

- специфика проведения соревнований по баскетболу 3x3 в период с весны по осень часто не позволяет тренерам спортивных сборных команд России по баскетболу 3x3 привлекать в состав игроков из-за их занятости в командах по баскетболу 5x5;
- недостаточно проработанные FIBA условия участия профессиональных баскетболистов 5x5 в соревнованиях 3x3 делают последние зависимыми от участия или неучастия игроков 5x5;
- недостаток практики участия на высшем уровне для женских сборных команд Российской Федерации;
- слабое научно-методическое сопровождение подготовки спортивного резерва в баскетболе 3x3;
- подготовка судей и методика судейства требует учета специфики соревновательной деятельности в баскетболе 3x3.

### **Литература:**

1. Гомельский, В. А. *Как играть в баскетбол. I Love This Game (комплект из 2 книг) [Текст] / В.А. Гомельский.* - М.: Эксмо, 2015. - 432 с.
2. Уваров, А. В. *Анализ и перспективы выступлений сборной России по баскетболу на крупнейших международных соревнованиях // Молодой ученый.* 2015. — №21. — С. 540-543. — URL <https://moluch.ru/archive/101/22961/> (дата обращения: 01.03.2020).
3. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения: 01.02.2022).
4. <https://women.russiabasket.ru/about> (дата обращения: 01.03.2022).
5. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Российская\\_федерация\\_баскетбола](https://ru.wikipedia.org/wiki/Российская_федерация_баскетбола) (дата обращения: 01.04.2022)

УДК 619:614.48

## **ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Шматкова М. А., Вашкевич В. И.**

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,  
г.Гродно, Беларусь.

Физическая культура – сфера социальной деятельности людей, которая направлена на поддержание и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Термин «физическая культура» возник в Англии и США в 90-е годы XIX в. В России термин «физическая культура» приобрел популярность в 1908–1910 гг. [1].

Физическая культура имеет четыре основные формы: 1) физическое воспитание и физическую подготовку к конкретной деятельности; 2) восстановление здоровья посредством физической культуры (т.е. реабилитация); 3) занятия физическими упражнениями в целях отдыха (рекреация); 4) высшее достижение в области спорта [1].

Первоначальным этапом развития физической активности человека называют первобытный. Главной активностью в то время была охота. При этой форме деятельности человек пользовался новообретёнными навыками, как, например, быстротой, выносливостью, силой и так далее, чтобы догнать, заманить в ловушку, убить и донести до пещеры свою добычу. Первобытные люди таким способом совершенствовали свои двигательные возможности, тем самым могли усерднее трудиться (охотиться) и/или воевать. Так они физически развивались, что стало толчком к появлению физической культуры. Уже в то время двигательная активность стала естественной и неотъемлемой потребностью человека. [2, 3, 4]

Во многих научных исследованиях об истории и периодизации развития физической культуры приводят 40-25 тысячелетия до нашей эры как период выделения физической культуры из необходимой трудовой деятельности в самостоятельный вид деятельности человека. Первобытная физическая культура развивала необходимые для того времени характеристики. Стойкость, сила воли, физическая подготовка, двигательные умения и командный дух – те навыки, которые появились у первобытных людей в процессе их физической активности, физического развития.

Первыми физическими упражнениями можно считать обрядовые танцы, различного рода посвящения, игры и другие действия древнего человека, не относящиеся к труду, военному делу и др. Так от человека к человеку передавался опыт предков и отдавалась дань уважения к высшим существам. Опыт в выполнении определённых движений можно также считать началом физического воспитания.

На особом месте стоит физическая культура Древней Греции. Чтобы понять, насколько древние греки были физически развиты, достаточно вспомнить, что там организовывались и проводились Олимпийские игры, существующие и по сей день. [2] Во время проведения этих игр останавливались все конфликты, в том числе военные, что показывает их значимость. Всемирно известные древнегреческие учёные и философы были равнодушны к спорту, в частности, Платон участвовал в кулачных боях, Гиппократ был пловцом, Пифагор даже был олимпийским чемпионом [5].

Военное и физическое воспитание было неотъемлемой частью Средневековья и включала в себя стрельбу из лука, охоту, шахматы, фехтование, плавание и верховую езду. Одним из ярких примеров военно-физической подготовки феодалов является рыцарская система воспитания. Тренировки проводились с самого юного возраста. В период раннего феодализма физическая культура отделяется от других видов деятельности, положив начало развитию многих течений, таких как йога (Индия, IV-V вв. «Руководство по искусству движений»), таэквондо (в конце VII в.). Также продолжали развиваться системы физических упражнений, основанные на местных традициях [5].

В эпоху Возрождения возникают теоретические трактаты по физическому воспитанию человека, в которых предлагалась система физического воспитания. Выразителями прогрессивных идей физического воспитания того времени были В. Фельтре, Т. Кампанелла, Т. Мор, И. Меркуриалис, Ф. Рабле, А. Везалий, У. Гарвей, Я. А. Каменский и другие. И. Меркуриалис стал автором первого учебного пособия по физическому воспитанию – «Об искусстве гимнастики». В эту же эпоху появилось понимание анатомо-физического и психологического отличия детей и взрослых. Появляются первые попытки включения физической культуры в программу образования.

Педагогом-просветителем во второй XVIII в. был французский учёный Жан-Жак Руссо (1712-1778). Он утверждал, что детей с малых лет надо закалять, купать в холодной воде и приучать к играм, советует юношам заниматься бегом, прыжками, метаниями, плаванием, верховой ездой, охотой и различными играми [1].

В начале девятнадцатого века спорт получил в Европе всеобщее признание, началась организация и развитие современного спорта. Появилось машиностроение, что стало своего рода революцией для бизнеса. Из-за этого произошёл отток населения из деревень в города за поисками работы в сфере индустрии, что в свою очередь оказало огромное влияние на спорт. Люди, привыкшие к тяжёлому физическому труду, обращались за ним к спорту. Возникла идея возвращения Олимпийских игр или создание подобных на их основе. Локальные игры, организованные в Греции в 1859, 1870, 1875 и 1879 годах, послужили импульсом к формированию Олимпийских игр современного вида. Пьеру Де Кубертен говорил: «Нужно сделать спорт интернациональным, нужно возродить Олимпийские игры!» Был оформлен Международный Олимпийский Комитет (МОК), в который вошли граждане разных стран. По решению МОК игры первой Олимпиады были проведены в апреле 1896 г. в столице Греции на Панафинийском стадионе.

К началу XX века спорт неизбежно менялся, становился более организованным, правила менялись и заменяли друг друга. Физическая культура и спорт были признаны средством воспитания в человеке важнейших его качеств: упорства, лидерства, а придерживание правилам в спорте в некотором смысле прививали если не законопослушание, то честность [3, 5].

Несмотря на то, что первым значением спорта была физическая подготовка армии, в XX в. благодаря индустриальной революции и СМИ спорт стал элементом развлечения, саморазвития, доступный каждому.

Исходя из всего вышесказанного, можно сказать, что физическая культура была и остаётся важнейшей частью жизнедеятельности человека. В каждом из рассмотренных периодов времени физическая культура служила для человека способом воспитания, развлечения и даже работой. Можно сказать, что человеческая жизнь без физической культуры просто невозможна.

***Литература:***

1. Мельникова Н.Ю. *История физической культуры и спорта: учебник* / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; под ред. проф. Н.Ю. Мельниковой. – М.: Советский спорт, 2013. – 392 с.: ил

2. Голощанов Б.Р. *История физической культуры и спорта. Учебное пособие для студ. высших пед. учебных заведений*. М.: Издательский центр «Академия», 2001 г.

3. By Murray G. Phillips and Alexander Paul Roper “The History of Physical Education“. 2007. S. - 84.

4. Earle F. Zeigler “Sport and Physical Education in the Middle Ages“. – 2006. S. - 253.

5. *History of sport* – Wikipedia [Электронный ресурс]//Режим доступа: [https://en.wikipedia.org/wiki/History\\_of\\_sport](https://en.wikipedia.org/wiki/History_of_sport)