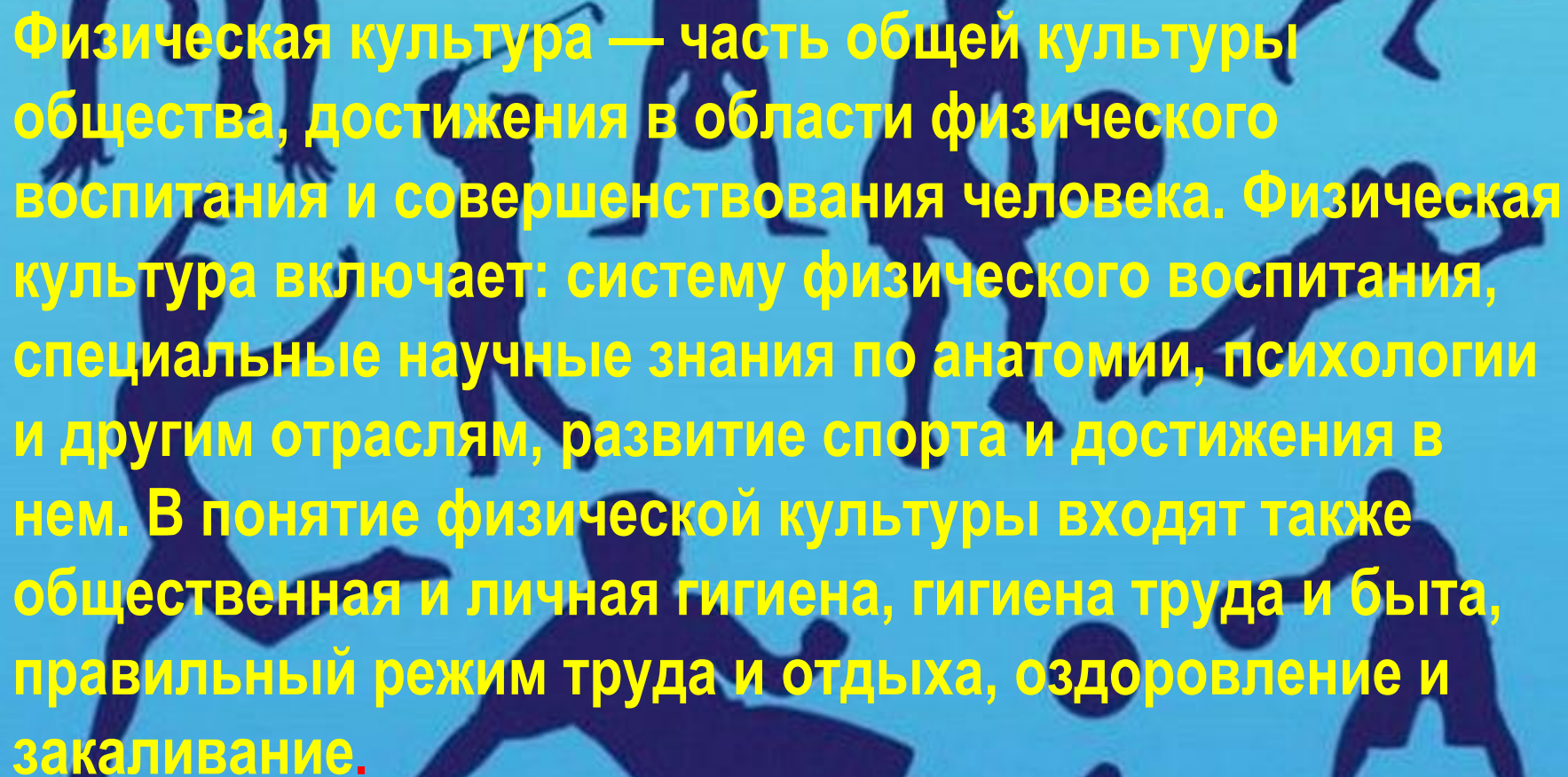




Краткая история развития физической культуры



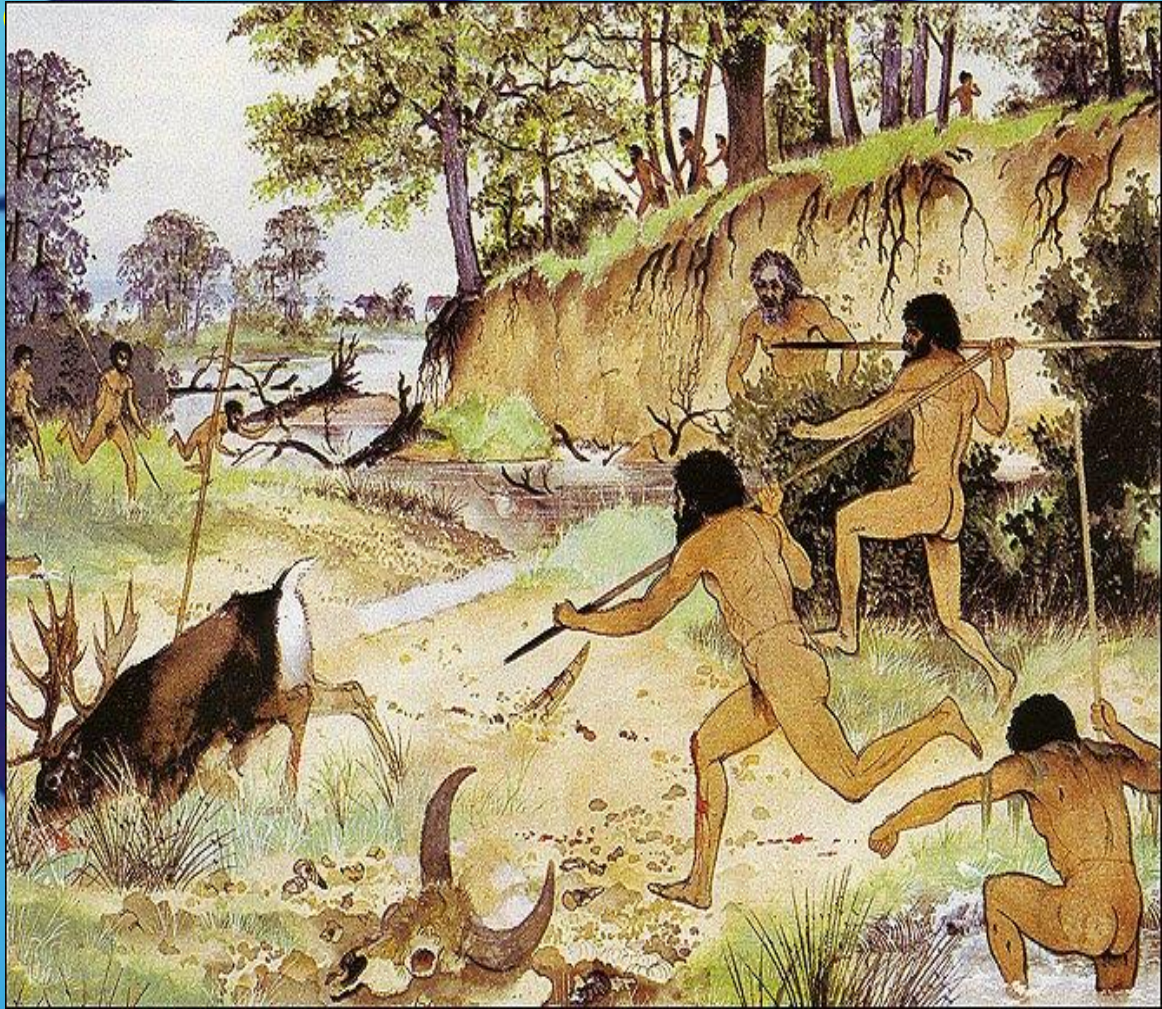
The background of the slide features several black silhouettes of athletes in various dynamic poses. At the top left, a figure is in a starting crouch. In the top center, a figure performs a handstand with legs spread wide. To the top right, a figure is captured in a running stride. Below these, there are silhouettes of a golfer mid-swing, a basketball player in a defensive stance, and a figure in a dynamic, low-to-the-ground pose. At the bottom, a figure is shown in a full-body stretch or a low lunge, and another figure is in a wide, low stance, possibly a soccer player. The overall composition is energetic and emphasizes physical activity.

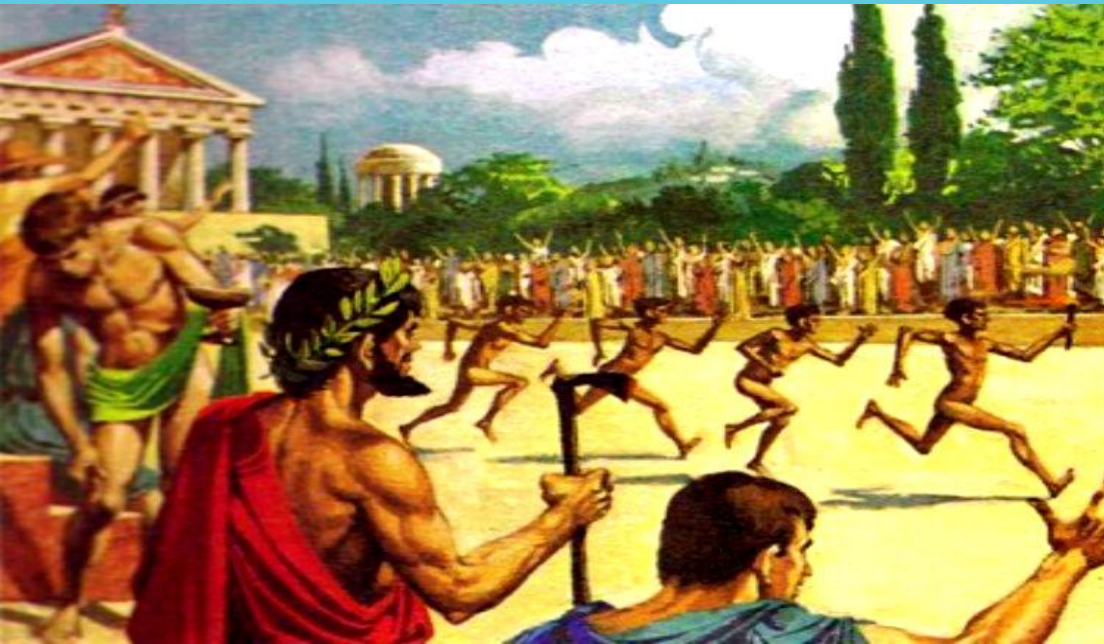
Физическая культура — часть общей культуры общества, достижения в области физического воспитания и совершенствования человека. Физическая культура включает: систему физического воспитания, специальные научные знания по анатомии, психологии и другим отраслям, развитие спорта и достижения в нем. В понятие физической культуры входят также общественная и личная гигиена, гигиена труда и быта, правильный режим труда и отдыха, оздоровление и закаливание.

На ранних ступенях истории человек состязался в силе, выносливости, быстроте, ловкости с животными, на которых он охотился. Охота шла успешнее, если человек был хорошо подготовлен к ней. Бег, прыжки, метание в цель развивали необходимые физические качества, помогали совершенств

удачной охоты.

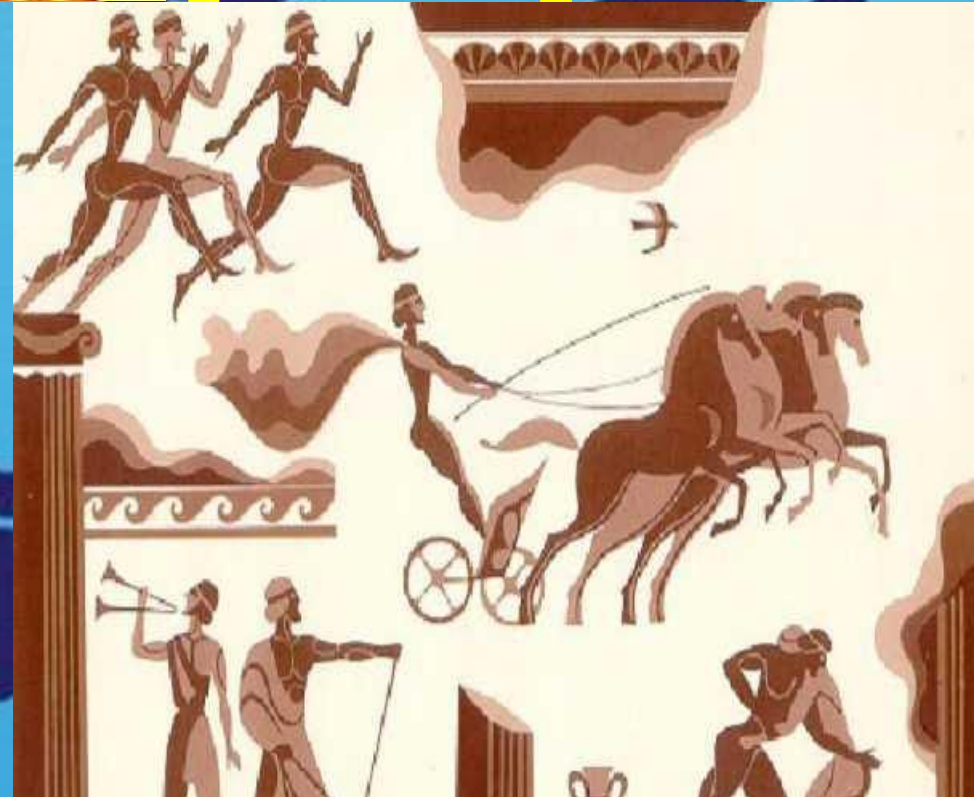
Постепенно возникли физические упражнения, при помощи которых уже сознательно, в определенном направлении воспитывалось подрастающее поколение. Так зародилась



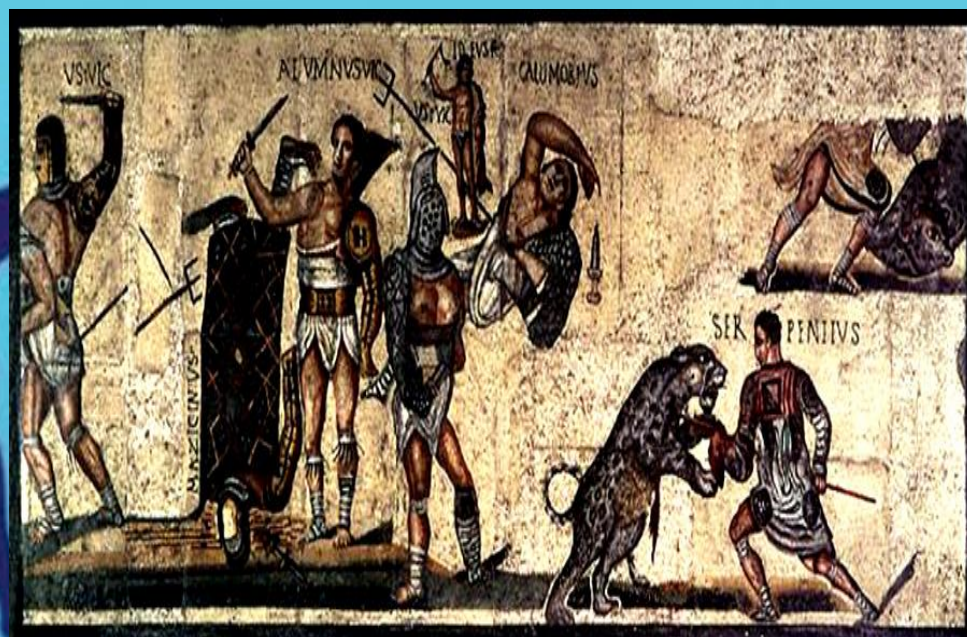


Во времена рабовладения физическая культура существовала в основном для класса рабовладельцев. Высокого развития она достигла в Древней

Важной формой физической культуры в то время были различные состязания, например Олимпийские игры, лучшие традиции которых продолжены в наши дни. Для всех «свободных» людей; т. е. рожденных не в рабстве, обязательной тогда была



Свои черты имели физические упражнения в эпоху феодализма. В разных социальных слоях — свои средства физического воспитания, физические упражнения, игры, отличные друг от



Военно-физическая подготовка феодалов велась в специальных рыцарских школах. Среди крестьян и ремесленников популярны были различные игры, поротягиванию каната

Эксплуатация труда на заре капитализма привела к массовому обнищанию рабочих, к ухудшению их здоровья и физического состояния. Передовые представители буржуазной интеллигенции Я. А. Коменский, Ж. Ж. Руссо, И. Г. Песталоцци выдвигают в это время проекты реформ систем образования, в которых подчеркивалась мысль о необходимости физического и духовного воспитания, начиная с первых школьных упражнений.



Всенародной и общедоступной стала физическая культура в современном обществе, главной ценностью которого является человек. Физическая культура общества воплощает в себе все высшие общечеловеческие достижения в этой области.

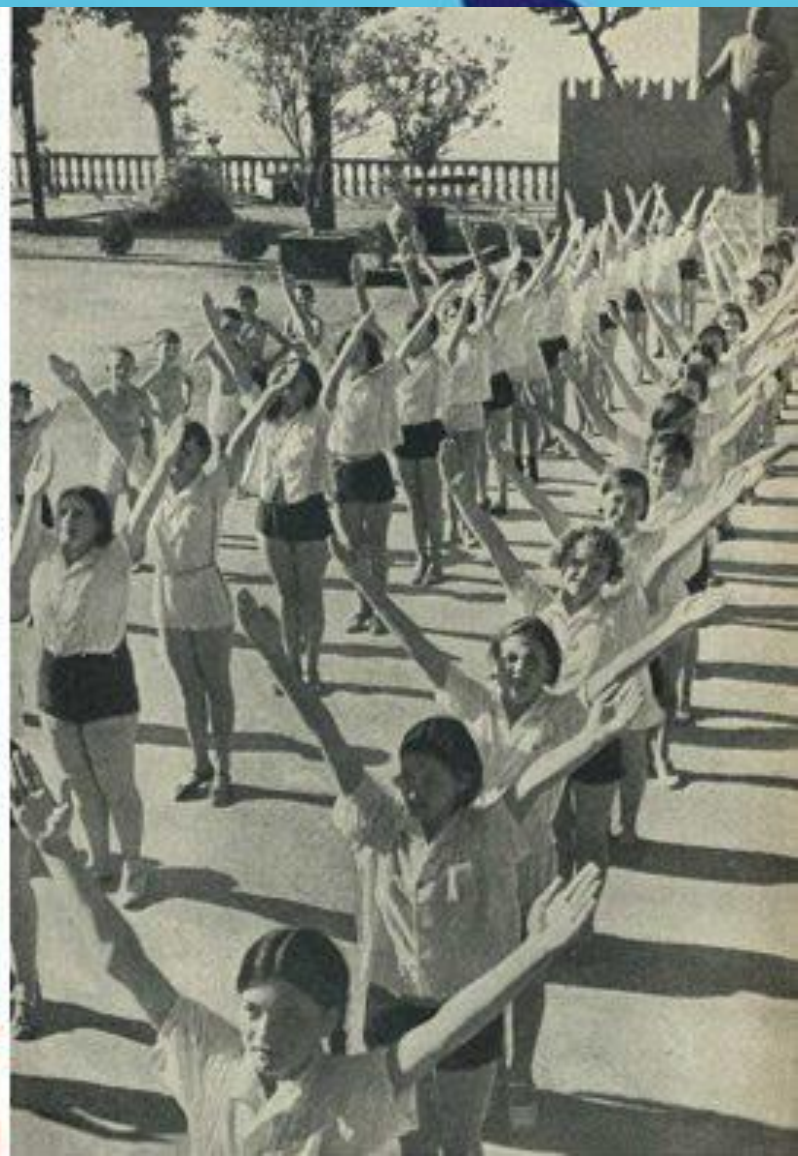
Физкультурное движение в нашей стране охватывает десятки миллионов людей. На многих предприятиях, в учреждении, учебном заведении, сельхозпредприятии организован коллектив физкультуры, работают спортивные секции, проводятся соревнования.

Много людей овладевают нормами комплекса ГТО. Это свидетельствует о высоком уровне всесторонней физической подготовленности каждого, ставшего значкистом.



Распространена гимнастика на производстве в течение рабочего дня, все больше становится людей, которые выполняют утреннюю зарядку.

Массовый характер приобрел туризм; в специальных группах здоровья, общей физической подготовки проводятся занятия с людьми среднего и



Важной составной частью физической культуры является спорт. Наши спортсмены достигли значительных успехов, они побеждали в неофициальном командном зачете на Олимпийских играх, им принадлежат многие европейские и мировые рекорды.



Физкультурные организации активно сотрудничают в международных спортивных федерациях, в олимпийском движении. Физическая культура стала одним из мощных средств укрепления дружбы между народами и мира во всем мире, чему способствуют различные международные мероприятия, Олимпийские игры, чемпионаты, фестивали.



Физическая культура в нашей стране имеет достаточно мощную материальную базу.

Ежегодно на ее развитие выделяются большие средства как из государственного бюджета, так и из общественных фондов.

