**Тема «История развития оздоровительной физической культуры»**

подготовил:

Нестеров А.Д.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение

История развития физической культуры в России

Становление и развитие оздоровительной физической культуры

Заключение

Список использованной литературы

**ВВЕДЕНИЕ**

Не одно столетие создавался фундамент истории русского спорта и физической культуры. Если рассматривать истоки его традиций, то, пожалуй, трудно найти точку отсчета: эти истоки - в основе нации, в основе характера нашего народа.

В древних летописях не раз встречается упоминание, что люди еще в былые времена были выносливые, сильные. А если есть сила - как не похвастаться ею? И, как утверждают историки, редкий праздник обходился без игрищ. Самые ловкие фехтовали на пиках, ходили по натянутым канатам, дюжие силачи поднимали лошадей, валили наземь быка, впрягались в груженые возы, гнули подковы. Бывало, боролись с медведем, состязались в умении бросать тяжелые валуны…

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверх возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно заниматься физкультурой.

Физическая культура - часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, спортивных достижений. Составной частью физической культуры является спорт - средство и метод физического воспитания, система организации соревнований по различным физическим упражнениям.

## **История развития физической культуры в России**

Историю развития физической культуры в России можно условно разделить на три этапа: с древнейших времен до 1917 г., развитие физической культуры в СССР и в Российской Федерации после 1991 г.

Возникновение физических упражнений у восточных славян было обусловлено теми же причинами, что и во всем мире в целом. Олицетворением гармонично развитой личности в древности является образ былинного богатыря. Основной формой физической подготовки были игрища. Целью физического воспитания вплоть до XVIII в. была военно-физическая подготовка, что объясняется тем, что Русь вынуждена была вести много войн. Основными источниками о физической культуре на Руси, являются былины, летописи, сказания и сказки, картины и т.д. Первый письменный источник - "Повесть временных лет" (начало XII в). Первое изображение борцовской схватки датируется 1197 годом.

При практически отсутствующих государственных формах физического воспитания в феодальной России решающую роль в физической подготовке населения играли народные формы. Среди них можно выделить национальные виды борьбы, кулачные бои, военно-физическую подготовку российского казачества, национальные игры и развлечения (забавы), связанные с двигательной деятельностью.

Вторая половина XIX в. - 1917 г. - небольшой по времени, но насыщенный важными историческими свершениями период в области физического воспитания и спорта. Среди них следует выделить: становление педагогических и естественнонаучных основ физического воспитания, создание системы физического воспитания (образования), развитие современных видов спорта и становление практики физического воспитания в образовательных учреждениях.

Появляются фундаментальные работы по научному обоснованию педагогических и естественно-научных основ физического воспитания. Создается одна из лучших для того времени система физического образования - система, разработанная П.Ф. Лесгафтом. Им были сформулированы и научно обоснованы основные компоненты системы физического воспитания: цель, задачи, основы, принципы, направления, подготовка специалистов для работы по физическому воспитанию, начинают складываться организационные формы физического образования, материально-техническое и финансовое обеспечение физического воспитания. Им создается и начинает функционировать специальное учебное заведение, по сути высшее педагогическое, по подготовке преподавателей по физическому воспитанию.

Спортивная история России, официальная зафиксированная в протоколах начинается с воскресного дня 19 февраля 1889 года, когда на льду “Петровки" состоялся первый в истории России чемпионат по конькобежному спорту. В программе был забег всего на одну дистанцию - 3 версты (3200 метров). Победителем стал Александр Паншин. За соревнованиями наблюдали, как сообщал тогда журнал "К спорту" 1,5 тысячи человек. В 1891 году на Ходынском велотреке состоялся первый всероссийский чемпионат по велосипедным гонкам на 7,5 верст (8000 метров). До этого времени велосипедисты соревновались на Московском ипподроме. В конце прошлого века в Москве начали проводить чемпионаты по фигурному катанию, тяжелой атлетике, теннису, лыжным гонкам.

В это же время в России начинают создаваться опытные частные школы для детей - новый тип учебных заведений, где нашли свое отражение прогрессивные идеи в области физического воспитания детей. Большое значение для развития физической культуры имело возникновение в это время нового типа физкультурных организаций - общественных физкульурно спортивных организаций. Они пропагандировали здоровый образ жизни, занятия гимнастикой, спортом и туризмом для широкого круга населения, готовили актив энтузиастов, преподавателей.

Зарождаются и начинают свое развитие многие современные виды спорта, по которым проводятся национальные первенства, создаются Всероссийские спортивные организации. Россия начинает активно участвовать в работе международных спортивных объединений. Физическое воспитание и спорт в России развиваются в основном благодаря общественным физкультурно-спортивным организациям. Однако в 1911 и 1913 годах создаются два крупных государственных органа управления физическим воспитанием и спортом. Первый из них - Российский олимпийский комитет - был создан в связи с началом участия России в Международном олимпийском движении, а создание второго - Канцелярии главного наблюдающего за физическим развитием народонаселения Российской империи - было обусловлено плохой физической подготовкой молодежи.

К 1910 году были созданы московские футбольная, конькобежная, лыжная, и другие лиги. Русские спортсмены стали выезжать на международные соревнования и проводить их у себя в стране, они уже завоевали звание чемпионов Европы и мира. Россия, в основном представленная московскими и петербургскими спортсменами, постепенно становилась спортивной державой.

**Становление и развитие оздоровительной физической культуры**

Оздоровительная физическая культура — это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов среды. Ее первоочередной задачей является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, обеспечивающих стабильное здоровье.

Еще Гиппократ утверждал, что двигательная активность обладает большим оздоровительным потенциалом. В странах Древнего мира, таких как Персия и Египет, широко были распространены занятия гимнастикой. Клавдий Гален, известный древнеримский врач, рекомендовал для исцеления от многих недугов занятия греблей, верховой ездой и охотой. Авиценна в своем трактате «Канон врачебной науки» отмечал пользу двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья. Ходьба как средство сохранения здоровья был внесена в медицинские трактаты уже в IV в. до н. э. Диоклес рекомендовал совершать перед восходом солнца прогулку на 1—2 км.

Рассматривая проблему становления оздоровительной физической культуры, необходимо отметить, что ее зачатки появились в русской армии в конце XVIII столетия. А. В. Суворов ввел гимнастические упражнения в Суздальском полку, а в начале XIX в. они были внедрены в гвардейских полках. В 1830 г. император Николай I утвердил проект учреждения губернских кадетских корпусов, в Уставе которых была прописана цель физического воспитания, которая заключалась в «сбережении и подкреплении здоровья кадет, развитии и усовершенствовании телесных сил».

Стоит отметить, что оздоровительная направленность физической культуры в нашей стране приобрела широкое распространение в 1920—1930-е гг. и была ассоциирована с производственной гимнастикой. Ее внедрение сыграло большую роль в профилактике профессиональных заболеваний. XX век стал «золотым веком» в истории оздоровительной физической культуры, ее система организации совершенствовалась на дошкольном, школьном, вузовском, производственном уровнях.

Физкультурное и спортивное движение в нашей стране имеет богатую историю и замечательные традиции. После установления советской власти оно только начинало зарождаться, организационно оформляться, испытывая трудности из-за отсутствия опыта, подготовленных руководителей и специалистов.

На 1-м Всероссийском съезде по физической культуре и спорту в апреле 1919 г. было утверждено «Положение о допризывной военной подготовке» и устав спортивного клуба. Курс спортивной подготовки был рассчитан на 2 года. В течение этого срока для допризывников в городах отводилось 576 учебных часов, а в сельской местности — 436, из них на физическое воспитание — соответственно 480 и 340 часов.

В 1923 г. стали создаваться физкультурно-спортивные общества, в том числе профсоюзные. Основной формой организации физического воспитания населения являлись кружки физкультуры, создаваемые при рабочих клубах по территориальному принципу, был образован Высший совет физической культуры (ВСФК) при ВЦИК и его местные органы.

В 1930 г. состоялась I Всесоюзная конференция профсоюзов по физической культуре. На конференции было принято решение о переходе от клубно-территориального принципа построения физкультурно-спортивных организаций к производственному. Совет народных комиссаров СССР 14 мая 1936 г. принял решение о передаче вопросов физической культуры и спорта в ведение профсоюзов.

В послевоенный период внимание было смещено на проведение оздоровительных мероприятий и приобщение к физической культуре, было призвано содействовать воспитанию советских тружеников, восстановлению их здоровья, подорванного в годы войны, подготовке молодежи к трудовой деятельности, службе в армии, организации отдыха и т. д. Для нового подъема физкультурного движения большое значение имело известное Постановление ЦК В КП (б) от 27 декабря 1948 г. Оно явилось программой по развитию массовой физической культуры и спорта.

Физическая культура и спорт превращались в один из важных факторов профилактики заболеваний, укрепления здоровья людей, трудового, нравственного их воспитания, повышения производственной и общественной активности, разумного проведения свободного времени, общения молодежи.

Согласно Конституции СССР 1977 г. право на отдых обеспечивалось за счет расширения сети оздоровительных учреждений, развития массового спорта, физической культуры и туризма.

Если подвести итог развития физической культуры и спорта за период с 1965 по 1980 г., то его можно считать самым удачным за всю историю спорта. В стране была создана оптимальная система организации и управления развитием физической культурой и спортом.

Начиная с 1981 г. стали формироваться физкультурно-оздоровительные комплексы (ФОК). В настоящее время оздоровительная физическая культура включает в себя целый арсенал разнообразных методик и тренировок: туризм, спортивные игры, плавание, аэробика, шейпинг, стретчинг, йога, занятия на тренажерах.

Изучение основ оздоровительной физической культуры является обязательным элементом подготовки в педагогических образовательных учреждениях, готовящих учителей, преподавателей, инструкторов физической культуры. Развитие системы оздоровительной физической культуры представляет собой актуальную проблему в связи с повышенными нагрузками работающего населения страны, а также в повседневной деятельности.

Оздоровительная индустрия — это национальная политика развитых стран. В 1960—1990-е гг. в Советском Союзе и за рубежом появились научно аргументированные физкультурно-оздоровительные технологии, они быстрыми темпами развивались и использовались людьми. В 1968 г. в была опубликована книга доктора Кеннета Купера «Аэробика». В данной книге он описал новую программу упражнений, по которой занимались служащие Военно-воздушных сил США, а затем и все население мира. Она была переведена на русский язык и поддержана энтузиастом оздоровления академиком Н. М. Амосовым. Джейн Фонда, известная американская актриса, разработала и описала танцевальную аэробику и ритмическую гимнастику.

В Советском Союзе в период 1980-х стала активно развиваться спортивно-оздоровительная индустрия, которая состояла из множества субъектов, таких как физкультурно-оздоровительные, спорт-и фитнес-клубы и др. В настоящее время оказанием спортивных услуг занимается большое количество организаций: общеобразовательные школы, спортивные школы, спортивные комплексы, клубы, вузы, колледжи и др. Такие услуги предоставляются как на платной основе, так и бесплатно.

Рассмотрим самые распространенные спортивные услуги, которые чаще всего предоставляют населению: услуги тренажерных залов, специализированных фитнес-центров, секций различных видов единоборств, спортивных бассейнов, классов по йоге, танцевальной аэробике, боксу и др.

К спортивно-оздоровителъным услугам относят: проведение занятий по физической культуре и спорту, проведение спортивно-зрелищных мероприятий, организацию и проведение учебно-тренировочного процесса, предоставление физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений населению, информационно-консультативные и образовательные услуги и прочие спортивные услуги.

В настоящее время в России предоставлением спортивно-оздоровительных услуг занимается более 100 тыс. различных физкультурно-оздоровительных организаций. Их состав весьма многообразен как по формам собственности и организационно-правовым формам функционирования, так и по функциональному назначению. Это — коллективы физической культуры, любительские и профессиональные спортивные клубы, спортивные школы различных типов, средние и высшие профессиональные учебные заведения, федерации по видам спорта и т. д. Правовой основой их существования является Гражданский кодекс РФ, Федеральные законы РФ «О некоммерческих организациях», «Об акционерных обществах», «Об общественных объединениях», «Об обществах с ограниченной ответственностью», «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и др. Функционирование физкультурно-спортивных организаций становится возможным после их регистрации как юридического лица в соответствующей государственной инстанции. Таким образом, существует большое количество видов спортивно-оздоровительных услуг. Отметим, что большую часть услуг предоставляют не частные, а государственные организации.

Спортивно-оздоровительные комплексы, которые могут предоставлять одновременно большое количество спортивно-оздоровительных услуг, приобретают большую актуальность. Ежегодно в нашей стране появляется все больше организаций, предоставляющих такие услуги в различных направлениях.

В больших городах образовалась потребность в активном и здоровом образе жизни. По данным статистики на 2015 год, 87 % занимающихся физической культурой составляет молодое поколение. Из них 40 % — дети и подростки в возрасте 6—15 лет. Чтобы оказать помощь спортивно-оздоровительному развитию населения, необходимо направить усилия на развитие физического воспитания дошкольников и учеников общеобразовательных учреждений разных категорий, рассматривая их как «базу» для последующего формирования здорового образа жизни.

Массовое развитие детско-юношеского спорта началось с 1960— 1980 гг. в СССР. После Олимпиады в Москве основное развитие получили объекты, направленные на общефизическую подготовку и активный отдых. Такими сооружениями стали спортивно-оздоровительные комплексы. Для справки: по данным на 1 января 1973 г., для всех категорий граждан в СССР насчитывалось 3062 стадиона, 51 734 спортзала, 1057 плавательных бассейнов.

С принятием в 1999 г. первого Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» были установлены правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций, а также принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в России. И хотя в 2004 г. в стране функционировало более 220 тыс. спортивных сооружений (спортивных залов, плавательных бассейнов, плоскостных спортивных сооружений и т. д.), что на 22 тыс. больше, чем в 1998 г., это не решило проблему вовлечения большего числа населения к занятиям спортом. По данным опросов (опрошено 1600 человек в 42 регионах России), проведенных Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ), среди старшего поколения регулярно тренируются около 16 % населения, среди молодежи — 40 %. Среди молодого поколения 34,5 % — это школьники, посещающие занятия по физкультуре в рамках учебного процесса. Принятие в 2009 г. государственной программы по развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г., позволило к 2016 г. увеличить количество тренирующихся среди молодого поколения до 57 %, но при этом появилась проблема нехватки спортивных объектов.

Развитие физической культуры и спорта в России осуществляется не только для пропаганды здорового образа жизни и улучшения качества жизни населения, но и для социальной активности, духовности и гражданственности в целом. За последние годы удалось остановить негативную динамику в физическом воспитании подрастающего поколения и достичь значительного улучшения количественных и качественных показателей развития физической культуры и спорта в стране. С 2000 по 2010 г. в России удалось увеличить внимание к развитию и образованию физической культуры и спорта в субъектах РФ за счет инвестирования данной области и разработки материально-технической базы для физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Проведена реализация Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2015—2020 годы», а также других федеральных целевых и государственных программ.

С 2000 по 2010 г. была модернизирована нормативно-правовая база развития физической культуры и спорта в новых социально-экономических условиях: разработано и принято около 300 нормативных правовых актов — кодексов, федеральных законов, указов и распоряжений Президента России, постановлений и распоряжений Правительства РФ, направленных на усиление работы по формированию массового и адаптивного спорта, социальной адаптации инвалидов. Основополагающие из них — Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон от 02.07.2021 № 311-ФЗ «О внесении в Трудовой кодекс Российской Федерации», ст. 234.

Отметим, что проведенные в России в 2008 г. спортивно-массовые соревнования, такие как «Лыжня России» (более 800 тыс. человек участников), «Кросс наций» (более 1 млн участников), «Российский азимут» (около 300 тыс. участников), — совершенно уникальны как по организации, так и по количеству их участников. По статистике, в России в 2007 г. занималось физической культурой и спортом в организованных формах более 21 млн россиян — около 15 % от общей численности населения РФ. Среди женщин этот показатель превышает 9 %.

Начиная с 2003 г. число граждан России, постоянно занимающихся физической культурой и спортом в организованных формах, каждый год повышалось почти на 1 млн человек. То есть каждый пятый ученик занимается физической культурой и спортом в спортивных секциях и группах, а обучающихся в специализированных спортивных учреждениях стало 19,1 % от общей численности детей в возрасте 6—15 лет. Жителей города, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, — 15,9 млн человек, сельских — 5,2 млн человек, или 20,3 и 13,5 % от численности населения РФ данной категории соответственно. Количество специалистов, осуществляющих физкультурно-оздоровительную и спортивную работу с различными категориями и группами населения, составляет около 300 тыс. человек. В стране действует 232,9 тыс. спортивных сооружений — это на 24 тыс. больше, чем в 2000 г. В распоряжении россиян — 120,0 тыс. плоскостных спортсооружений, 67,0 тыс. спортивных залов и 3,5 тыс. бассейнов. За период с 2010 по 2020 г. Россия выступила и будет выступать в качестве организатора более чем в 30 крупнейших мероприятиях.

В настоящее время в соответствии с поручением Президента РФ разработана и утверждена «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» (распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р), которая «определяет видение развития Российской Федерации как ведущей мировой спортивной державы, граждане которой ведут здоровый образ жизни и активно вовлечены в массовой спорт, с экономически стабильным профессиональным спортом, высоким авторитетом на международной спортивной арене и нулевой терпимостью к допингу»

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Физическое воспитание направлено на укрепление здоровья, гармонического развития организма человека, это один из показателей состояния физической культуры в обществе.

С 1996 года на территории Российской Федерации введены в действие несколько программ физического воспитания школьников: программа на базе одного вида спорта, комплексная программа, программа антистрессовой пластической гимнастики, авторские программы. По сути, это означает прекращение действия единой программы, в том числе и ее базовой части, во всех школах РФ. Особенностью программ является то, что они не только отвечают на вопрос "чему учить", но и разъясняют "как учить", т.е. содержат раздел методических рекомендаций.

Благодаря разработке и реализации таких программ удалось сохранить государственную систему управления физической культурой и спортом.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студентов / Б.Р. Голощапов. М.: Издательский центр "Академия", 2002.

2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2004.

3. Царик А.В. О культуре физической и духовной. Гигиена физкультуры / А.В. Царик. М.: Знание, 1999.

Размещено на Allbest.ru