

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Учебно-методическое пособие для вузов

Воронеж
Издательский дом ВГУ
2014

ВВЕДЕНИЕ

Понятие «культура», появившееся в период возникновения человеческого общества, далеко не однозначно. Оно связано с такими понятиями, как возделывание, обработка, воспитание, образование, развитие. Понятие «культура» в современном обществе охватывает широкую сферу преобразовательной деятельности и ее результаты в виде соответствующих ценностей, в частности, «преобразование своей собственной природы». 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.

В целях развития, воспитания и совершенствования человека физическая культура использует возможности самого человека, естественные силы природы, достижения различных наук: медицины, гигиены, анатомии, физиологии, психологии, педагогики и др. Физическая культура, органически вплетаясь в профессионально-производственные, экономические, общественные отношения людей, оказывает на них существенное влияние, выполняя гуманистическую и культурно-творческую миссию [1, 5].

Таким образом, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры [1, 2, 3, 4].

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНЫЕ ФЕНОМЕНЫ

Физическая культура – часть культуры общечеловеческой

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.

Главными побудителями и регуляторами функционирования физической культуры являются потребности общества, классовые и идеологические интересы [7, 8]. Являясь составной частью общественной культуры, физическая культура находится в определенных связях с общекультурными

ездой, стрельбой из лука, фехтованием, плаванием, охотой, игрой в шахматы, умением слагать стихи [5]. В эпоху Возрождения (XV—XVII вв.) в Европе начинают появляться специальные труды по врачебной гимнастике: «Трактат по ортопедии» Гофмана, «Об искусстве гимнастики» И. Меркуриалиса и др.

В капиталистическом обществе наибольшего развития достиг спорт как составная часть физической культуры. Многочисленные исследования показывают [7, 8], что наиболее активно влияли на формирование социальных систем физического воспитания военные круги. Их деятельность по стимулированию спортивного движения оказывалась во многих европейских странах решающей для популяризации и развития физической культуры и спорта. Военные круги, наряду с аристократией, выступали в роли меценатов спортивного движения и изнутри определяли идеологический характер и направление деятельности спортивных организаций и клубов. Вся деятельность военных в области спорта была так или иначе связана с обеспечением потребности армии, нуждающейся в хорошо подготовленных новобранцах. Еще в годы Первой мировой войны Пьер Кубертен заявил, что спортивное движение и спортивные организации вопреки их целям и принципам используются для ведения войны. То же самое, только в более крупных масштабах, повторилось в годы Второй мировой войны, когда нацисты использовали спортивные организации в военных целях. Элементы милитаризации и фашизации спорта можно отметить не только в спортивном движении фашистской Германии [7, 8].

Физические упражнения стали впервые применяться в России при Петре I. Первое, что следует отметить, – широкое применение физического воспитания в форме военизированных игр в потешных войсках Петра I. Ни до него ни после, вплоть до появления в России перед Первой мировой войной скаутского движения, мы не знаем ничего подобного этому в истории физической культуры. Широко задуманный, а затем осуществленный проект военной и физической подготовки юношества, состоящий из увлекательных потех на суше и на воде с постепенным охватом значительного числа дворянской молодежи, положил начало регулярной армии Петра I.

В системе обучения солдат и офицеров физические упражнения вводятся как учебная дисциплина в Московской школе математических и навигационных наук (1701 г.), Морской академии, а вскоре и в гражданских гимназиях. Это были первые шаги государства по руководству делом физической культуры. Наряду с государственными учебными заведениями в это же время в Санкт-Петербурге появляются частные общеобразовательные школы, в учебном плане которых была физическая культура.

Большая заслуга в распространении физической культуры принадлежит великому русскому полководцу А. В. Суворову. Вопросы морального и физического воспитания русского бойца стояли у него на первом плане.

Знаменитый суворовский военный переход через Альпы стал возможен только потому, что и в мирное время Суворов придавал большое значение общей выносливости. Во время тренировок солдат учили проходить через густые леса, заставляли бегать, лазить по лестницам, переходить через валы и рвы. Суворов сам подавал пример физической закалки и выносливости. «Учить не рассказом, а показом» – основное правило Суворова.

Вопросам гигиены и здоровья солдат Суворов уделял большое внимание. В русской армии ежегодная убыль солдат от болезней достигала колоссальной цифры. Суворов в 1796 году добился того, что смертность его солдат составляла 0,012 %.

После Суворова его направление военно-физической подготовки войск развивали М. И. Кутузов, П. И. Багратион и другие офицеры и генералы, прославившиеся в Отечественной войне 1812 года.

На флоте петровско-суворовские традиции военно-физической подготовки воплощал адмирал Ф. Ф. Ушаков.

В 1755 году был открыт Московский университет с двумя гимназиями для подготовки учащихся в университет: для дворян и разночинцев. Словесный характер гимназий обусловил и систему постановки физического воспитания в них: в гимназии для дворян преподавались фехтование и танцы, а в учебном плане гимназии для разночинцев эти предметы не предусматривались.

В царствование Екатерины II главное внимание правительства было обращено на военно-учебные заведения, комплектовавшие своих воспитанников из дворян. В связи с учебно-воспитательными реформами И. И. Бецкого кадетский шляхетный корпус получил новый устав, в котором значительно была расширена программа по физической культуре.

Лучше всего физическое воспитание было поставлено в закрытых дворянских учебных заведениях – лицеях. В Царскосельском лицее был специальный зал, где занимались фехтованием, гимнастикой, играми.

Физическая культура русского народа отличалась большим разнообразием и самобытностью. Игры (лапта, городки, бабки, чехарда и др.), плавание, ходьба на лыжах, борьба, кулачный бой, верховая езда и охота повсеместно распространились уже в Древней Руси.

В физических упражнениях XIII–XVI веков был ярко выражен их военный и полувойенный характер. Верховая езда, стрельба из лука, бег с препятствиями были на Руси любимыми народными развлечениями. Массовое распространение имели также кулачные бои, игравшие большую роль в качестве одной из основных народных самобытных форм физического воспитания. Большой популярностью пользовались ходьба на лыжах, катание на коньках и салазках и т.п. Одним из самобытных средств физического воспитания была охота, служившая не только промысловым целям, но и для того, чтобы показать свою ловкость и смелость. Чрезвычайно своеобразно

на Руси проводилось закаливание: сразу после пребывания в жаркой бане обливаться холодной водой, обтираться снегом или нырять в прорубь.

В начале XIX века в России в своем труде «О продолжении человеческой жизни» Парфений Енгальчев советует следующее: «Убегай всякой чрезмерности или излишества. Пользуйся здоровым воздухом. Делай много телодвижений».

В простонародном же лечебнике, который был издан в 1827 году под редакцией А. Кузнецова, рекомендуется целая программа профилактических мероприятий по питанию и использованию движений.

Интерес к физической культуре в 60–70-х годах XIX века объясняется буржуазными реформами во всех областях культурной жизни страны. Многие передовые заимствуются из стран Западной Европы. С развитием естественной науки утверждается мнение о том, что человек для нормальной жизнедеятельности должен достаточно двигаться и поддерживать организм в состоянии физической тренированности. Только это может содействовать правильному развитию ребенка и предохранить взрослого от заболеваний и преждевременного старения. В докладе на торжественном собрании Киевского университета в 1854 году профессор хирургии Х. Я. Гюббенет раскрыл значение физических упражнений для человеческого организма и указал на необходимость заниматься ими всем лицам, в том числе рабочим мужчинам и женщинам. Он говорил, что даже эпидемия, уносящая большое количество человеческих жизней, не приносит человеку столько вреда, сколько приносят его болезни, происходящие от недостатка разнообразных движений.

Для распространения гимнастики в школе большое значение имели военные реформы, в ходе которых 1 января 1874 года принимается закон о всеобщей воинской повинности. С целью подготовки учащихся к службе в армии руководители военного ведомства вводят обязательные занятия гимнастикой во всех видах средних школ. Основную массу солдат составляли представители крестьянской молодежи, поэтому уже в 1873 году было выпущено «Руководство гимнастики для сельских и народных школ» как пособие по физическому воспитанию.

И тем не менее в школах учебные перегрузки приводили к умственному переутомлению, что приводило к различным нервным заболеваниям. На гимнастику отводилось время между уроками или на большой перемене. Проводилась она не ежедневно, в пыльных коридорах или актовых залах под руководством малограмотных учителей. Такая гимнастика отбывалась учащимися как тяжелая, неприятная повинность.

Детский врач В. В. Гориневский в книге «Физическое образование» указывал на возрастающую слабость молодых поколений, чрезвычайную податливость их инфекционным болезням, а также близорукости, искривлению позвоночника и другим изменениям форм тела под влиянием продолжительного сидения в классе и отсутствия движений. В 1913 году во-