, из солей которого в значительной степени состоит ткань зубов, а также витаминов, особенно D и B. Для укрепления десен следует больше употреблять в пищу лука, чеснока, свежих овощей. Не реже 2 раз в год крайне важно посещать врача-стоматолога для профилактического осмотра зубов.

*Гигиена одежды* требует, чтобы при ее выборе руководствовались не мотивами престижности, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями и деятельностью, в которых она используется.

# Гигиенические основы закаливания.

Закаливание — важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур.

Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2—5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.

Приступая к закаливанию, крайне важно усвоить его основные правила. **Первое** — нужно убедиться в крайне важности закаливания и воспитать потребность в нем. Сознательное отношение и заинтересованность создадут нужный психологический настрой.

**Второе** — закаливание должно быть систематичным. Даже двухнедельный перерыв значительно ухудшает ранее достигнутый эффект.

**Третье** — соблюдайте принцип постепенности. Нельзя резко изменять температуру воды или воздуха, а также увеличивать длительность воздействия.

**Четвертое** — не забывайте об индивидуальном подходе — температура воздуха или воды, длительность процедуры устанавливаются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физического развития, чувствительности к холоду или жаре.

**Пятое** — в каждом конкретном климатическом регионе закаливание должно быть специфическим.

**Шестое** — для повышения эффективности закаливания используйте различные средства — солнечная радиация, воздушная и водная среда.

**Седьмое** — проводите закаливание в хорошем настроении, чтобы оно приносило удовольствие, поскольку положительные эмоции полностью исключают негативные эффекты охлаждения или действия жары.

**Восьмое** — эффективность закаливания повышается, в случае если его проводить в активном режиме, т.е. выполнять во время процедур физические упражнения или какую-либо физическую работу.

**Девятое** — в процессе закаливания необходим постоянный самоконтроль.

**Показателями правильного** закаливания являются: крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности.

Появление раздражительности, снижение аппетита, снижение работоспособности указывают на просчеты в закаливающих процедурах.

Чрезвычайно своеобразно проводилось на Руси закаливание. Общеизвестен русский обычай сразу после пребывания в жаркой бане обливаться холодной водой или обтираться снегом.



# Занятие физкультурой и спортом

- ◆ Для сохранения и укрепления здоровья

человек должен  
закаляться

и хотя бы полчаса  
каждый день  
заниматься  
физкультурой и  
спортом.



# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЛЫЖАХ

Для начинающего лыжника предпочтительной будет ходьба на лыжах, а не бег. Для неподготовленного организма, даже если человек занимался каким-то другим видом спорта, будет непросто приспособиться и к темпу, и к условиям лыжного спорта.

Основными параметрами для подбора беговых лыж служат:

**Длина.** Грамотный подбор лыж по росту – гарантия получения такой пары лыж, езда на которой будет максимально комфортной. Для определения оптимальной длины лыжнику следует прибавить к своему росту 10-15 см. При этом обязательно учитываются такие параметры, как вес: если этот показатель больше среднего, то от предполагаемой длины лыж следует отнять 5-8 см.

**Жесткость.** Подбор лыж по степени жесткости осуществляется следующим образом: следует обуть лыжи и провести под ней листком бумаги: 35 см просвета в передней части и 10 см сзади – вот идеальный показатель жесткости. Лыжи для детей должны иметь показатель жесткости ниже, тогда ребенку не будет испытывать сложностей со скольжением по снегу.



Кататься на лыжах не так сложно, как может показаться со стороны: в плане умения лыжи можно сравнить с велосипедом – единожды проехав на нем, не забудешь, как перебирать ногами. А раз процесс этот несложен, то и заниматься им следует не только спортсменам, для которых катание на горных лыжах – это смысл жизни и профессия, но и каждому человеку, пекущемуся о своем здоровье.

Вопрос о том, как правильно кататься на лыжах, должен возникать сразу, поскольку часто неправильный подход к катанию и неверные движения способны отвлечь от этого спорта даже самого ярого поклонника.



В беговых лыжах различают два приема – коньковый и классический ход. Классический ход на лыжах – это стиль катания, который предусматривает езду на параллельно расположенных лыжах либо по специально подготовленной лыжне, либо по пересеченной местности вне трассы. Поначалу классический лыжный бег кажется сложным и трудоемким, но в процессе тренировок и приобретения навыков он становится привычным. Если спортсмен передвигается именно таким ходом, то и лыжи для этого приобретаются специальные: более мягкие и длинные.



Техника конькового хода на лыжах подобна технике катания на коньках: спортсмен отталкивается от снега внутренней стороной лыжи, при этом следует переносить вес именно на скользящую лыжу. Этот ход позволяет развить более высокую скорость, нежели при классическом ходе, но зато требует широкой и качественной укатанной трассы. Высокая скорость езды обеспечивается активным участием в процессе скольжения рук и корпуса, когда спортсмен должен отталкиваться палками в ритме, четко согласованном с движениями ног. В целом, катание на беговых лыжах – отличный способ тренировать все мышцы и поддерживать в тонусе сердечно-сосудистую систему.



---

**Спасибо за внимание**

