

ЧАСТЬ 1.1.1. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА в г. КОВРОВЕ»

«Под физической культурой в Советское время понимали деятельность человека и общества, направленную на физическое воспитание и укрепление здоровья».

В данной части книги мы поговорим о физической культуре в г. Коврове по следующим аспектам:

- Глава 1.1.1.1. Физическая культура – искусство быть здоровым.
- Глава 1.1.1.2. Хронология физической культуры г.Коврова.
- Глава 1.1.1.3. Физическая культура г.Коврова.
- Глава 1.1.1.4. Физическая культура смолоду.
- Глава 1.1.1.5. Физическая культура организаций г.Коврова.
- Глава 1.1.1.6. Что с городской физической культурой сейчас.
- Глава 1.1.1.7. Физическая культура ковровчан.

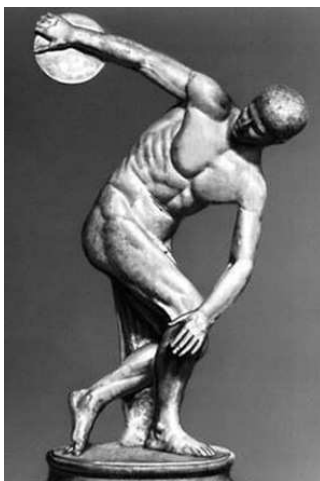
ГЛАВА 1.1.1.1.

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЭТО ИСКУССТВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

«Здоровье – это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека.

Здоровье – это один из важнейших компонентов человеческого счастья...

А физическая культура – это ведущий фактор здоровья...».



Ещё отец медицины **Гиппократ** говорил: *«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье и полноценную радостную жизнь».*

Физкультура – самое эффективное средство борьбы с болезнями.

«Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лекарства мира не в состоянии заменить действия движения» [врач Тиссо].

Двигайтесь на здоровье!

А знаем ли все мы, что такое физическая культура?

Конечно, все всё знают, но всё равно уточним.

Следует различать физическую культуру общества (в частности г. Коврова) и физическую культуру отдельной личности.

а) **«Физическая культура (общества)»** - 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

путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития» [Статья 2 Закона о ФКиС в РФ].

б) **«Физическая культура личности»**

«Физическая культура личности характеризуется уровнем образования этой личности в сфере физической культуры, оптимальной физической подготовленностью, что находит отражение в здоровом стиле жизни, в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности» [Ильинич В.И.].

«Спорт от физической культуры отличается тем, что в нём имеется обязательная соревновательная компонента.

И физкультурник, спортсмен могут использовать в своих занятиях и тренировках одни те же физические упражнения (например, бег), но при этом спортсмен всегда сравнивает свои достижения в физическом совершенствовании с успехами других спортсменов в очных соревнованиях. Занятия же физкультурника направлены лишь на личное совершенствование безотносительно к достижениям в этой области других занимающихся. Мы не можем назвать спортсменом бодрого старичка, бегающего по аллеям сквера. Этот уважаемый человек не спортсмен, он физкультурник, использующий бег для поддержания своего здоровья и работоспособности» [Ильинич В.И.].

Под **физической культурой** в Советское время понимали деятельность человека и общества, направленную на физическое воспитание и укрепление здоровья.

Что понимают под **физической культурой** в современной России наглядно видно в настоящей жизни рядового ковровчанина.

«Физическая культура – ведущий фактор здоровья...» [«Здоровье и ФК студента», 2009].

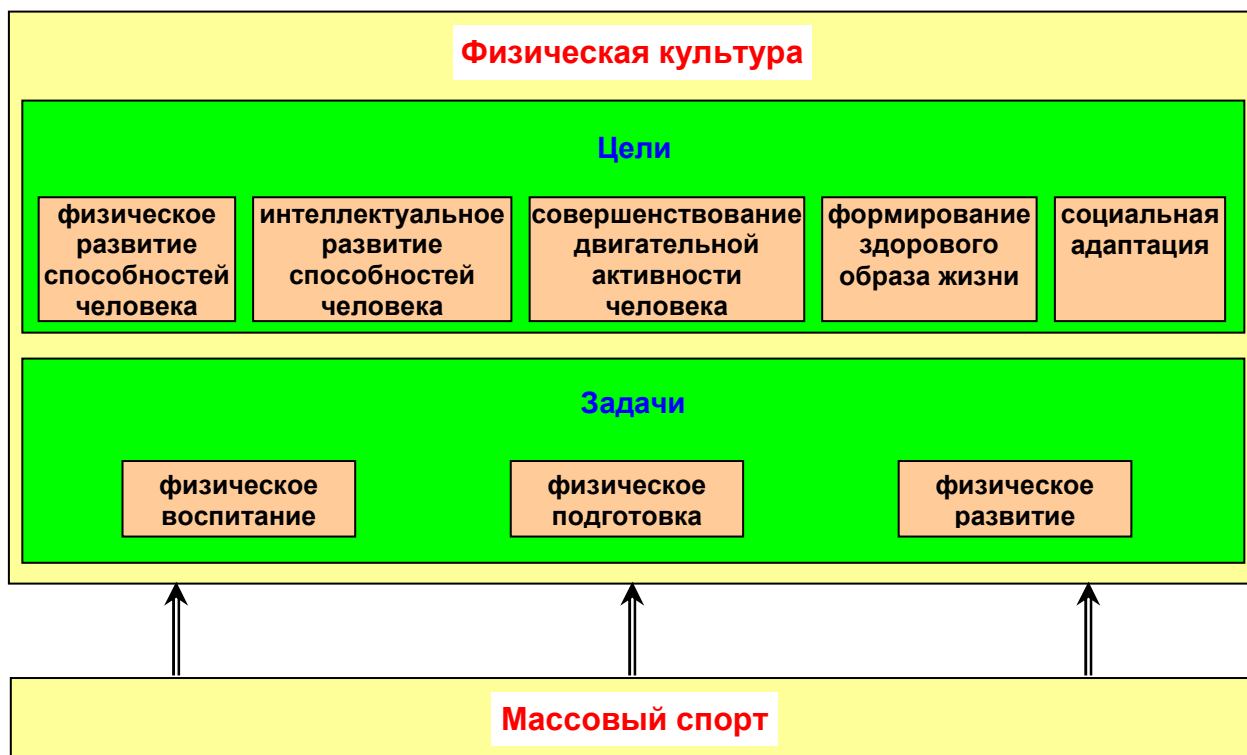
«Статистически доказано, что здоровый, физически подготовленный человек меньше подвержен случайным и профессиональным травмам в силу хорошей реакции, достаточных скоростно-силовых возможностей. У него более высокая устойчивость против заболеваний» [Ильинич В.И.].

В.Кузнецов вспоминает встречу в октябре 1977 г. с одним из основателей ФКиС в г.Коврове Константином Александровичем **Успенским**: *«Если бы я не знал, что ему **во-семьдесят**, - ни за что бы не поверил. Спокойный, крепкий, в словах - рассудительность и ум. Наглядный, можно сказать, пример полезности физической культуры.*

И вот теперь Константин Александрович уже на пенсии. Завтра ему исполнится 80 лет.

Но К.А.Успенский не расстаётся с физкультурой. Каждое утро – зарядка, потом прогулка километров восемь - десять. Правда, глаза немного подводят, а так ещё в норме.

- *Недавно попал я на приём к врачу, - довольно улыбается **Успенский**, - так тот даже позавидовал: «Сердце, - говорит, - у вас богатырское». И никакое оно не богатырское, просто спортивное»* [«ЗТ», 15.10.1977, В.Кузнецов].



Физическое воспитание – как неотъемлемая часть физической культуры

«Физическое воспитание – процесс не одномоментный, а постоянный.

Само физическое воспитание имеет свои составляющие:

- физическое образование;
- физическая, вернее психофизическая, подготовка.

Физическое образование — это приобщение человека к физической культуре, в процессе которого он овладевает системой знаний, ценностей, позволяющих ему осознанно и творчески развивать физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

Физическая подготовка — процесс формирования определённых физических и психических качеств, умений, навыков человека посредством направленных занятий с применением средств физической культуры для решения конкретных жизненных и профессиональных целей» [Ильинич В.И.].

Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей

«Эти занятия предприятие или учреждения могут организовать для своих сотрудников. Место могут выбрать сами занимающиеся. Занятия проводятся с целью активного отдыха, общего оздоровления, повышения функциональных возможностей отдельных систем организма в следующих формах:

- группы здоровья;
- группы общей физической подготовки;
- спортивные секции по видам спорта;
- самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка в индивидуальных видах спорта» [Ильинич В.И.].

Подробнее пока раскрывать тему не будем.