

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Училище олимпийского резерва № 1»**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
протокол № 13 от 18 июня 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
ДИРЕКТОР СПб ГБПОУ «УОР № 1»

\_\_\_\_\_ **В.А. КУЗНЕЦОВ**

19 июня 2024 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.11 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА**

программа подготовки специалистов среднего звена  
**49.02.01 Физическая культура**

**Санкт-Петербург  
2024 год**

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1».

Разработчик: Соловьев А.В., преподаватель дисциплины ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта.

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Протокол № 14 от 31 мая 2024 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла –  
С.Н. Бекасова

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1» от 19.06.2024 № 181 «Об утверждении учебных планов, графиков учебного процесса, рабочих программ учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов оценочных средств, учебно-методических рекомендаций, рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы на 2024-2025 учебный год – образовательных программ среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Требования к уровню подготовки выпускника по дисциплине История физической культуры и спорта	4
Структура учебного курса	5
Краткое содержание учебного курса	8
История физической культуры и спорта: предмет, задачи и место в жизни общества и личности	8
Физическая культура и спорт в Древнем мире. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе	11
Физическая культура в средние века	18
Физическая культура и спорт в Новое время в зарубежных странах	24
Физическая культура и спорт в Новейшее время в зарубежных странах	33
Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока	39
Развитие физической культуры в России с древнейших времен до XX в	45
Создание и развитие в России системы физического образования и современного спорта в начале XX в.	49
Физическая культура и спорт в Российской Федерации	61
Глоссарий	70

## **Требования к уровню подготовки выпускника по дисциплине История физической культуры и спорта**

В конце изучения данного курса студенты должны оперировать основными понятиями, выделять общее и особенное, видеть логику отечественного и зарубежного исторического процесса в области физической культуры и спорта.

Студенты должны знать:

- термины и понятия по физической культуре и спорту в рамках изучаемой дисциплины;
- основные этапы развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания;
- историю развития основных форм международного спортивного движения;
- становление и развитие физической культуры в общеобразовательной школе дореволюционной России, СССР и РФ;
- эстетические, нравственные и духовные ценности основных систем физического воспитания и международного спортивного движения.

Студенты должны уметь:

- организовать процесс олимпийского образования школьников в соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию;
- определить формы и методы включения олимпийского образования школьников в общую систему воспитательной работы в школе;
- составить вопросы по истории физической культуры и спорта к экзаменационным билетам школьников выпускных классов;
- подобрать вопросы по истории физической культуры и спорта для школьников всех возрастов при проведении физкультурно-спортивных викторин, «Весёлых стартов», классных часов и т.п.;
- доступно для школьников объяснить происхождение тех или иных физических упражнений (видов спорта);
- использовать материал истории физической культуры и спорта для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности.

:

## Структура учебного курса

### *I. История физической культуры и спорта: предмет, задачи и место в жизни общества и личности*

Физическая культура и спорт в жизни общества и личности. Предмет и задачи истории физической культуры и спорта. Историческая обусловленность происхождения различных систем физического воспитания, происхождение физической культуры, анализ различных теорий возникновения и развития физического воспитания. Связь истории физической культуры и спорта с другими науками, основные методы ее познания.

### *II. Физическая культура и спорт в Древнем мире. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе*

Возникновение физической культуры как особой сферы общественной деятельности, исторические этапы её развития.

Развитие физической культуры и спорта в Древней Греции. Спартанская и афинская системы физического воспитания. Древнегреческие мыслители о физическом воспитании.

Развитие физической культуры в Древнем Риме. Военно-физическое воспитание в Древнем Риме, его упадок в период Римской империи.

### *III. Физическая культура в средние века*

Физическая культура раннего средневековья (V-IX вв.).

Физические упражнения и игры сельского населения. Физическая культура и спорт горожан. Физическое воспитание феодальной знати.

Развитие физической культуры на этапе развитого средневековья (X-XIV вв.). Физические упражнения в трудовой, военной и бытовой деятельности. Образование в Западной Европе рыцарской системы физического воспитания феодалов.

Физическая культура эпохи Возрождения и разложения феодализма (XV-XVII вв.). Прогрессивная роль гуманистических идей В. Фильтре, Ф. Рабле, Т. Мора, Т. Кампанеллы, И. Меркуриалиса, А. Везалия и др. в развитии физического воспитания.

### *IV. Физическая культура и спорт в Новое время в зарубежных странах*

Особенности развития физической культуры и спорта в странах Западной Европы после буржуазных революций XVII и XVIII вв. Вопросы физического воспитания детей и молодежи в педагогических сочинениях Д. Локка, Ж.-Ж. Руссо, Я.А. Коменского, И. Песталоцци и др. Движение филантропизма в Германии, его роль в развитии физического воспитания в школе.

Гимнастическое и спортивно-игровое направления – специфическая черта развития физического воспитания в XIX – начале XX в. в Германии, Швеции, Чехии, Франции, Англии, США и др. странах. Немецкое и шведское гимнастическое движение. Возникновение и развитие сокольской гимнастики. Физическое воспитание в учебных заведениях. Подразделение средств физического воспитания на спорт, гимнастику и игры. Образование современных видов

спорта. Зарождение предпринимательского и профессионального спорта.

### *V. Физическая культура и спорт в Новейшее время в зарубежных странах*

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Внешкольное физическое воспитание. Милитаризация физической культуры и спорта в период между первой и второй мировыми войнами. Развитие скаутского движения, создание молодежных организаций, использование физической культуры для идеологического воздействия на молодежь. Физическая культура в зарубежных странах после второй мировой войны. Усиление государственной формы управления физическим воспитанием молодежи, особенности содержания его программ в ряде развитых стран. Совершенствование массового физического воспитания и спорта в развитых странах мира.

Региональные особенности развития физического воспитания в странах Центральной Америки, Индии, Китае, Иране, Японии, Турции и др.

### *VI. Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока*

Восточные системы физической культуры как часть общей культуры. Философская и морально-этическая основа физической культуры стран Востока. Истоки и направления развития физической культуры в странах древнего Востока. Исторические причины возникновения и развития ушу в Китае. Развитие и распространение восточных единоборств в мире и в нашей стране

#### *VII. Развитие физической культуры в России с древнейших времен до XX в.*

Зарождение физической культуры у народов, проживающих на территории России. Общая направленность физического воспитания детей в VI-IX вв. Физическое воспитание в ранний период феодализма (IX-XII вв.) у восточных славян, народов Украины, Белоруссии, Кавказа, Прибалтики, Средней Азии и других регионов. Военно-физическая подготовка русского войска. Древнеславянские летописи XI-XIII вв. и древнейшие русские былины – источники познания физического воспитания древней Руси.

Влияние особенностей развития русской культуры XIII-XVIII вв. на народные и государственные формы физического воспитания. Региональные особенности содержания народных физических упражнений: военно-физическая подготовка казачества, игры народов Севера, физические упражнения восточных славян, татар, башкир и др. Реформы Петра I и их значение для становления государственной формы физического воспитания и развития физической культуры в Российской империи. Введение физического воспитания в среде русского дворянства в качестве одного из обязательных учебных предметов. Физическое воспитание в военных учебных заведениях. Частные школы фехтования. Первые спортивные соревнования.

Развитие теории и практики физического воспитания отечественными мыслителями, просветителями, революционерами, полководцами XVIII в. (М.В. Ломоносов, И.И. Бецкой, Н.И. Новиков, А.Н. Радищев, .В. Суворов и др.).

#### *VIII. Создание и развитие в России системы физического образования и современного спорта в начале XX в.*

Влияние развития капиталистических отношений в России во второй половине XIX в. на процесс развития физической культуры и спорта.

Развитие естественнонаучных основ физического воспитания в трудах русских ученых Н.И. Пирогова, И.М. Сеченова, И.П. Павлова, Н.Е. Введенского. Значение для физического воспитания научнопедагогической деятельности

К.Д. Ушинского, Е.А. Покровского, Е.М. Деметьева и др. Деятельность П.Ф. Лесгафта и его вклад в разработку отечественной системы физического образования. Основные элементы системы физического воспитания П.Ф. Лесгафта. Развитие современных видов спорта в конце XIX начале XX вв. Появление первых федераций и проведение соревнований по видам спорта. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Развитие отдельных видов

спорта. Образование Российского олимпийского комитета. Прогрессивная роль передовой интеллигенции, военных в создании общественных физкультурноспортивных организаций (В.Ф. Краевский, В.И. Срезневский, Г.А. Дюперон, А.Д. Бутовский, А.П. Лебедев, Г.И. Рибопьер, П.П. Москвин и др.). Российские олимпиады 1913 и 1914 гг.

#### *IX. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта.*

Формирование организационно-управленческих основ советской системы физического воспитания в 1920-1930-е гг. Физическая подготовка населения. Создание военно-спортивных клубов и общественных физкультурных организаций. Подготовка научно-педагогических кадров. Пути совершенствования спортивно-массовой работы среди населения. Развитие отдельных видов спорта и создание добровольных спортивных обществ. Всесоюзная Спартакиада 1928 г. Развитие физической культуры на селе.

Программно-нормативные основы советской системы физического воспитания: государственные учебные программы, Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», Единая всесоюзная спортивная классификация (ЕВСК). Военно-прикладная направленность физического воспитания населения СССР в годы Великой

Отечественной войны. Советские спортсмены и физкультурники на фронтах Великой Отечественной войны. Развитие

лечебной физической культуры в годы Великой Отечественной войны.

Восстановление и развитие физической культуры и спорта после Великой Отечественной войны. Научные исследования в области физической культуры и спорта. Первая Спартакиада народов СССР 1956 г., ее значение для развития советского физкультурного движения и спорта. Участие советских физкультурных организаций в работе международных спортивных движений в послевоенные годы. Вступление спортивных организаций СССР в международные спортивные федерации (МСФ) и международный олимпийский комитет (МОК). Массовые физкультурно-оздоровительные формы работы с населением в 1960-1970 гг. Создание в 1980-х гг. новых форм функционирования физической культуры и спорта. Материальнотехническое и финансовое обеспечение советской системы физического воспитания.

*X. Физическая культура и спорт в Российской Федерации*

Трансформация в структуре и функциях государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в начале 1990-х годов. Принятие федеральных «Основ законодательства РФ о физической культуре и

спорте» (1993 г.), закона «Об образовании» (1995), закона «О физической культуре и спорте в РФ» (1999 г.) и закона «О физической культуре и спорте в РФ» (2007 г. ) .

Возрождение народных форм и национальных видов физических упражнений и видов спорта.

*XI. Развитие международного спортивного движения. Международное спортивное движение по отдельным видам спорта. Возникновение и развитие международного олимпийского движения.*

Международное спортивное движение (МСД) в области массовой и оздоровительной физической культуры: создание первых международных организаций по физическому воспитанию, развитие в мире движения «Спорт для всех», вступление в него в конце 1980-х гг. СССР. Классификация международных спортивных объединений. Образование Международных спортивных федераций (МСФ). Выступления российских и советских спортсменов на чемпионатах мира и Европы.

Основные проблемы Международного спортивного движения, их состояние и разрешение.

Возрождение современного международного олимпийского движения и его функционирование в настоящее время. Образование Международного олимпийского комитета (МОК). Его цели и задачи. П.Кубертен (1863-1937 гг.) и его прогрессивная роль в развитии современного олимпийского движения.

Олимпийская хартия – единый кодекс основополагающих принципов организации и функционирования современного олимпийского движения. Атрибуты и символика олимпийских игр. Краткая характеристика Олимпийских игр современности.

*XII. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры*

Международное студенческое спортивное движение. Первые чемпионаты мира среди студентов по отдельным видам спорта (с 1924 г.). Всемирные студенческие игры (с 1947 г.). Универсиады (с 1959 г.). Создание Всесоюзного ДСО «Буревестник» (1959 г.). Преобразование ДСО «Буревестник» в Российский студенческий спортивный союз (РССС, 1993 г.). Участие спортсменов СССР и РФ в Универсиадах.

## Краткое содержание учебного курса

### История физической культуры и спорта: предмет, задачи и место в жизни общества и личности

#### Предмет, задачи, методы познания в истории физической культуры.

Предмет изучения истории физической культуры и спорта – общие закономерности возникновения, становления и развития физической культуры и спорта на разных этапах существования человеческого общества.

Основные задачи истории физической культуры и спорта: показать с научных позиций становление, состояние и развитие физической культуры и спорта в разные периоды существования человеческого общества; раскрыть значимость, место и роль физической культуры и спорта в жизни общества на разных этапах его развития; способствовать формированию научного мировоззрения,

воспитанию патриотизма и интернационализма, исторического самосознания и критического мышления; формировать любовь к благородной профессии педагога, тренера, организатора и пропагандиста физической культуры и спорта;

способствовать повышению общей педагогической культуры, расширению умственного кругозора, обогащению знаниями в области физической культуры и спорта. Ведущий метод познания истории физической культуры и спорта – исторический и ее правомерно рассматривать как отрасль исторической науки. Специфика истории физической культуры и спорта заключается в том, что она находится на стыке двух наук – истории и физической культуры. Объектом науки

истории в данном случае является физическая культура.

#### Закономерности истории физической культуры и спорта и ее место в жизни общества и личности.

Область физической культуры точно так же, как архитектура, наука, искусство и прочие общественные явления, имеет свои специфические закономерности. В связи с этим она, с одной стороны, развивается самостоятельно: ее содержание, организационные формы, сфера действия постоянно интегрируются и дифференцируются, с другой, определяющую роль в ее развитии играет цепь взаимосвязей таких видов социальной деятельности как техника, военное искусство, политика, право, здравоохранение, воспитание, религия, эстетика, равно как и уровень культурных потребностей, местные обычаи и возможности.

Таким образом, если мы хотим комплексно исследовать вопросы развития физической культуры и спорта, то необходимо постоянно иметь в виду:

а) как складывалась историческая практика физического воспитания и спорта в отдельных странах и у отдельных народов;

б) как проявлялись специфические законы развития физической культуры в условиях определяющего влияния общественных потребностей; каким образом общественные отношения, связанные с физической культурой в целом, формируют цели, задачи, систему институтов физического воспитания и спортивной деятельности, систему средств, изменяющуюся по мере изменения целей; через какие механизмы физическая культура оказывала свое воздействие на развитие общественных отношений и на формирование облика человека определенной эпохи;

в) когда и под влиянием, каких факторов появляются, а также воплощаются в жизнь (либо не претворяются) теории и научные открытия, связанные с развитием физической культуры.

Таким образом, в характере физической культуры отражаются потребности, стиль



жизни, менталитет, этнические особенности физической культуры той или иной страны либо народа.

Проблема развития содержания физической культуры тесно связана с вопросом ее возникновения и распространения. Значительная часть спортивных историографов рассматривают содержание и институты физической культуры той или иной эпохи как нечто данное. Другие же занимаются поисками того единственного места на земле, откуда все пошло. Действительно, элементы физических упражнений – и это хорошо заметно в отношении подвижных игр и различных видов спортивной борьбы – присутствуют в культурах многих народов земного шара.

Ни одна физическая культура не возникает из ничего или путем простого заимствования. Новые системы всегда создаются как наследие прошлого. Заимствованные элементы приспособляются к существующим жизнеспособным формам. В процессе развития они освобождаются от своей прежней социальной роли, а затем, приспособившись к изменившимся потребностям, становятся органической частью складывающегося нового главного содержания. Изменение общественной формы физической культуры в редких случаях происходит скачкообразно и бесконфликтно. Поскольку отдельный человек овладевает физическими упражнениями и играми только как член более или менее замкнутого коллектива, наряду с главными тенденциями преобразования могут сохраняться и традиционные обычаи.

В то же время заслуживает внимания тот факт, что в области физической культуры – так же, как и в некоторых других областях человеческой деятельности, – иногда могут возникать поразительно сходные элементы и в полностью изолированных друг от друга районах, если они становятся необходимыми ввиду аналогичных общественных потребностей. В подобных случаях спортивно-игровая фантазия данных народов создает в зависимости от географических условий соответствующие достигнутому уровню общественного развития формы физической культуры, служащие целям боевой подготовки, здравоохранения, воспитания и развлечения.

Формальная сторона развития физической культуры весьма изменчива. Время от времени определяющее положение начинают занимать одни системы движений, виды физической подготовки, состязания, виды спорта, типы занятий по физическому воспитанию, системы тренировок, другие же оттесняются на второй план. Однако опыт, полученный от них, продолжает существовать, развиваться и подчас проявляется в совершенно иных областях. История физической культуры современности свидетельствует о том, что будущее может создать такие «виды спорта», о которых мы сейчас и не подозреваем. Однако многообразие экспериментов, форм и методов не исключает осуществление закономерностей развития с физической культуры. Формы движения, утрачивающие содержательную ценность или мотивирующую роль, закономерно отмирают со временем. Изучение прошлого физической культуры происходит не только для того, чтобы понять возникновение актуального настоящего. Познание прошедших периодов позволяет уяснить единство, равно как и многообразие творческой деятельности человечества в области физической культуры. Заметив в истории физической культуры повторение, происходящее на все более высоком, уровне, встречаясь с одними и теми же потребностями, проявлениями человека, мы можем глубже понять структуру, функционирование, законы движения общества.

В конечном счете, историческое познание одновременно всегда есть и самопознание, поскольку тот, кто изучает историю сменяющихся эпох, обязательно сопоставляет их одну с другой и со своей эпохой. В то же время есть опасность того, что при проведении параллели между физической культурой определенной эпохи, ее противоречиями и тем, что характерно для нашего века, мы подходим к вопросу лишь с взглядами, оценками сегодняшнего дня. Однако в определенной мере это неизбежно. То, что современный человек относит к основополагающим ценностям, возможно, не было таковым в глазах человека другой эпохи, иной культуры. По этой причине при

аналитическом подходе к культуре прошлого необходимо показывать и границы систем ценностей соответствующих периодов.

В различные исторические периоды и в различных культурах люди по-разному воспринимают и осознают окружающий мир, по-разному получают впечатления и знания, то есть формируют исторически определенную картину мира. В связи с этим возникает проблема идеала физической культуры той либо иной эпохи. Понятно, что на основе идеала нельзя оценить физическую культуру никакого общества. Однако он четко показывает доминирующую духовную установку, принятые нормы воспитания, морали и эстетики, отражает систему ценностей определенного общества. В этом случае следует обратиться к причинам и внутренним побудительным мотивам, которые делали и делают людей активными участниками или ниспровергателями творческой деятельности, причисляемой к сфере физической культуры. Только в этом плане становится понятным, что физическая культура не содержит ни плохого, ни хорошего, ни прогрессивного, ни регрессивного и может воплотить в себе устремления социальных групп и общества в целом.

Значение истории физической культуры и спорта очень важно при подготовке квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта. Ее изучение способствует расширению общего кругозора специалистов, их эрудиции, активизации творческого мышления, повышает теоретический уровень и обогащает опытом прошлого. Знание истории физической культуры и спорта помогает лучше понять процессы, происходящие в физкультурном движении в настоящее время, позволяет предвидеть тенденции его развития, прогнозировать его будущее.

## **Физическая культура и спорт в Древнем мире. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе**

### **Физическая культура первобытного общества. Истоки физической культуры.**

Формирование физической культуры как специфической сферы общественной деятельности, обособленной от других видов деятельности, необходимых для существования, произошло 80 000-8000 гг. до н.э.

Предыстория физической культуры начинается с того, что вся физическая и умственная деятельность человека первоначально ограничивалась непосредственным обеспечением условий существования. Благодаря найденным при раскопках предметам древней культуры мы можем проследить за развитием человека со 150 000 г. до н.э. В этот период на арену истории вышел неандерталец. Его скелет, строение тела, размеры черепа

и черты лица, воссозданные учеными, почти не отличались от современного человека. Он мог изготавливать и использовать орудия из дерева, камня, кости. В общественном смысле он мог разрабатывать модели действий. В ходе этого при добывании пищи с помощью огня возросла роль охоты. Произошло начальное разделение труда между мужчинами и женщинами. Главным источником существования стала охота на крупных животных. Однако мамонты, пещерные медведи и туры оказались опасными противниками. Удачную охоту на них можно было обеспечить только с помощью заранее изготовленных и опробованных средств, организованных совместных действий всех членов клана. В процессе этого древний человек научился наиболее рационально использовать в качестве метательного оружия разнообразные предметы: палку, пращу, острогу, копье. Он открыл для себя способ метания, значительно увеличивающий дальность полета. В процессе применения метательного оружия он, владея своими мышцами, мог рассчитывать затрачиваемую энергию в зависимости от удаленности цели, координировать собственные движения.

На основе сменявших друг друга успехов и неудач человек обнаружил, что одни действия ведут к успешным результатам, а другие – к неудачам. В то же время он осознал значение потенциала, заключенного в рациональном владении оружием, атакующим и оборонительным движениям и возможности заимствовать эти способы у других. Древний человек все чаще наблюдал и применял те закономерности в движениях, с помощью которых можно было преодолеть водные препятствия, рыхлый снег, топкие, болотистые места. Применявшиеся при охоте на дичь или при спасении бегством от противника бег и прыжки через препятствия в рамках магических действий начали самостоятельное развитие. Появились синтезированные формы бега на расстояние, прыжков, танцевальных и метательных движений. Наступивший в конце этой эпохи скачок в развитии человечества был вызван изобретением лука приблизительно в 12000 г. до н.э. Стрела, выпущенная из нового механического «стрелкового оружия», давала возможность добывать много мелкой дичи, птицы и рыбы. В образе жизни племен, владевших луком, наступили значительные изменения. В богатых дичью низинах и долинах рек возникали относительно постоянные поселения. В арсенал движений, которым обучалась молодежь, стала входить военная подготовка. Вероятно, в связи с возросшими в этой области задачами получили развитие формы подготовки к вступлению в зрелый возраст, а точнее, в ее заключительный акт – обряд посвящения. Формировались организованные формы воспитания и начальные формы воспитательной деятельности.

Физическое развитие человека сопровождалось своеобразными магическими действиями. Магию древних веков еще нельзя считать религией в современном понимании этого слова. В ней не было молитвы. Она не выражала поклонения святому престолу или веру в потусторонних духов. Все признаки указывают на то, что она выполняла исключительно экономическую, самозащитную функцию, а также функцию общественного регулятора, то есть в более широком смысле символизировала собой познание отдельных

явлений природы, компенсировала зависимость человека от природы. С точки зрения физической культуры суеверный смысл здесь заключался в том, что если человек на рисунке или в барельефе, изображающем «схватку», «связал» и «победил» преследуемое животное или своего врага, то, значит, он якобы в действительности одержал над ним верх. Это означало, что если вокруг изображения животного отплясывались имитирующие охоту движения, бросались копья, пускались стрелы, то, «победив» воплощающую противника личность, достигалась истинная цель. Следовательно, здесь использовались не символические замещающие функции, а реальные целенаправленные действия. Не идея, не вера творит чудеса, а реальный поступок, то, что на сегодняшнем профессиональном языке спорта толкуется как упражнение, «выполняющееся в стрессе реального соревнования».

В эпоху перехода от первобытнообщинного строя к классовому обществу возник эстетический идеал наделенного сверхъестественными телесными и духовными способностями легендарного героя, который осмеливается вступать в борьбу с потусторонними силами и добывает для человечества тайны, тщательно скрытые от него и охраняемые этими силами. Гильгамес у вавилонян, Озирис у египтян, Великий Ю у китайцев, Геракл, Прометей и Ахиллес у греков, Зигфрид у германцев, Кешар у тибетцев, Рустем у персов – все они были непобедимыми мастерами борьбы. Нет охотников более ловких, лучших, чем они, бегунов, метателей диска, камня или копья. Человечество, у которого проснулось самосознание, возвеличивая себя до героев своей фантазии, начало бросать вызов силам природы.

В развитии физической культуры первобытнообщинного строя дважды происходил качественный скачок. В ходе первого – охота на крупных животных вызвала к жизни обособившуюся от процесса труда и постепенно совершенствующуюся систему движения и ее перенос на другие области жизни. В рамках возникшей новой сферы деятельности (физическое воспитание) началась дифференциация непосредственно полезных телесных упражнений, танцевальных движений и игровых элементов. В ходе же второго скачка – в эпоху разложения первобытнообщинного строя – возникли те институированные нормы подготовки и отбора, которые стали средствами общественного подчинения. В своей жизнедеятельности наши предки в той либо иной мере использовали перечисленные выше основы, однако же, труд являлся определяющим фактором в развитии физической культуры. Самая примитивная человеческая деятельность не может вытекать лишь из инстинктивных биологических факторов. Трудовые операции воздействуют на физическое состояние человека, но это влияние в значительной степени зависит от особенностей содержания и условий производства. Цель физической культуры – положительное воздействие на жизненно важные функции организма человека. В этом одна из основных причин того, что наши отдаленные предки пришли к пониманию следующего: совершенствуя свои двигательные возможности, можно не только успешнее трудиться, охотиться, воевать и т.д., но и физически развивать самого себя.

Данное обстоятельство было существенным толчком к возникновению физической культуры.

### **Развитие физической культуры в Древней Греции.**

Для понимания сущности феномена древнегреческой физической культуры необходимо отметить характерные черты ее развития в этом регионе мира. Древнегреческая культура, особенно в период V-IV вв. до н.э., представляла идеал человека как сочетание телесной и физической красоты с духовным и интеллектуальным содержанием. Процесс борьбы между ценностями культуры тела и культуры духа начался в Древней Греции очень рано. Его происхождение греки связывают с периодом появления гомеровских поэм «Илиада» и

«Одиссея» (XI-IX вв. до н.э.). Поскольку Гомер считался самым авторитетным знатоком Древней Греции, в его произведениях искали культурные нормы и модели для

людей, занимающих любое общественное положение. Примером в этом плане, разумеется, был образ Ахилла – одного из храбрейших древнегреческих героев-воинов.

Из «Илиады» мы узнаем, что воспитание Ахилла не сводилось к физической подготовке, которая была необходима ему в сражениях, а включало в себя также музыку и ораторское мастерство. Всестороннее воспитание Ахилла выступало как универсальная модель на протяжении всего античного периода. В Древней Греции элемент соревнования не ограничивается лишь сферой культуры физической. Он присутствовал также в сфере духовной и интеллектуальной культуры. Дух агона (состязания) проникал всюду, пронизывая наиболее важные, основные и доминирующие сферы деятельности человеческого общества: духовную, интеллектуальную, художественную и даже простую крестьянскую и ремесленную.

В Древней Греции физическая культура рабовладельческого общества достигла своего наибольшего развития. Ее расцвет приходится на период VI-V вв. до н.э. Поэтому особенности физической культуры рабовладельческих государств целесообразно рассматривать на примере древнегреческих государств-полисов, таких, как Спарта и Афины.

### **Физическая культура в Спарте**

Физическая культура Спарты достигла наиболее высокого значения к VI в до н.э. Около 9 тыс. спартанцев, 30 тыс. илотов (полусвободных граждан) и почти 200 тыс. рабов населяли этот полис. Такое соотношение классов способствовало существованию Спарты по образцу военного лагеря. Спартанцы (правящий класс) занимались исключительно военным делом, получая военнофизическую подготовку с раннего детства. Спартанец-отец обязан был показывать новорожденного ребенка совету старейшин, который оставлял его живым, если тот, по их мнению, был абсолютно здоровым.

До семилетнего возраста физическое воспитание осуществлялось в семье, где основное внимание уделялось закаливанию. После 7 лет детей отбирали у родителей и воспитывали в специальных общественных домах, где, разбив их на группы, с ними занимались государственные воспитатели из наиболее заслуженных вольных граждан. Главное место в воспитании занимала физическая подготовка. Воспитание было суровым. Мальчики получали скудную пищу, ходили босиком и, как правило, без верхней одежды. В ходе выполнения физических упражнений допускались удары ногами, укусы и даже царапание друг друга ногтями. В детской среде иногда намеренно провоцировались раздоры и драки. Каждый год завершался состязаниями в беге, прыжках, метаниях копья и диска, различными обрядовыми танцами. При этом использовались

различные мистификации. Например, состязания устраивались перед открытыми могилами героев прошлого. Из ужесточенных форм испытаний перед посвящением в подростки, в 15-летнем возрасте, был обычай криптий (сокрытие), когда группы численностью 30-40 человек под руководством своего воспитателя проходили своеобразные учения в районе мятежных деревень илотов. Название «криптий» связано с тем, что на дома и деревни, считавшиеся наиболее опасными, совершались ночные налеты, жертв уводили и убивали. По истечении испытательного срока (года) 15-летние подростки попадали в группу эйренов. Здесь в основе обучения были строевые занятия и овладение оружием. Базу собственно физической подготовки составляли пентатлон (пятиборье) и кулачный бой. Кулачный бой, а также приемы рукопашной схватки составляли «спартанскую гимнастику». Даже танец служил подготовке воина: по

ходу ритмических движений требовалось имитировать поединок с противником, метание копья, манипулировать щитом, чтобы увернуться от камней, которые бросали во время танца воспитатели или другие взрослые. Достигшие 20-летнего возраста спартанцы снова подвергались испытаниям, а после них переводились в группу эфебов. Систематическое военное обучение продолжалось до 30 лет.

До 20 лет девушек обучали подобно юношам. Когда мужчины уходили в военные походы, обеспечение порядка становилось обязанностью отрядов женщин. Таким образом, спартанское воспитание в основном было направлено на улучшение военно-физической подготовленности.

### **Физическая культура в Афинах.**

В Афинах имелась целая система различных школ: мусические – где мальчиков 7-15 лет обучали чтению, письму, счету, музыке и пению; палестры (от слова «пале» - борьба) – где мальчики 12-16 лет овладевали бегом, борьбой, прыжками, метаниями копья и диска, гимнастическими упражнениями, плаванием. Палестры имели открытые площадки, беговые дорожки, гимнастические залы, бассейны. Занятия в мусической школе и палестре проходили параллельно. Названные типы школ были частными. Мальчики жили дома с родителями. Юноши наиболее знатных родителей, достигшие 16-летнего возраста, имели возможность продолжить образование в государственных школах – гимназиях, где значительная часть времени отводилась физическим упражнениям, а остальное – беседам с философами, выдающимися государственными мужами, посещению театров, различных собраний, судов. Военно-физическое воспитание свободнорожденных юношей после 18 лет завершалось в эфебии своеобразной трехлетней военной службой, когда юноши жили в лагерях, овладевая искусством военного дела.

Девочки не получали такого физического воспитания, как в Спарте, а обучались в основном умению вести домашнее хозяйство.

Античная гимнастика включала в себя три части (раздела): игры, палестрику и орхестрику.

Игры для детей 1-7 лет проводились под наблюдением родителей или воспитателей: это были упражнения с мячом, обручем, с элементами бега, метание копья и диска и другие физические упражнения, развивающие ловкость. В палестрику входили: пентатлон (бег на 1 стадий, прыжки в длину с гальтерами (гантелями) в руках, метание копья, метание диска, борьба), кулачный бой, плавание, верховая езда, рукопашный бой, стрельба из лука, панкратион (соединение борьбы с кулачным боем), езда на колеснице и др. Бег включал в себя различные его разновидности: бег на 1 стадий (около 190 м), бег на 2 стадия, бег на несколько стадий, бег на 24 стадия (самая длинная дистанция), бег с оружием, бег с факелами. Прыжки выполнялись через рвы и другие препятствия с гальтерами в руках, которые выполняли роль оружия. Метание копья и диска имело прямую связь с военным делом. Метание копья производилось в цель, а диска – на дальность. В армии диск был боевым снарядом. Диски весом от 1,7 до 4,5 кг, диаметром от 14 до 21 см изготавливались из камня, а позже – из металла. Борьба была распространена в двух вариантах: в первом победа присуждалась тому, кто, устояв на ногах, трижды бросал соперника на землю, во втором борьба проходила в различных положениях до тех пор, пока один из соперников оказывался на спине.

Орхестрика сформировалась из ритуальных танцев, тесно связанных с древними обрядами посвящения. К ней относились игры с мячом для развития ловкости, акробатические упражнения, обрядовые, театральные и боевые танцы. Эти движения использовались при совершении культовых обрядов и во время публичных зрелищ, они применялись как вводные и дополнительные к основным при занятиях палестрикой. Наиболее важную роль в становлении древнегреческой агонистики (системы подготовки к агонам) сыграли испытания, связанные с обрядом посвящения молодежи, магические ритуалы. Состязания посвящались богам и были важной частью религиозных обрядов, а не играми с их чисто состязательными целями. С IX в. до н.э. игры начинают превращаться в демонстрацию боевых (военно-физических) качеств.

### **Олимпийские игры античности.**

Первые документальные сведения об Олимпийских играх древности относятся к 776 г. до н.э. Состязательная часть праздника состояла из бега на 1 стадий. Победителем стал повар из Элиды Корэб. На 14-х играх в 724 г. до н.э. в программу включается диаулос – бег на 2 стадия, на 15-х играх (720 г. до н.э.) - долихотром – бег на выносливость (от 7 до 24 стадий). История оставила память о том, что якобы во время состязаний в беге один из участников потерял свою набедренную повязку, но одержал победу. С 720 г. до н.э. атлеты стали выступать на состязаниях обнаженными. Состязания бегунов проводились в несколько этапов, до тех пор, пока не оставались 4 быстрееших, которые и разыгрывали первое место. На играх в 520 г. до н.э. впервые проводился бег атлетов в полном вооружении. В разное время в программу состязаний входили: бег на 1 стадий (длина стадия была сокращена примерно до 160 м), борьба, пентатлон, кулачный бой, бег на стадий с оружием (вес оружия достигал 33 кг). Таким образом, атлетическое содержание игр приобретает все большую значимость.

В общественной жизни рабовладельческой Греции VI-IV вв. до н.э. Олимпийские игры выполняли большую прогрессивную роль. Во время игр Олимпия превращалась в центр экономической, политической и культурной жизни Греции и ближайших регионов. Игры способствовали объединению разрозненных полисов, служили, таким образом, делу установления мира. Агоны превращались в красочную демонстрацию физических и духовных возможностей человека, красоты его тела. На олимпийских празднествах поэты читали стихи и гимны, сложенные в честь игр, ораторы прославляли их в своих речах. С 84-х игр частью программы олимпийских состязаний стал конкурс искусств. На играх выступали Геродот, Сократ, Демосфен, Лукиан, Пифагор. К концу V в. до н.э. наметился кризис классических форм древнегреческой физической культуры. Появление наемной армии не замедлило сказаться на состоянии физического воспитания. Начиная с IV в. до н.э. пришел в упадок институт эфебии. Бремя ведения войны лежало в основном на плечах профессионалов-наемников. Состоятельные слои населения стали избегать тренировок, связанных с большими физическими нагрузками. Популярность среди молодежи начали завоевывать облегченные формы занятий физической культурой, более популярными, наоборот, стали музыка, танцы, песни и др. Агоны стали заметно утрачивать свою основную функцию – демонстрации военно-физических умений. Среди участников агон стали появляться иностранцы, вольноотпущенные, разорившиеся рабовладельцы, для которых выступления на состязаниях становятся профессией. Такие атлеты готовились к выступлению в каком-либо одном виде, рассчитывая занять первое место с целью получения вознаграждения. Вследствие этого из программы игр исчезло пятиборье. Игры начали превращаться в чисто зрелищное мероприятие, а вместо почетного венка победителю стали вручать крупные денежные суммы.

Появление христианской религии, выступавшей противником языческой веры, потеря греческим государством самостоятельности в 146 г. до н.э. окончательно привели к прекращению проведения древнегреческих Олимпийских игр. В 394 г. н.э. римский император Феодосий I издал эдикт о запрещении проведения Олимпийских игр.

### **Педагогические идеи и естественно-научные вопросы физического воспитания.**

Педагогические идеи и естественно-научные вопросы физического воспитания в Древней Греции базировались исключительно на эмпирическом принципе. Однако методы воздействия на физические возможности человека достигли для того времени высокого уровня. Так, различались типы телосложения, пригодные для того или иного вида палестрики, имелись разработанные методики развития физических качеств (поднятие груза при различных положениях туловища, бег в воде на различной глубине, применение упражнений с отягощениями и др.), разучивание упражнений целостным и расчлененным методами. Процесс физической подготовки включал в себя большие периоды (макроциклы)

– 4 года и малые (микроциклы) – 4 дня. В первый день проводились подготовительные занятия, во второй нагрузка возрастала, в третий – снижалась, в четвертый выполнялась «поддерживающая» физическая нагрузка.

Огромный след в развитии медицины и описании влияния физических упражнений на здоровье человека оставил величайший врач древности Гиппократ (460-375 гг. до н.э.). В проявлении болезни он видел естественную причину, а не воздействие незримого бога. Он начинает лечить переломы костей, вывихи, растяжения. Приемы его лечения базировались на знании анатомии человека.

Гиппократ большое значение придавал закаливанию, представлял физическое воспитание как разностороннее занятие различными упражнениями, которые должны более эффективно способствовать развитию человека. Изучение древнегреческой культуры, и физической в том числе, дает новые данные о сравнительной этнологии и обычаях других наций. На основании этого формируется убеждение, что элемент соперничества (и в двигательной деятельности в том числе) является универсальным компонентом антропологии человека. Это не только характерная и привилегированная черта древних греков. Соревнование в духовной, интеллектуальной и физической культуре имеет универсальный характер и служит одним из наиболее важных социальных принципов развития человеческого общества. Более того, существует мнение, что соревнование (соперничество) должно быть признано в качестве одной из основных черт, присущих человечеству. И действительно двигательная деятельность – это естественная потребность человека, элемент соревнования, соперничества при выполнении физических упражнений (особенно у детей), который должен быть неотъемлемой ее составляющей. Подобная форма проявления двигательной активности – следствие возникающего интереса к тем или иным физическим упражнениям.

### **Физическая культура Древнего Рима.**

Физическая культура в государстве, достигшем наивысшей ступени развития в эпоху Древнего мира, относится к числу наиболее противоречивых проблем истории культуры. Беспрецедентными были масштабы и пышность состязаний, носивших характер народных развлечений. И в тоже время в Риме не было организованного школьного физического воспитания.

Многочисленные источники указывают на то, что физическая подготовка юношей до 16-17-летнего возраста, т.е. до службы в армии, являлась исключительно задачей семьи. В III веке до н.э. подготовка воинов была сосредоточена в общих лагерях. Физическая и духовная подготовка были обособлены друг от друга. В последнем столетии существования республики большинство граждан забросили физические упражнения. В отличие от греческих полисов в Риме власть всегда была сосредоточена в руках немногочисленной группы людей. В этой атмосфере не могло возникнуть общественного движения, которое придало бы занятиям физической культурой организованный характер и поощряло бы к этому народные массы. В этих условиях физические упражнения оставались средством удовлетворения личных потребностей и формой индивидуального развлечения. Не могли принести существенных изменений и попытки отдельных государственных деятелей и политиков, преклонявшихся перед эллинизмом.

Военная подготовка в лагерях была очень жесткой и всесторонней. Тренировки в беге, по прыжкам в высоту, в длину, по преодолению препятствий, плаванию проводились вначале в обнаженном виде, а затем при полной боевой выкладке. Наряду с овладением различными движениями очень важным считалось умение владеть оружием. При снаряжении весом в 10-25 кг устраивались переходы на 30-40 км со средней скоростью 6 км в час. Эти упражнения должны были выполнять не только новобранцы, но и легионеры-ветераны для того, чтобы сохранить бодрость и гибкость тела и чтобы тяготы и лишения оставались для них привычным делом. Конники проходили особую подготовку. Умение



быстро вскакивать на лошадь отработывалось на деревянном коне.

Цирковые состязания колесниц, символизировавшие круговое движение небесных тел, обрели новое содержание: стали средством развлечения знати и разорившихся, хлынувших в город народных масс. А потому их цель теперь состояла уже не в том, чтобы оказать магическое воздействие на природу или в состязаниях публично продемонстрировать силу и ловкость, научиться владеть своим телом, а в том, чтобы завоевать расположение народа, заполучить голоса, сдерживать народный гнев и обогащаться. Цирковые представления стали более жестокими, поскольку эстетические и этические запросы бездельничающего населения Рима притупились; оно жаждало крови и острых ощущений. Осторожничающих владельцев колесниц освистывали. Кумирами становились те профессионалы, которые не щадили себя для того, чтобы завоевать симпатии капризной публики. Точно так же все более грубую форму принимали заимствованные у греков состязания по боксу.

Наряду с представлениями в цирках в III веке до н.э. стали устраиваться новые зрелища: заимствованные у этрусков поединки гладиаторов. Вначале они являлись исключительно составной частью культа жертвоприношения усопшим. Со временем, по мере того как возрастал интерес к ним, они были отделены от похоронного церемониала и превратились в одно из средств борьбы за власть. Бои гладиаторов времен республики были намного более жестокими, чем во времена империи. Гладиаторами были похищенные жители, военнопленные, осужденные, преступники и т.д.

В «императорский период» (31 г. до н.э. – 476 г. н.э.) со сменой политической формы правления, а одновременно и жизненного уклада в эпоху империи в истории римской физической культуры наступила новая глава. Основанная на военной диктатуре империя положила в конце I века до н.э. конец полувековому внутреннему кризису. Окончание гражданских войн, обеспечение внутренней безопасности создало условия для почти 200-летнего мирного развития экономической и культурной жизни. В период упадка Римской империи стадионы и цирки стали местом, где начинались народные восстания. В 529 г. на стадионе Неаполя возникла целая серия восстаний, которые формально были направлены против засилья христианской церкви и новых форм угнетения. Юстиниан, чтобы предотвратить дальнейшее распространение волнений, закрыл все древние учреждения физической культуры, за исключением византийского ипподрома, и среди них – наиболее авторитетный в ту пору афинский гимнасий.

Своеобразное развитие физической культуры в Древнем Риме представляет собой ценный опыт в истории культуры. Она зародилась как ритуальное обрамление военных упражнений, служила средством сплочения народных масс. В эпоху республики она превратилась в арену политической борьбы. Стала фактором, с помощью которого можно было разобщить народные массы, столкнуть их между собой, т.е. служила буфером между рабами и господствующими классами. В начале эпохи Римской империи в качестве одной из разновидностей народных зрелищ помогала создавать божественный культ императоров. В конце эпохи империи существовала как средство наживы, а затем снова стала ареной политической борьбы, форумом классовой борьбы, неподвластным господствующим классом. Центральная власть предвестник феодального общественного строя – положила ей конец как одному из институтов, который уже не способствовал укреплению власти, а представлял для нее определенную опасность.

У римских мыслителей, вопросы воспитания детей не вызывали такого большого интереса, как у греческих. Наиболее ценные педагогические идеи были высказаны римским ритором Квинтилианом в его сочинении «О воспитании оратора». Ему принадлежит прогрессивная мысль, что все дети являются сообразительными от природы и нуждаются только в правильном воспитании и обучении с учетом их индивидуальных особенностей. Он – сторонник первоначального, до 7 лет, воспитания детей до поступления их в школу, ратует за активный отдых с использованием детских игр, применение игрового метода обучения. Он был противником телесного наказания детей. Врач Древнего Рима К. Гален

(ок. 200 – ок. 130 г. до н.э.) одним из первых в Европе начал экспериментировать на животных и производить их вскрытие. Он сделал ряд важных открытий, касающихся функций головного мозга и нервной системы, доказал, что артерии содержат кровь, а не воздух. В вопросах анатомии человека он оставался непререкаемым авторитетом вплоть до XVII вв. Поскольку К. Гален вскрывал свиней и обезьян, а не трупы людей, в его описаниях (как выяснилось лишь в XVI в.) имелись существенные ошибки. Например, К. Гален утверждал, что кровь образуется в печени из пищи и поступает в органы тела, где полностью используется, что в сердце нет мышечной ткани и что оно лишь пассивно расширяется под действием втекающей в него крови.

## **Физическая культура в средние века**

### **Физическая культура в ранний период феодализма.**

Идеалом человека в античном полисе был многосторонне развитый человек. Значительное место среди черт гармонично развитой, активной личности отводилось физическим данным. Нормы оценки физической закалки, зрелищность и эмоциональные потребности играли такую важную роль в обществе, что ее не могла игнорировать и политика. Однако идеал средневекового человека, складывавшийся одновременно с формированием феодальных отношений, был бесконечно далек от античного идеала. Если говорить вообще об идеале человека в физическом смысле, относящемся к средневековому периоду христианства, то в этом случае следует исходить из идеала тела распятого Христа, измученного страданиями во имя спасения человеческого рода. Это был не символ физической силы, силы гармонично развитого человека, перед которым преклонялись, а гротескные мощи потустороннего существа. Таким образом, идеалом человека западного средневекового мира стал святой образ аскетического монаха, несшего на своем челе отражение страданий во имя спасения души. В различных частях мира к феодальным формам физической культуры пришли не в одно время. В таких регионах, как Индия, Китай, Япония и др., где развитие шло постепенно, главную роль играли традиции. Здесь не отказались от старых форм физического воспитания, а лишь видоизменили его. Однако на огромной территории бывшей Римской империи преобразования рабовладельческой формации сопровождались значительными изменениями, обусловленными влиянием стран завоевателей и стран, стоящих выше в своем культурном развитии. Так, на физическую культуру в русских княжествах значительное влияние оказали Византия и Золотая Орда, на венгров и поляков – немецкие рыцарские ордена, на ряд народов стран Европы – Турция, а на японцев – китайцы.

Значительную роль в создании феодальных форм физической культуры сыграли различные мировые религии: буддизм, христианство и ислам, которые были тесно связаны с государствами, выбирали и использовали в своих интересах местные обычаи или сами приспособлялись к ним. Однако отношение к физической культуре представителей той или иной веры было различным. Следует заметить, что в период Средневековья государства вынуждены были заботиться о военно-физической подготовке феодалов. Яркий пример этому – рыцарская система военно-физического воспитания. Рыцарь становится к тому же идеалом аскета, поскольку ценились не только физические кондиции, боевой дух, но и то, что эти качества были подчинены Богу и церкви. Однако церковный церемониал не проникал, например, в рыцарские турниры, они были чисто светскими играми, и церковь отвергала их.

### **Рыцарская физическая культура.**

К началу этапа развитого феодализма в Западной Европе получила распространение рыцарская система воспитания. Она носила исключительно прикладной, главным образом военный, характер.

В IX веке в борьбе против вторжения мавров и норманнов стало очевидным превосходство рыцарей в латах, поэтому короли Франкского государства сделали их костяком своей армии вместо вольнонаемных пехотинцев, которых было трудно вербовать, и которые были нужны в производстве. Нормы физического воспитания в рыцарских заведениях определялись высокими физическими требованиями, необходимыми для полной междуособиц жизни феодалов и военных действий того времени. Общеизвестно, что вплоть до конца XIV в. важнейшим элементом ведения боевых действий в Западной и Центральной Европе был поединок с применением холодного оружия. А боеспособность определялась физической силой и стойкостью рыцаря в латах. В то же время обращение с

оружием в тяжелых доспехах повышало роль чувства равновесия, которое стало в конечном итоге необходимым условием того, чтобы всадник удержался в седле, а пеший – на ногах. Мало ценились высокие результаты в быстроте и ловкости, достигнутые не верхом, и тем более без лат. Не случайно, что из рыцарских турниров были полностью исключены игры с мячом и даже такие формы, как бег с оружием или боевые танцы, которые играли главную роль в античной военной подготовке. Правда, с середины XIV века, когда стрельба из лука и бои пеших воинов вновь вышли на первый план, изменились методы боевой подготовки. Однако это не коснулось основ рыцарской физической культуры.

В соответствии с этим юношам из аристократических семей следовало научиться семи «рыцарским искусствам»: 1) ездить верхом, 2) плавать, 3) охотиться, 4) стрелять из лука, 5) сражаться, 6) развлекательным играм на площадках и игре с мячом для службы при дворе, 7) искусству чтения стихов, необходимому для придворного с хорошими манерами, и основным танцевальным движениям. Позднее возникли многочисленные местные орденские уставы, но и в них основой физического воспитания остались семь рыцарских навыков. Самым важным и сложным упражнением в верховой езде рыцаря, закованного в латы, была уже упомянутая выше выработка чувства равновесия. Основы этого отрабатывались на деревянной лошади, служившей украшением манежа, а затем в подростковом возрасте переходили к верховой езде на местности. Плавание означало практически плавание на лошади, во время которого всадники использовали бурдюки и вязанки хвороста, чтобы не утонуть. Главной формой охоты в период феодализма считался поединок с крупными зверями: зубрами, медведями, оленями, кабанами, во время, которого рыцари использовали оружие. Соколиная охота и охота с луком на мелкую дичь устраивались, ради великосветских дам и, в качестве коллективных развлечений. В ходе стрельбы из лука учились пользоваться арбалетом. Сноровку, нужную для военной службы и придворной жизни, рыцарь приобретал еще в юности. Феодалы посылали своих сыновей, достигших семилетнего возраста, или друг к другу, или к королю в «ученье». Там мальчики одновременно были в качестве заложников. С 7 до 14 лет они были в услужении у хозяйки дома, а с 14 до 21 года – у сюзерена. Учение завершалось посвящением в рыцари. Воспитание дочерей феодалов проходило несколько иначе. В подростковом возрасте их тоже посылали к какому-нибудь знакомому рыцарю или родственнику, где они обучались, кроме игр и танцев, необходимых для придворной жизни, также основам верховой езды, соколиной охоты и стрельбы из лука. Физическая культура феодалов не ограничивалась одними рыцарскими турнирами. Возвращавшиеся из крестовых походов рыцари распространили по всей Европе конное поло. Наряду с многодневной охотой при дворах сюзеренов и в окрестностях замков часто организовывали состязания по прыжкам, бегу, борьбе и метанию. В XV веке получили популярность состязания по прыжкам через стол и на стену.

### **Физическая культура сельского населения.**

Создание в XI-XII веках по всей Европе рыцарских орденов совпало с потерей права вольноотпущенников на ношение оружия. Что создало предпосылки для формирования специфической крестьянской физической культуры сельских поселений. Наряду с географическими и климатическими условиями существовавшие общественные условия определяли то, в какой степени развивалась физическая культура сельских поселений. Физические упражнения были самыми различными: они включали в себя главным образом борьбу, метание камней, бег, борьбу с палками, бег на коньках, скачки, танцы, разнообразные игры с битой, чучелами, лаптой. Решающее слово в определении победителей состязаний было за общиной, Противоречивый внутренний мир средневековой народной физической культуры наиболее ярко отразился в танцевальных движениях и танцевальных конкурсах. В течение X-XI веков из-за присущих им варварских и языческих элементов танцы были вытеснены из церквей и с кладбищ, причем они могли

исполняться даже за пределами святых мест только в религиозном духе. Христианская церковь молчаливо открыла дорогу к обычаям, связанным с непреодоленными страстями, стремлением к самовыражению и престижу, определив сроки проведения религиозных праздников в период, когда совершались столетиями складывавшиеся языческие обряды, и официально разрешив танцы во время рождества, крещения и масленицы.

Вальтер Скотт (1771-1832 гг.) в своем историческом романе «Роб Рой» подробно описал «массовый футбол». В тоже время трудно определить исторически точно, когда родилась эта игра. В Англии в футбол играли уже в IX веке. Во французских Арденнах и в Пикардии он возник в середине XIII века. Получившие всеобщее распространение в западноевропейских деревнях обычаи борьбы и поединков на палках приобрели большое значение после того, как крестьянам было запрещено ношение оружия. Специфические стилевые особенности борьбы сложились в Исландии, английском Корнуэлле, Швейцарии, на Канарских островах, на Кавказе. До наших дней сохраняются в изначальном виде исландская борьба глима, швейцарская – швинген, турецкая – пе-ли-ван, армянская – аб, грузинская – чидаоба, азербайджанская – гулеш. Победителя в швинген и сейчас ждет традиционный приз – крупный бычок. Наряду с борьбой наибольшее распространение получили конные соревнования, состязания в прыжках, беге, метании, игры с продвижением соперников по круговой или спиральной дистанции. Несмотря на формирование своеобразных черт и особенностей, народная физическая культура средневековья не составляла замкнутой системы. Сословные различия и обычаи феодализма проникали и в мир детских игр, хранящий традиции прошлого. На это указывают игры с салками, где водящего выбирали с помощью считалки «император – король – епископ – дворянин – горожанин – крестьянин – гусяр – нищий». Игры «взятие крепости», «король, дай солдата», «третий лишний» напоминают об обычаях взимания пошлины на мосту, границе владения и т.п., а игры с «всадниками», взятием «пленных» и «выкупа» - об обычаях рыцарства.

### **Физическая культура городского населения.**

В XI-XV веках большинство городов сражалось против феодальной анархии, сдерживающей развитие производительных сил, уже в союзе с центральной властью. В этих условиях сложились благоприятные возможности для формирования специфических видов физических упражнений, и без того необходимых для обороны города, а также танцев и игр, сопутствующих буржуазному образу жизни.

Для тренировки во владении оружием образовались организованные общества стрелков из лука и фехтовальные школы, сначала в голландских, североитальянских, английских, французских и немецких городах, а также в Кракове, Киеве и Новгороде. По имеющимся данным, герб первого городского фехтовального общества был освящен в соборе Гента в 1042 г. А на состязании лучников, проведенном в 1399 г. в Турнуа союзом фландрских земель, сражавшихся против герцогства Бургундского, были представлены уже 30 городов и 16 деревень. Объединения лучников и фехтовальщиков действовали на основе уставов, подобных цеховым. Их членам, по существовавшим правилам, надлежало в определенные дни посещать практические занятия, на которых уполномоченные на то лица – капитаны – проверяли состояние оружия и руководили подготовкой. Наряду с различными видами физических упражнений большую роль играли зародившиеся еще в древние времена зрелища, в ходе которых происходили поединки с животными. Однако по-настоящему с физической культурой были связаны только бои быков в Испании и Южной Франции. Искусство движений тогдашних гидальго-виадоров еще объединяло конную акробатику пикадора, разъяряющего быка, с ловкостью тореадора, что вместе с установленными правилами поражения быка потрясало воображение зрителей сочетанием поединка человека со зверем, конного состязания и мастерского владения, почти жонглирования, оружием. Не случайно эти традиции с небольшими изменениями взял на

вооружение и буржуазный спорт нового времени.

### **Развитие физической культуры в эпоху Возрождения.**

В формировании общественно-экономических факторов физической культуры эпохи Возрождения участвовали два тесно взаимосвязанных идейных течения: гуманизм и Реформация. Гуманизм вместо теологической культуры средневековья ориентировался на культуру, педагогику, систему ценностей и нормы поведения, в центре которых находился человек. Сюда относились обучение дворянской и буржуазной молодежи классическому искусству, музыке, литературе; усвоение модных естественнонаучных знаний; знание военного дела; увлечение красотами природы; определенные навыки в охоте, играх, танцах, соревнованиях – словом, формирование таких потребностей и такого подхода, когда для подрастающего поколения «ничто человеческое не чуждо». Реформация противопоставляла иерархической, авторитарной вере религиозность, основанную на индивидуальных восприятиях и побудительных мотивах, создавая соответствующие ей систему воспитания и образ жизни. Культура гуманизма, в центре которой находился человек, в немалой мере подготовила появление религиозной культуры, вызванной к жизни Реформацией. Хотя Реформация противостояла светскому взгляду гуманистов на жизнь, однако в требовании восстановить былую чистоту религии она отрицала главный институт идеологии феодализма – папство. В эпоху Возрождения появляются теоретические трактаты, в которых предлагается организованная система физического воспитания человека. Выразителями прогрессивных идей были гуманисты, социалисты-утописты, врачи, педагоги. Среди них В. Филтре (1378-1466 гг.) – итальянский гуманист, Т. Кампанелла (1568-1639 гг.) – итальянский утопист, Т. Мор (1478-1535 гг.) – английский гуманист и писатель, И. Меркуриалис (1530-1606 гг.) – итальянский врач, Ф. Рабле (1483-1553 гг.) – французский гуманист, А. Везалий (1514-1564 гг.) – бельгийский профессор медицины, У. Гарвей (1578-1657 гг.) – английский врач, Я.А. Коменский (1592-1670 гг.) – чешский педагог-гуманист и другие. Их принципы и педагогические взгляды во многом совпадают, и если их обобщить, то они сводятся к следующему: проповедовалось познание анатомофизиологических, психических особенностей человеческого организма; ведущая роль в физическом воспитании детей отводилась игровому методу; утверждался идеал физически и духовно гармонично развитого человека; естественные силы природы способствуют физическому воспитанию; признавалась неразрывная взаимосвязь между физическим и духовным воспитанием; впервые обращалось внимание на наличие возрастных особенностей при развитии человека.

А. Везалий и У. Гарвей обнаружили много неточностей в анатомических описаниях древнеримского врача К. Галена. Полностью был опровергнут механизм кровообращения, описанный К. Галеном. Было высказано предположение, что кровь оттекает от сердца по артериям и возвращается к нему по венам, что артерии соединены с венами очень тонкими сосудами, замыкающими круг кровообращения, что кровь заполняет сначала предсердия, а затем желудочки и выталкивается сокращением мышечных стенок.

И. Меркуриалис стал автором первого учебного пособия по физическому воспитанию - «Об искусстве гимнастики». Его труд в дальнейшем в течение 200 лет был основным руководством в этой области знаний.

В эпоху Средневековья на детей смотрели как на маленьких взрослых, игнорируя возрастные особенности их анатомио-физиологического и психического развития. Поэтому принципиально важным было предложение учитывать эти отличительные черты детей при их физическом воспитании.

Прогрессивные идеи передовых представителей эпохи Возрождения, по сути дела, не оказали существенного влияния на практику физического воспитания того времени, поскольку они, во-первых, значительно опережали свое время; во-вторых, в большинстве учебных заведений по-прежнему господствовали концепции церковных кругов,

выступавших против физического воспитания. Гуманисты и утописты отдавали предпочтение воспитанию в семье, нежели в школе. В большинстве своем они не были педагогами-практиками, за исключением Т. Мора и Т. Кампанеллы, сами придерживались таких взглядов на гуманизм, которые были характерны для аристократии. С именем чешского педагога Я.А. Коменского (1592-1670) связывают становление современной педагогики как науки. В его работе «Великая дидактика» рассматриваются вопросы воспитания детей дошкольного возраста и подготовки подрастающего поколения, содержится ясное признание того, что правильно выбранные и дозированные физические движения не только облегчают сохранение здоровья, но и помогают переносить усталость, связанную со школьными занятиями. В связи с введением в школах расписания уроков Я.А. Коменский предложил, чтобы более длительные перемены и часть послеобеденного времени использовались педагогами для занятий физическими упражнениями, тренировок и в то же время для воспитательной работы. Я.А. Коменский никогда не говорил о специальных уроках физического воспитания. И все же именно у него мы впервые встречаемся с такой формой физической подготовки детей, которая включена на плановой основе в программу обучения и увязана с уроками по теоретическим предметам. В его учебном плане в Европе Нового времени физическое воспитание впервые стало органической частью обучения. Помимо поисков возможностей занять учащихся, Я.А. Коменский обращал большое внимание на формирование системы физических упражнений. Среди подвижных детских игр он выделял те, которые считал полезными, дополняя их в соответствии с требованиями военной подготовки того времени бегом, прыжками, борьбой, плаванием и попаданием копьем в кольцо. На основании приведенных в учебнике Я.А. Коменского рисунков дидактического характера, образных описаний, педагогических советов можно сделать вывод о том, что он последовательно применял принцип наглядности и в области физического воспитания. Педагог призывал «сначала показывать физические упражнения, чтобы их могли выполнять без всякой опасности для жизни».

Вклад Я.А. Коменского в развитие школьного физического воспитания огромен. Благодаря сформулированному им требованию о соблюдении ритмичности в чередовании труда и отдыха, собранному богатому материалу о физических упражнениях, стремлению к согласованию физического и иного рода воспитания он способствовал созданию основ современного физического воспитания в школе.

## **Физическая культура и спорт в Новое время в зарубежных странах**

### **Особенности развития физической культуры и спорта в странах Западной Европы после буржуазных революций XVII и XVIII вв.**

Условной границей перехода от средних веков к периоду Нового времени считается Английская буржуазная революция 1648 г. Буржуазия сыграла на этом этапе истории прогрессивную роль.

Наряду с гимнастическими методами физического воспитания во многих странах мира происходит становление и развитие современных видов спорта. Его основу составили физические упражнения, содержащие в себе элементы соревнований. Наиболее интенсивно спорт начинает культивироваться в учебных заведениях Англии и Америки. Что касается развития физического воспитания в таких регионах, как Китай, Индия, Япония, Центральная Америка, то оно приостановилось из-за обострившихся внутренних общественных противоречий и вследствие колонизации этих стран.

Физическое воспитание и спорт приобрели новые функции; появились спортивные кружки – провозвестники современных организационных форм. По мере развития общества превратившаяся в фактор общественно-политической жизни физическая культура становилась все менее ограниченной местными или сословными рамками, все чаще преодолевала географические границы государств и даже Европейского континента. В результате изменений, происходивших в области капиталистических производственных отношений, в трудах социалистов-утопистов стало проявляться стремление, направленное на ликвидацию классового характера физической культуры.

Пришедшая к власти, буржуазия разрушила основы физической культуры феодализма. Одновременно, отгеснив на задний план старые обычаи, она создала условия для появления таких более высоких по степени своего развития форм спортивной деятельности, в которых нашли отражение новые задачи общества в области материальных благ, здравоохранения и развлечений. Это находило также свое проявление в т.н. «джентльменском» спорте, культивировавшемся среди обуржуазившейся аристократии и богатой буржуазии. Буржуазную сторону джентльменского спорта составляли коммерческие сделки, заключавшиеся во время конных скачек, соревнований по бегу и боксу. Простейшая формула: боксер (продавец) – менеджер (посредник) – зритель (покупатель). Конкретно же спортивной деятельностью «джентльмен» - буржуа занимался лишь в самых редких случаях. Аристократическую же сторону олицетворяли закрытые охотничьи клубы, клубы верховой езды, игры в крикет, катания на коньках и яхт-клубы. Здесь часть представителей буржуазии вела активную общественную и спортивную деятельность. Их устремления проявлялись уже в более сложной сфере общественного манипулирования. Первой профессиональной работой по атлетике была изданная в 1806 г. книга Джона Синклера «Атлетические упражнения». Ее значение усиливает тот факт, что она впервые подробно знакомила читателей с подготовкой к соревнованиям. В ней описывался образ жизни атлетов, говорилось о ежедневных двухразовых тренировках. Слово атлетика он использовал уже в сегодняшнем смысле, но причислял сюда бокс и борьбу. В разработке теории школьного физического воспитания большая заслуга принадлежит прогрессивным буржуазным мыслителям, в том числе автору теории естественного развития человека Д. Локку (1632-1704 гг.), который задачу физического воспитания ребенка ставил на первое место. Наиболее полно новые идеи получили свое развитие в теории французского писателя и философа Ж.Ж. Руссо (1712-1778 гг.). По его мнению, всякая общественная проблема проистекает от человеческого зла, а зло, в свою очередь, от слабости человека. Это положение, по его мнению, можно изменить только путем воспитания закаленной, сильной молодежи. На практике эти идеи физического воспитания реализовали филантропы.



## Движение филантропизма в Европе.

Филантропия явилась педагогическим продуктом английского, французского и немецкого просвещения. Ее социальную основу составляли располагавшие небольшим капиталом слои буржуазии, непосредственно заинтересованные в развитии промышленности и торговли в Германии. Их основная концепция характеризовалась неогуманистическим, идеалистическим утопизмом.

Последователи этой концепции видели причины общественного обнищания в неправильной системе воспитания. В их воззрениях относительно физического воспитания находили отражение принципы Я.А. Коменского, Дж. Локка и Ж.Ж. Руссо, которые они модифицировали применительно к потребностям располагавшего скромными возможностями немецкого буржуа. Первое филантропическое заведение было учреждено (1774 г.) Бернатом

Базедовым (1724-1790 гг.) при поддержке герцога из Дессау. По примеру этого возникло еще несколько заведений подобного же типа. Из числа филантропов, занимавшихся практическим введением физического воспитания в школе, заслуживает внимания деятельность Кристиана Готтхильфа Зальцманна (1744-

1811 гг.), Герхарда Антона Фита (1763-1836 гг.) и Иоганна Кристофа Гутс-Мутса (1759-1839 гг.).

Выработанная филантропами система движений основывалась через посредничество гуманистов на достижениях античной греческой физической культуры. Это дополнялось остатками подвижных народных и детских игр и, кроме того, отдельными элементами боевых приемов и трудовой деятельности. Стилизовав все это, филантропы выработали основы школьной гимнастики. В рамках своей системы они выделяли три главных группы движений: игры, практические упражнения для развития сноровки рук; собственно физические упражнения. Одним из основных принципов было обучение учащихся посредством игр. Поэтому они стремились способствовать развитию личности ребенка, его волевых качеств путем использования различного рода подвижных игр. (В своей книге И.К. Гутс-Мутс собрал 105 различных игр, в том числе 63 игры с мячом.) Их большой заслугой было то, что они обновили и теорию Я.А. Коменского относительно игр. Известные игры они дополнили новыми и определили их место в своей системе физического воспитания. Заслуживают внимания представления филантропов о классификации игр в зависимости от их содержания.

По воздействию на учащихся они различали игры, развивающие: сообразительность и рассудительность, внимание, память, воображение, умственные способности, вкус. «Собственно» физические упражнения, составляющие костяк их системы движений составили: 1) прыжки, 2) бег, 3) метание, 4) борьба, 5) лазание, 6) упражнения на умение сохранять равновесие, 7) упражнения по поднятию, перенесению и толканию тяжестей, вытягиванию каната, а также упражнения с кольцами, 8) походка, танцы и строевые упражнения, 9) плавание и купание, 10) тренировочные упражнения, 11) упражнения в пении, 12) умственные упражнения. В рамках физических упражнений они стремились в первую очередь увязать выработку практических навыков с благоприятным воздействием занятий на организм.

Филантропы использовали и достижения медицинской науки своего времени. В соответствии с этим они встали на ту точку зрения, что упражнения следует составлять на основе физиологии в соответствии с индивидуальными особенностями организма. Преподающий физические упражнения должен, по их мнению, знать работу человеческого организма не только вообще, но и четко представлять себе, какое воздействие на него оказывают те или иные упражнения.

Значение филантропов для внутреннего развития физической культуры можно проследить значительно лучше, чем в области педагогики и других областях просвещения и культуры. Практически физическое воспитание вошло в программу школьного обучения

благодаря их усилиям. Они испытали в педагогической практике и систематизировали полученные через Ренессанс теоретические знания античной физической культуры и теоретическую продукцию Французского просвещения, переняли и использовали некоторые полезные традиции рыцарского воспитания и народных игр, заложив тем самым основы системы физического воспитания. Признавая в педагогике роль спортивных результатов, они тем самым установили контакт между школьным физическим воспитанием и спортивными достижениями. Значение деятельности филантропов заключается, прежде всего, в том, что благодаря их усилиям физическое воспитание вошло в программу школьного обучения, они стали пионерами немецкого и шведского направлений в гимнастике.

Период с конца XVIII до начала XX в. характерен тем, что физическое воспитание развивалось по двум основным направлениям – гимнастическому и спортивно-игровому. Но в указанный период средства физического воспитания (гимнастика, спорт, игры) еще не определили четких границ между собой, они сильно взаимопроникали друг в друга, и этот процесс продолжался вплоть до первой половины XX в.

### **Возникновение и развитие национальных гимнастических систем, немецкое гимнастическое движение**

Создание основ немецкой гимнастики связано с именами Фридриха Людвиг Яна (1778-1852 гг.) и Эрнста Айзелена (1792-1846 гг.). Ф.Л. Ян был в большей мере организатором и идейным руководителем, а Э. Айзелен – практиком и специалистом по классификации.

В создании системы гимнастических движений Л. Яна, кроме трудов филантропистов, значительную роль сыграла вышедшая в свет в 1599 г. работа А. Туккаро «Три диалога о практике в прыжках в воздух и поворотах». А. Туккаро собрал воедино для солдат самые различные элементы упражнений. Рисунки и гимнастические упражнения из его книги, написанной с профессиональной основательностью, и даже некоторые снаряды воспроизводил в своих изданиях и Ф.Л. Ян. Что же касается теоретических концепций, то Ф.Л. Ян заимствовал их у немецкого философа-идеалиста И.Г. Фихте, который видел назначение гимнастических упражнений в воспитании молодежи с «телом, подвластным душе», «хорошо обученной физически», «приученной к простому, непритязательному старогерманскому образу жизни», «готовой в любой момент встать под ружье».

В развитии физических данных он выдвигал на первый план упражнения в построении, марше, а также на местности; кроме того, для повышения способности преодолевать заграждения – упражнения в лазании, на гимнастическом коне, в преодолении препятствий, поднятии и переноске тяжестей. Он охотно обращался и к массовым занятиям с оружием, предваряя их воодушевляющей речью, приводившей его воспитанников в фанатичное исступление. В то же время он не учитывал возрастные особенности и достижения современной ему биологии. Стремясь приостановить неблагоприятное для него течение событий, прусское правительство в 1819 г. запретило физическое воспитание в школах и гимнастические занятия взрослых на открытом воздухе. Ф.Л. Яна заключили в крепость. Неблагонадежные любители гимнастики были помещены под надзор полиции. Запрет на гимнастику продлился с 1820 по 1842 гг. Гимнастикой стали заниматься в закрытых помещениях на гимнастических снарядах. «Систему» Яна применительно к школе развил швейцарец Адольф Шписс (1810-1858 гг.). В дополнение к упражнениям на открытых площадках он разработал различные упражнения с ручными снарядами, перестроениями, висами и опорами. Ему помогал Эрнст Айзелен, разработавший методику преподавания и изготовивший наглядные таблицы. Приверженцы немецкой войсковой гимнастики на первых порах упорно уклонялись от внедрения упражнений на открытых площадках, однако впоследствии, с учетом успехов школьного обучения, были вынуждены примириться с ними. После этой перестройки внутренней структуры немецкая гимнастика

стала известна как «система Яна-Айзелена-Шписса». Одновременно, на тех же принципах и условиях, создал свою систему во Франции Франсиско Аморос.

Направление Яна-Айзелена-Шписса в гимнастике получило широкое распространение (в воинских подразделениях, школах, спортивных обществах). Оно восприняло концепцию филантропистов, в соответствии с которой молодежь необходимо готовить к жизни. Эта подготовка означала, естественно, прежде всего, предварительную военную подготовку. Правда, его творцы, по существу, сохранили комплекс движений, собранный и опробованный филантропистами, но в значительной мере подвергли его отбору и расширили. Исключив плавание и борьбу, они в то же время ввели общую разминку, преодоление препятствий и упражнения на вытягивание. Некоторые группы упражнений, еще не выделенные филантропистами, были пополнены, применялись самостоятельно, различные элементы варьировались.

Наиболее типичные элементы упражнений этой системы: 1) общая разминка, 2) ходьба, 3) бег, 4) махи, 5) упражнения с препятствиями, 6) упражнения на вытягивание, 7) махово-растягивающие упражнения, 8) упражнения на кольцах, 9) упражнения на карусели, 10) висы, 11) лазание, 12) упражнения на равновесие.

### **Шведская система гимнастики.**

Первым в Европе разработал в гимнастике направление, учитывающее жизнедеятельность организма на основе физической культуры древнего и средневекового Китая Пер Хенрик Линг (1776-1839 гг.). Следует отметить, однако, что формирование школы П.Х. Линга в гимнастике связано с результатами шведского Просвещения, военной реформы, вызванной понесенными в начале XIX века поражениями, и прежде всего относительно тихим, но оттого лишь более интенсивным ростом буржуазии в Швеции. Это заметно и по опубликованной в 1834 году книге «Общие основания гимнастики», в которой он определял «законы действия» человеческого организма явно с позиций индивидуализма. Концепция П.Х. Линга основывалась на том, что физическое воспитание должно строиться не на произвольно изобретенных упражнениях или модных направлениях, а исключительно на знаниях, истинность которых уже подтверждена анатомией и биологией. При выполнении таких физических упражнений в организме человека можно вызвать определенные благоприятные реакции. Упражнения надо последовательно отбирать и применять таким образом, чтобы они максимально обеспечивали нормальное функционирование организма.

Преподаватель физкультуры поступает правильно, развивая те группы мышц, которые обеспечивают правильную, красивую осанку и способствуют деятельности внутренних органов, делают возможными пропорциональное развитие тела, формирование правильной выправки, предупреждение или ликвидацию вредных последствий трудовых процессов или болезни. Среди его методических указаний, превратившихся впоследствии в канонизированный свод правил, наиболее характерен тезис о том, что каждое занятие следует рассматривать как замкнутое единство. Эти законченные единицы всегда начинаются с привычного материала – разминка. Основная часть урока посвящается элементам повышенной интенсивности с удержанием положений, способствующих развитию силы. Завершается занятие привычными упражнениями на расслабление.

Исходя из учения узко понимаемой физиологической полезности, он включил в свою систему только те элементы, в отношении биологических функций которых мог убедиться непосредственно. Это означало самоизоляция по двум направлениям: а) исключение упражнений, которые на основании реакции организма были сочтены вредными, б) отгораживание от сложных форм двигательного материала спорта, к анализу которых средствами своего времени П.Х. Линг не мог приступить, да и не стремился в силу поставленных перед собой целей. П.Х. Линг не использовал снаряды, известные под названием «шведских», вспомогательные средства (шведская стенка, бревно, прыжковый

трамплин, бревно и скамья с седлом) были созданы его сыном Ялмаром Лингом (1799-1881), и его учениками. В этом причина того, что более ранние «немецкие» снаряды считались неподходящими для достижения «заданного заранее воздействия».

В практике школьного физвоспитания «шведская» и «немецкая» системы гимнастики постепенно слились. Об этом свидетельствуют использование в Швеции вольных упражнений Шписса, дискуссия в Германии вокруг роли снарядов, действующих на растяжение, и барьеров, а также применение в Швеции немецких гимнастических снарядов. Эти две системы подходили к функциям физического воспитания с двух сторон: шведская содействовала созданию основ современной физкультуры за счет локального развития отдельных групп мышц и охраны здоровья, а немецкая – путем физической подготовки и воспитания на коллективной основе.

### **Сокольская система гимнастики.**

Рядом с главными направлениями буржуазно-национальной гимнастики своеобразную главу составляет история движения «Сокол». Обстоятельства его зарождения были связаны с борьбой славянских народов империи Габсбургов, прежде всего чехов, за культурную автономию, а в перспективе – за национальную независимость. Непосредственным поводом для его создания послужило то, что гимнастическое движение в духе П.Х. Яна, получившее с 1850-х годов значительное распространение среди немецких жителей Праги и Судетов. Новая разновидность ассимиляции побудила активистов журнала «Народны листы» и преподавателя Пражского университета Мирослава Тырша (1832-1884) основать самостоятельное чешское национальное гимнастическое движение. Идеологию Пражского гимнастического общества «Сокол», учрежденного в 1862 году в атмосфере тяги к национальному возрождению, Тырш выразил в 1871 году на страницах газеты «Сокол» в статье, озаглавленной «Наша задача, путь и цель». Существо его программы, пронизанной панславянскими настроениями, состоит в том, что применительно к школьной политике малые народы могут стать полноценной составной частью человечества лишь при должной внутренней сплоченности; одновременно она ратовала за то, чтобы определяющим в обучении и воспитании был национальный принцип. Идеи «Сокола» быстро распространились за пределы Чехии. В Словении в 1863 году был создан «Южный Сокол». В том же году общество «Сокол» возникло с участием Франьо Бучара в Загребе (Хорватия) и под руководством польского врача Венанты Пясецкого во Львове. В сокольской гимнастике была сделана попытка классификации физических упражнений на новой основе. Они подразделялись на четыре основные группы.

Первая группа – упражнения без снарядов: ходьба, бег, вольные упражнения, строевые упражнения, хороводы, танцы.

Вторая группа – снарядовые упражнения: прыжки простые в длину, прыжки «атакой» в высоту, прыжки с шестом в глубину, упражнения на козле, столе в длину, коне в длину и ширину с ручками и без ручек, перекладине, брусках, кольцах на месте и в каче, на ходулях, лестнице, шведской стенке, канатах, шестах, шведской скамье, бревне, шаре, коньках, велосипеде. Упражнения со снарядами: упражнения с различными отягощениями (палками, гантелями, тяжестями, пиками, цепями, киями, молотами, палицами, лопатами, кирками, мотыгами, косами, луками, лестницами, бревном), упражнения в метаниях (копья, диска, молота, куба, ядра, мяча), упражнения с предметами (флажками, флагами, булавами, скакалками).

Третья группа – групповые упражнения: пирамиды, массовые гимнастические выступления, подвижные игры.

Четвертая группа – боевые упражнения: фехтование, борьба, бокс, упражнения с сопротивлением. Шагом вперед явилось то, что в сокольской гимнастике обращалось внимание не на количество повторений, как это было в немецкой и шведской гимнастике, а на красоту выполнения движений. Гимнастические упражнения стали соединять в

комбинации, начали использовать музыкальное сопровождение, красивые костюмы, различное внешнее оформление. Урок делился на три части: подготовительную, основную и заключительную (так, как это делается в настоящее время).

### **Создание новых зарубежных систем и направлений в физическом воспитании в XIX – нач. XX вв.**

Со второй половины XIX в. начинают складываться современные взгляды на физическое воспитание и спорт. Педагогические взгляды на физическое воспитание во многом формировались под влиянием новых знаний в области биологических наук, так как ведущей теорией второй половины XIX в. Являлась теория естественнонаучного материализма. Наиболее значимыми ее положениями, которые существенно повлияли на физическое воспитание, были: единство человеческого организма и его неразрывная связь с окружающей средой; зависимость форм тела и строения его органов от их функционального состояния; физиологический механизм формирования двигательного навыка. Методы немецкой, шведской, сокольской гимнастики и другие системы уже не отвечали требованиям времени. Развитие физического воспитания во второй половине XIX в. шло не по пути противостояния гимнастики спорту, или наоборот, а, напротив, наметился поиск интегративных форм движений, рационального сближения этих двух направлений.

Среди новых зарубежных систем физического воспитания прежде всего следует выделить метод, предложенный венгром Г. Демени (1850-1917 гг.), и метод «естественной гимнастики», разработанный австрийским педагогом К. Гаульгофером (1885-1941 гг.) с сотрудниками. Г. Демени была разработана следующая система требований при выполнении физических упражнений:

1) следует избегать статичных, неестественных положений; скорость движений отдельных звеньев тела должна быть обратно пропорциональна их массе; движения должны быть естественными и размашистыми, а не «отрывистыми» и «угловатыми»;

2) движения необходимо выполнять с законченной амплитудой, мышцы-антагонисты, т.е. те, которые не участвуют в выполнении движений, должны быть расслаблены. Г. Демени рекомендовал при разучивании упражнений всегда переходить от простых к сложным, от более легких к более трудным, от известных к неизвестным. Движения в спорте Г. Демени подразделял на семь видов: ходьбу, бег, прыжки, лазанья, поднятие и переноску тяжестей, метания, приемы защиты и нападения. Каждый из этих видов имел много разновидностей. Гимнастика предназначалась и для девушек, в ней акцент делался на ее эстетической стороне.

Метод естественной гимнастики, разработанный в начале XX в., основывался на базе научных положений медико-биологических наук, которые к тому времени сделали значительный шаг вперед в объяснении значения физических упражнений. Название этой системы происходит от рекомендаций проводить занятия физическим воспитанием в естественных условиях природы, т.е. преимущественно на открытом воздухе. По своей сути этот метод был призван заменить немецкую гимнастику в школах. В основу классификации физических упражнений был положен принцип их влияния на развитие определенных физических качеств: равновесия, гибкости, координации, силы, выносливости и др. Были подробно разработаны структура и содержание урока физического воспитания для детей школьного возраста. В этой гимнастике основными были движения из легкой атлетики, борьбы, бокса, плавания, фехтования, туризма, из зимних видов спорта. Из снарядов широко использовались: брусья, турник (перекладина), препятствия (забор, бочка), шведская стенка. В «естественной гимнастике» в полной мере представлена интеграция гимнастических методов со спортивным направлением: в нее (хотя она и называется «гимнастикой») входят как многие современные виды спорта, так и собственно упражнения на гимнастических снарядах. С конца XIX – начала XX в. начинается процесс формирования на основе гимнастических движений спортивной и художественной

гимнастики, т.е. сама гимнастика становится видом спорта. В последние годы XIX – начале XX в. предпринимаются многочисленные попытки поиска таких внешкольных форм воспитания молодежи, которые обеспечивали бы ее хорошую военно-физическую подготовку. Однако лишь в Англии удалось создать систему, которая позволила охватить широкие слои молодежи – **бойскаутское движение**. Оно возникло на рубеже XIX и XX вв. Основателем этого движения является английский генерал Роберт Баден-Пауэл.

В условиях Африки Баден-Пауэл понял, насколько важно уметь вести военные действия в сложных природных условиях: труднопроходимых лесных зарослях с необычной фауной, ориентироваться на незнакомой местности и т.п. Эти умения, используя психические особенности детей, можно с успехом развивать. Конечно, одной из основных задач скаутского воспитания была подготовка к военной службе, но она была не единственной. Вот чему обучался английский скаут: искусству разведчика, знанию природных явлений, жизни в лагере и походе, развитию выносливости, общественному поведению, действиям при несчастных случаях. Безусловно, система их идеологического воспитания не противоречила государственным интересам. Девиз английских скаутов, например, звучит так: «Вера в бога, верность королю, верность Родине – будь готов!» Значок представляет собой лилию, перевязанную ленточкой. Всего за несколько лет эта удачная комплексная система воспитания детей школьного возраста распространилась по всему миру, она популярна и в настоящее время. Контакты между скаутскими организациями разных стран осуществляют Международные комитеты, объединяющие около 16 млн. скаутов более чем из 120 стран. Однако до Первой мировой войны движение бойскаутов использовалось в основном для военной подготовки молодежи.

### **Образование современных видов спорта.**

В 60-е годы XIX в. наряду с играми в мяч, плаванием, греблей и парусным спортом в центре физической культуры в Англии оказалась атлетика. Атлеты требовали официально отделить профессионалов, состязающихся за денежное вознаграждение, от любителей. В соответствии с этими запросами в 1867 г. в Лондоне был основан Любительский атлетический клуб (ААС), в уставе которого зафиксировано, что работник физического труда, платный тренер, а также лица, принявшие деньги за какое-либо соревнование в прошлом, не могут участвовать в состязаниях любителей. Примеру этого клуба в 1870-е гг. последовали приверженцы и остальных видов спорта. Пробуждение массового интереса к спорту, диалектическое взаимовлияние правил проведения соревнований, характера спортивных сооружений, средств и материалов открыли новые перспективы для достижения спортивных результатов. В последней четверти XIX века получили распространение гребные и парусные суда нового типа. Дальнейшее развитие получила техника гребли. В интересах более целенаправленного использования физической силы вначале стремились поймать «большую воду» и добиться более мощных гребков, применяя намазанные жиром кожаные штаны. Однако, начиная с 1870 г. повсеместно были введены движущиеся сиденья американского образца. В легкой атлетике начали применять шиповки и тренировочные костюмы. Причинявшие травмы, встроенные препятствия были заменены переносными барьерами. Спортсмены перешли с обычных дорог, покрытых ухабами, на гаревые дорожки, по которым в соответствии с традициями конных соревнований они бежали на дистанции против часовой стрелки. В боксе получили распространение и официальное признание специальные мягкие кожаные перчатки и обнесенный канатами ринг. В 1822 г. были изменены «лондонские правила». Запретили подножку и удары головой, была также определена продолжительность раундов. В борьбе использование ковра сделало возможным развитие приемов, связанных с бросками. В то же время изменение моста ограничило боевой характер борьбы и со временем сделало этот вид спорта более пресным. В конце XIX – начале XX в. во всех видах тяжелой атлетики было введено разделение на весовые категории. Скачок в развитии конькобежного спорта был

вызван распространением в 1860-х гг. в Северной Америке железных коньков системы «Галифакс», вслед за которыми появились стальные коньки с тонким лезвием. В результате появления нового спортивного инвентаря произошло разделение этого вида спорта на скоростной бег на коньках и фигурное катание. Именно тогда в скоростном беге сложилась техника старта и прохождения дистанции, которая в основе своей сохранилась до наших дней. Смит Вилсон из Филадельфии зимой 1890-1891 гг. сконструировал модернизированный вариант саней «родли» - «боб», который позже назвали «академией» санного спорта. Развитие, которое получили игровые виды спорта с мячом, наиболее ярко проявилось в футболе: введен штрафной удар, вбрасывание мяча из-за боковой линии, одиннадцатиметровый, ворота были снабжены сеткой. В 1878 г. на футбольном поле впервые появился судья, а в 1891 г. и боковой арбитр. Были определены размеры поля, а в 1895 г. Изданы официальные правила игры в футбол, которые в своей основе действуют и по сей день. В результате происшедшей в конце XIX – начале XX века дифференциации спортивных игр возникли водное поло, баскетбол и ручной мяч. Футбол почти во всех странах, за исключением США и Японии, отодвинул другие игры с мячом на второй план. Приобретавший в середине XIX века все большую популярность теннис, в который играли на открытых крикетных площадках, в 1874 г. получил единые правила игры благодаря английскому майору Вальтеру Клоптону Вингфилду.

Через несколько лет под названием «лаун-теннис» сложилась современная форма этой игры. В настольном теннисе, в который сначала играли цельным, а затем надувным мячиком и пергаментной ракеткой, условия для дальнейшего развития сложились в результате изобретения в 1899 г. целлулоидного шарика, а затем применения ракеток с резиновым покрытием. Перебрасывание мячом в кофейнях, названное из-за шума, производимого пергаментными ракетками, пингпонгом, превратилось в спортивное состязание. Первое первенство Европы по плаванию организовали в 1899 г. немецкие, австрийские и венгерские спортивные общества, занимавшие тогда ведущие позиции на континенте. Чемпионы мира по скоростному бегу на коньках также начали проводить с 1889 г. в Амстердаме, а первенства континента по легкой атлетике – с 1891 г. В Берлине. Первый мировой чемпионат по тяжелой атлетике состоялся в 1898 г. В Вене, чемпионат Европы по теннису (на глиняно-песчаной площадке) – в 1899 г. в Гамбурге, чемпионат мира по классической борьбе – в 1904 г. в Вене. Помимо упомянутых выше видов спорта, подобные соревнования пытались организовать и по гребле, хоккею с шайбой, гимнастике, ручному мячу, боксу, фехтованию и водному поло. В одних случаях отсутствие интереса, в других – создание международных органов положили конец начинаниям подобного рода. Развитие подавляющего большинства видов спорта, происходившее во всем мире, вскоре превзошло по своим масштабам рамки международных соревнований, которые организовывались на сугубо субъективной основе. Бесчисленные споры, серия скандалов вокруг первенств Европы и мира, проводившихся от случая к случаю, вскоре убедили федерации в том, что соревнования между странами нельзя организовывать при отсутствии международных союзов, единых условий и правил. Кроме того – и это в особенности относится к борьбе, тяжелой атлетике и плаванию, - чисто спортивная ценность неоднократно проводившихся в течение одного года европейских и мировых первенств постепенно упала столь низко, что подчас не достигала даже уровня национальных первенств той или иной страны.

С начала 1890-х гг. в развитии спортивного движения все более явным становится стремление международных форумов, официально созданных в отдельных видах спорта, навести порядок в путанице мировых соревнований. Были изданы первые своды правил, получивших международное признание. Было положено начало учету спортивных результатов. Родились официальные первенства Европы и мира. Уже в соответствии с международными правилами в 1891 г. в Гамбурге состоялось первое европейское первенство по фигурному катанию, а в 1892 г. в Вене – первый чемпионат Европы по скоростному бегу на коньках. Первенство мира по этому виду спорта было впервые

организовано в Амстердаме в 1893 г., и в том же году в итальянском городе Орта состоялся чемпионат Европы по гребле. В Чикаго было положено начало проведению мировых первенств по велосипедному спорту. В 1896 г. в Санкт-Петербурге состоялся первый чемпионат мира по фигурному катанию. В 1897 г. в Лионе спортсмены впервые оспаривали медали чемпионата мира по спортивной стрельбе. Первое соревнование, организованное Международной федерацией гимнастики (ФИЖ), проходило в 1903 г. в Антверпене и позднее было признано в качестве официального первенства мира.



## Физическая культура и спорт в Новейшее время в зарубежных странах

### Физическая культура и спорт с начала XX в. до Второй мировой войны в зарубежных странах.

На рубеже XIX-XX вв. вследствие социально-экономического развития в жизни людей появились новые потребности. Однако для осуществления новых идеалов и целей, о которых мечтали гуманисты, надо было преодолеть целый ряд препятствий. С одной стороны, пришлось столкнуться с трудностями первооткрывательства, а с другой – с такими силами (фашизм), которые своей политикой всячески препятствовали объединению материальных и духовных ценностей, созданных человечеством. Положение осложнялось еще и тем, что в наиболее развитых центрах цивилизации обострились противоречия, которые оказывали негативное влияние на физическую культуру, искажали ее внутреннее содержание. Перед Первой мировой войной мировое общественное мнение за исключением узкой прослойки специалистов, связанных с физической культурой, спортом и смежными с ними областями, не могло воспринять физическую культуру во всей ее сущности. Различные слои, исходя из своего общественного положения, а иногда из-за предрассудков, порожденных воспитанием, воспринимали физическую культуру как нечто необходимое либо для военных нужд, либо с точки зрения охраны здоровья, воспитания или развлекательного и престижного времяпрепровождения. На первом этапе новейшей эпохи (1917-1945 гг.) получило распространение также признание непосредственной связи между производством и физической культурой. В развитии последней это уже само по себе означало наступление новой эпохи. Кроме общественной роли физической культуры, у нее появились новые функции, связанные с развитием способностей, формированием личности, а также культурные, политические, педагогические, социальные, прогностические и социально-психологические функции. А известные ранее функции приобрели новые качества: нервная регенерация активный отдых, правильное использование свободного времени.

Влияние физической культуры новейшей эпохи, кроме всего прочего, проявилось и в том, что она вытеснила из сознания людей предрассудки, связанные с солнцем, водой и одеждой, и установленные этикетом нормы напряженной походки и других движений. Человеческое тело, после эпохи древности и Ренессанса обретающее вновь эстетическую ценность и красоту, должно быть снова воспето и изображено во всем многообразии красок.

Среди других форм культуры физическая культура завоевала для себя соответствующий статус и признание. Физическое воспитание во всем мире приобрело статус учебного предмета. В науке о здравоохранении, сосредоточившей свое внимание на щадящем образе жизни, оперативном вмешательстве и химиотерапии, снова достойное место заняла лечебная гимнастика. Началось изучение психических явлений, вызываемых двигательными упражнениями. Спортивные мероприятия, очерченные строгими рамками правил с их внутренней логикой, техническими и тактическими комбинациями, драматизмом физических усилий, стали оказывать на современного культурного человека такое же эмоциональное воздействие, на которое раньше было способно только искусство. Представители различных классов и слоев общества обнаружили в самой физической культуре и посредством ее такие возможности, которые могли быть использованы ими для защиты собственных интересов. Благодаря растущему интересу к зрелищным мероприятиям, возросшему числу посетителей соревнований и участников пари наряду с престижностью спортивных рекордов постепенно утвердились отношения, основанные на меновой стоимости. Специализация спортивной деятельности стала приобретать глубокий характер. Кроме самих спортсменов в качестве «специалистов» в том или ином виде спорта, в роли соперников все чаще выступают тренеры, производители оборудования, организации, обеспечивающие необходимые условия.

Усилия сторонников любительского спорта оказались тщетными, спорт оказался

вовлеченным в сферу общественного разделения труда. Начавшийся на рубеже веков процесс дифференциации, стандартные спортивные дистанции, типовое спортивное оборудование, установление единых спортивных правил и норм сделали возможным планирование физической подготовки. Благодаря зафиксированным условиям, в которых определялось их создание и применение, конечная цель активного спорта находила свое воплощение в решении задач, превосходивших по своему значению другие наиболее доступные задачи. Благодаря им стало возможным приступить к систематическому совершенствованию тех наиболее разнообразных и наиболее целесообразных форм движения, с помощью которых в рамках действующих правил можно было повысить шансы на победу. После унифицирования правил возник вопрос о правильном стиле и технике как о единице измерения оптимальных возможностей спортсмена, основанного на анализе его движений. Вследствие этого в технике лучших спортсменов мира, если не считать индивидуальности, стало проявляться все меньше различий. Новинки и элементы движения, приводившие к новым достижениям, перенимались тренерами и спортсменами многих стран, более того, они развивали их дальше и не раз на очередном первенстве превосходили своих учителей.

Спортсмены и тренеры, занимавшиеся греблей, плаванием, бегом и велосипедным спортом, стали понимать, что для роста достижений недостаточно только совершенствовать снаряжение и технику, а нужно развивать соответствующую силу, скорость и, главным образом, выносливость. Возник т.н. «избыточный» или, другими словами, «дополнительный» метод тренировки. Однако стремление к одновременному увеличению объемов и темпа тренировок поставило тренеров, занятых обычно в нескольких видах спорта, перед новыми вопросами. Они столкнулись с проблемой монотонности и с целой серией провалов, связанных с упадком духа спортсменов перед началом соревнований. Законами взаимосвязи между внешними раздражителями и внутренней приспособляемостью живого организма уже раньше владели специалисты в области французской физиологии XIX века. Однако их перенос в закрытую в полном смысле этого слова среду любительского спорта мог быть осуществлен лишь путем сложного механизма. Возросшие требования, начиная с 1920-х гг., постепенно отеснили на второй план идеал универсального спортсмена начала века. Спортсмены стали специализироваться в одном виде спорта, более того, тренеры стали неодобрительно смотреть на тех, кто занимался и другим видом. Однако участие в соревнованиях по одному виду спорта (изменившийся опыт тренировок и соревнований) вызвало новые проблемы. Специалисты обнаружили, что, несмотря на увеличение количества тренировок, повышение скорости, интенсификации поединков, результаты не улучшаются в желаемых пределах. Поэтому они стали искать в других направлениях. В тренировочные занятия были включены различного рода вспомогательные, дополняющие, специальные укрепляющие и расслабляющие движения, т.н. целевая гимнастика. Для людей со слабыми мышцами живота или ног были составлены особые силовые упражнения. Бегуны на средние и длинные дистанции в северных странах временами использовали тяжелые сапоги или обувь, оснащенную утяжелителями из олова. Спортсменов со слабо развитым торсом заставляли заниматься тяжелой атлетикой или греблей. Занятия тяжелоатлетов, боксеров и борцов, обладавших твердой мускулатурой, дополнялись расслабляющими движениями. Следуя опыту скандинавов, наступающий после соревнований мертвый сезон стали использовать для укрепляющих занятий, повышающих общую спортивную кондицию. Начиная с 1930-х гг. уже сознательно стали использовать дополняющие виды спорта. В соответствии со стилем и манерой игры в шахматах, регби, хоккее, футболе, легкой атлетике, водном поло и состязаниях по борьбе на передний план стал выдвигаться вопрос о роли тактической подготовки. В фехтовании, борьбе, боксе, да, пожалуй, и в легкой атлетике стали изучать привычки, действия и тактические маневры наиболее серьезных соперников. Подготовка спортсменов велась с учетом слабых мест будущих соперников. В некоторых случаях постепенное усовершенствование первоначальных технических средств

приводило к возникновению новых видов спорта. В начале 1920-х гг. возник дельтапланерный спорт. А после пятилетних попыток термиковые полеты, которые до 1950 г. были господствующими среди любителей планерного спорта. Аналогичный эволюционный процесс происходил в зимних горнолыжных видах спорта – скоростном спуске и слаломе. С введением подъемников возросло количество попыток. Хрупкие, а потому опасные лыжи были заменены гибкими клееными лыжами с кабельными креплениями. На трассах появились слаломные ворота. Революцией в лыжной технике явились запатентованные в 1926 г. в Зальцбурге лыжный желобок и окантовка. Лыжи новой конструкции обеспечивали безопасность даже при спусках на крутых склонах.

Одной из особенностей развития физической культуры и спорта в период между мировыми войнами стала милитаризация. Наиболее полно в межвоенный период и особенно в период фашизма милитаризация физического воспитания проявилась в Германии. Спортивная наука, выполняя социальный заказ, занималась не проблемами всестороннего воспитания личности, а вопросами военно-физической подготовки основной массы населения. «Чистый ариец» должен был пройти «жесткую школу»: с 10 до 13 лет в «Юнгфольке», с 14 до 18 лет в «Гитлер-югенде», сдать практические нормы и экзамены, получив «военное свидетельство». Основу военно-физической подготовки молодых немцев составлял введенный в 1934 г. «гелендешпорт» (спорт на местности): длительные марши с ночлегами в лесу, ориентирование, стрельба, метание гранаты, плавание в одежде, бег с преодолением препятствий, преодоление болот, лазанье по деревьям и скалам, упражнения с отягощением, переползания и др., многие упражнения из системы скаутинга, но с ужесточенной направленностью на военную подготовленность. В конце этой программы 18 - 35-летние мужчины сдавали нормы на имперский значок трех степеней (золотой, серебряный и бронзовый).

С 1937 г. в школах Германии вводится пять уроков физического воспитания и один «спортивный день» в неделю – специальный день соревнований, в которых были обязаны участвовать все школьники. Милитаризация физического воспитания в предвоенные годы в разной степени охватила многие страны, особенно этот процесс коснулся стран – участниц Второй мировой войны, а их было более 70. В 1920-е гг. в мире возникает новое направление в физической культуре – профессионально-прикладная физическая подготовка. Физиологами было выявлено, что физические упражнения, перерывы, включенные в трудовой процесс, повышают работоспособность, отодвигают наступление утомляемости, способствуют более быстрому восстановлению, создают подчас монотонным рабочим операциям положительный эмоциональный фон. Под влиянием этих данных уже в 1920-е гг. во многих развитых странах начали настаивать на включении подобных перерывов в виде производственной гимнастики. Отдельные наиболее крупные предприятия даже ввели у себя должности преподавателей (инструкторов) физической культуры. Но пока это были лишь единичные случаи.

Внедрение производственной гимнастики еще долгое время оставалось нерешенной проблемой, так как на большинстве предприятий ее не могли связать с производительностью труда: часть физиологов труда возражала против содержания самой гимнастики, в частности однообразия ее упражнений, производственной гимнастики избегали и сами рабочие, предполагая, что она направлена в первую очередь на интенсификацию труда, а не на улучшение их здоровья. Тем не менее, в Германии, где четко наметилась тенденция к государственному, а затем (с приходом Гитлера к власти) тоталитарному управлению физическим воспитанием и спортом, в 1920 г. вводится «паузентурнен».

Спортивное движение довольно быстро преодолело застой, вызванный Первой мировой войной. Представители видов спорта уже во время напряженных политических переговоров между победившими и побежденными нациями сумели найти путь к возрождению спортивного обмена. Экономические и политические группировки различного толка открыли в области физической культуры скрытые возможности для своих

манипуляций. В общественном сознании укоренился культ спортивных рекордов.

Уровень технических достижений, изменения в жизненном укладе, женская эмансипация, новые потребности в движении и самовыражении сделали формы соперничества еще более дифференцированными. Размах спортивного движения характеризует и большое число международных спортивных союзов, созданных в период между двумя мировыми войнами. В организации международных первенств по отдельным видам спорта (чемпионаты Европы, мира, розыгрыш кубков) большую роль играли такие факторы, как авторитет меценатствующих кругов, число занимающихся спортом и болельщиков, активность международных федераций. В то же время нельзя не обратить внимание на тот факт, что официальные международные первенства по таким довольно рано сформировавшимся видам спорта, как легкая атлетика, плавание, фехтование, лыжи, бокс и борьба, стали разыгрываться только в 1920-х гг. или даже позднее.

Что касается легкой атлетики, здесь сказывались противоречия между английскими и американскими федерациями, а в плавании игравшие ведущую роль американцы важнейшим соревнованием считали олимпийские игры. Как известно, в зимних видах спорта проведению соревнований препятствовало сопротивление со стороны северных стран. В теннисе англичане до сих пор отстаивают честь Уимблдонского турнира как неофициального первенства мира. В боксе, борьбе и тяжелой атлетике «чемпионаты мира», устраиваемые профессиональными предпринимателями, затормозили организацию и проведение международных соревнований спортсменов-любителей. В дзюдо охранявшие тайну самозащиты официальные спортивные круги Японии выступали противниками проведения международных соревнований. Различия во взглядах, возникшие в отдельных видах спорта, усиливались благодаря противоречиям политического характера, борьбе за влияние в создаваемых федерациях, небеспристрастному толкованию правил, дискриминационным устремлениям. Комплектность международных форумов по гребле на байдарках, ручному мячу и дзюдо, созданных и находившихся под влиянием германских федераций, федерации многих стран так и не признали.

### **Развитие физической культуры и спорта в зарубежных странах после второй мировой войны до настоящего времени.**

В период после Второй мировой войны не только политика и техника, но и физическая культура стала той областью, в которой независимо от социальной системы за последние десятилетия произошли наиболее значительные перемены. Мыслящие люди, как на Западе, так и на Востоке вынуждены были признать, что в изменившихся условиях жизни возрастает физиологическая, общественная и педагогическая роль физической культуры. Утихли споры о системе физического воспитания в школе. В лексиконе специалистов появились новые понятия, такие, как современная спортивная диета, перспективный план тренировок, развитие силы, стойкости, скорости, соотношение нагрузки и отдыха, вопросы специализации, сохранение спортивной формы, стартовая горячка, разминка, аутогенная тренировка и т.д. На основе достижений в области смежных с физической культурой наук была разработана научная теория рекреации и методики тренировок в системе школьного физического воспитания. В результате влияния научных исследований, массовости спорта, значительного и повсеместного роста уровня жизни, появления крытых спортивных сооружений, позволявших избегать неблагоприятного воздействия капризов природы, значительно выросли и спортивные достижения. Физическая культура освободилась от присущей ей эксклюзивности, от яда расизма, от общественных, половых, религиозных и национальных предрассудков и подобных им пут. С помощью физической культуры стали налаживаться такие взаимосвязи от простейшей деятельности по охране здоровья до высочайшего ранга соревнований в мировом масштабе, которые оказались способными преодолеть самые острые общественно-политические противоречия и различия во взглядах и все больше самым непосредственным образом

включались в борьбу за мирное сосуществование между народами. Одной из основных особенностей развития физической культуры и спорта в указанный период явилась все больше усилившаяся политическая роль этой сферы человеческой деятельности. Что особенно ярко проявлялось на различных международных соревнованиях и олимпийских играх (бойкот Олимпиады 1980 г. в г. Москве и 1984 г. в г. Лос-Анджелесе).

С исчезновением западноевропейского и североамериканского центризма стала возможной интеграция физической культуры во всемирном масштабе. Сеть учреждений, возникшая в рамках ЮНЕСКО и на основе других международных систем политических связей, сделала возможным организованный обмен опытом с территориальными образованиями, которые ранее были закрытыми. Даже в более отсталых странах Азии и Африки стали распространяться базирующиеся на научной основе рекреация и методика современного физического воспитания в школе. При содействии специалистов Северной Америки и Японии открылась возможность для того, чтобы тысячелетние дальневосточные методы физического воспитания, дыхания и лечебной гимнастики стали всеобщим достоянием. В Бомбее, Нью-Йорке и в других местах возникли учреждения по изучению медицинских свойств гимнастики йогов. Освобожденная от мистических учений система йогов в Европе обогатилась новыми элементами расслабления.

В 1950-х гг. в санаториях Шанхая, Тянь-Шаня и Крыма врачи стали применять методы лечения, в основе которых лежала китайская гимнастика и метод лечебного дыхания. Современная медицина проявила интерес, прежде всего, к физиологическому воздействию массажа, акупунктуры (иглоукальвание) и моксibuции (лечение теплом). Созываемые начиная с 1965 г. один раз в четыре года всемирные конгрессы по вопросам акупунктуры, издаваемые ими материалы способствовали изучению основанных на таких же принципах системы йогов и учения чакра. Наряду со знаниями в области восточной оздоровительной гимнастики, в более узком понимании этого слова, на соревнованиях мирового масштаба право гражданства обрели современные разновидности древних японских состязаний по борьбе (айкидо, дзюдо, каратэ) В 1950-1960-е гг. в развитых капиталистических странах наметилось активное вмешательство государства в дело постановки физического воспитания населения. Естественно, что с разгромом фашизма в Германии, Японии и Италии милитаристская направленность физического воспитания была ликвидирована. Что касается физического воспитания в Англии, США, Австралии, Канаде и Скандинавских странах, то там, в 1940-е гг. его содержание практически осталось таким же, как и в довоенные годы.

На примере школьного физического воспитания США видно, как государство начинает уделять ему все большее внимание. Опубликованные в 1950 г. данные о показателях физической подготовленности американских школьников 6-16 лет выявили, что, во-первых, они явно уступают юношам Западной Европы, во-вторых, уровень физической подготовленности в частных школах на 10 – 15 % выше, чем в государственных учебных заведениях. В 1956 г. Президент США Эйзенхауэр обратил внимание на проблему слабой физической подготовленности молодежи и сформировал Президентский совет по физической подготовке и спорту, который и стал одним из главных проводников национальной кампании оздоровления американской нации. С тех пор раз в 10 лет проводится тестирование всех школьников США в возрасте 6-17 лет по единой программе: челночный бег 4x30 футов (30 футов – 9,14 м), подтягивание на перекладине, количество сгибаний и разгибаний туловища за 1 мин., наклон вперед сидя на полу, бег на 1 милю (1609 м). До конца 1980-х гг. выполнить «президентские» тесты могли не более 2% школьников. В настоящее время требования несколько снижены. За выполнение тестов предусмотрены различные поощрения: дипломы, подписанные президентом США, специальные почетные нашивки, грамоты, о выполнивших нормативы пишут в газетах штатов, их показывают по телевидению. Вот почему перед специалистами физического воспитания ведущих капиталистических стран в последнее время встала задача поиска новых форм работы в данном направлении. Сейчас в странах Запада большое

распространение получили дополнительные и факультативные занятия физическим воспитанием и спортом, т.е. внеурочные формы занятий. Как правило, они проводятся школьным учителем за дополнительную плату, складывающуюся в основном из добровольных взносов родителей, а также средств, выделяемых из школьных общественных фондов. Профессия учителя физкультуры или тренера в США весьма престижна. Педагог занимается лишь непосредственно обучением и воспитанием детей. Ежедневно учитель проводит консультативный час для детей и родителей. Динамика физического развития и подготовленности каждого ученика фиксируется на компьютере.

Количество уроков физического воспитания в школах ряда развитых стран: в Австрии с 1 по 4 класс отводится по 2 часа в неделю, с 5 по 9 классы – 3; в Японии с 1 по 9 от 3 до 4 часов в неделю; в США с 1 по 6 классы 2 раза по 15-20 минут ежедневно; в Бельгии с 1 по 12 классы по 3 часа в неделю.

## Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока

### Физическая культура стран древнего Востока. Развитие физической культуры в древней Месопотамии и Египте.

Первые известные нам следы физической культуры древнего мира были обнаружены в районе, примыкающем с востока к Средиземному морю, а точнее – в Месопотамии. В IV тыс. до н.э. здесь сложились общественные системы, в которых военные и культурные функции политической власти были поделены между светскими и религиозными кругами. Решающую роль в революционизации физической культуры Месопотамии, а затем Ближнего Востока и всего древнего мира сыграло то обстоятельство, что в начале II тысячелетия до н.э. была изобретена легкая (с применением оси) и быстрая боевая повозка (колесница) на конной тяге. Массовое использование лошадей не только привело к преобразованию военного искусства и физической культуры, но также улучшило транспортное сообщение между странами и тем самым ускорило обмен культурными ценностями и опытом. На основе различных писаных и неписаных источников, а также некоторых аналогий можно установить, что именно здесь палка, изготовленная из очищенного стержня листа финиковой пальмы, стала применяться для игры в так называемый мяч с битой, а затем и в конном поло. Самый древний памятник культу борьбы на поясах, в основе которой лежали боевые приемы пленения противника, – бронзовая статуя, изготовленная примерно в 2800 г. до н.э. Ритуальные состязания, проводившиеся в новогодние праздники в честь бога Мардука, более чем на тысячу лет опередили олимпиады античных греков. О развитии физической культуры Вавилона свидетельствуют терракотовые изображения охоты, загона животных, стрельбы из лука, кулачного боя и состязаний на колесницах, а также высеченные на камне тексты Законов Хаммурапи, датируемые 1800-1750 гг. до н. э.

От ассирийского государства до современности дошло рельефное изображение плывущих воинов, движения которых напоминают стиль «кроль» (приблизительно 1200 г. до н.э.), а из более поздних времен изображения властителей и знати, охотящихся на колесницах. Согласно другим находкам, ассирийцы организовали обучение фехтованию на мечах и метанию копья. В долине Нила развернулся такой же процесс развития, как в Месопотамии. В конце IV тыс. до н.э. в местах обитания крупных племен Северного и Южного Египта образовалось несколько относительно небольших центров политической власти. Примерно в 3000 г. до н.э. – мифический царь Менеес основал первую единую империю. Наиболее древний из известных рельефов на спортивную тематику изображает победу Джосера (2778-2723 гг. до н.э.) в культовом состязании по бегу. Бег древнеегипетского царя-бога со всей очевидностью объясняется теми же мотивами, что и испытания героев греческой мифологии и современных вождей отдельных африканских племен, в ходе которых кандидаты физическими достижениями подтверждают, что они достойны быть избранными.

О своеобразном процессе развития физической культуры свидетельствуют характерные рельефы различных эпох, надгробные камни, настенные изображения в гробницах фараонов и предметы, помещенные рядом с мумиями. Изображенные на надгробных памятниках в Саккаре и Бени-Гассане играющие в мяч, выполняющие групповые упражнения, делающие «мостик», танцующие девушки, фигуры борцов» охотников, пловцов и фехтовальщиков в различных фазах выполнения приемов с точки зрения современного человека выглядят как настоящие наглядные пособия. На их основании, разумеется, еще нельзя сделать выводы о том, что древние египтяне достигли уровня гармонического духовного и физического воспитания в классическом греческом смысле, хотя среди государств древнего Востока именно здесь обращали наибольшее внимание на физическое воспитание женщин.

В то же время жесткая социальная иерархия и жрецы, строго хранившие традицию,

делали невозможным создание стадионов, расположенных обособленно от мест совершения религиозных обрядов, а также систем периодически проводимых соревнований, выпадающих из религиозного ритуала. Во время поединков, которые можно назвать ранними предтечами международных соревнований, определяющее значение имело не сопоставление степени владения спортивной техникой, спортивных достижений. Подобные встречи организовывали, прежде всего, для того, чтобы показать перед посланцами окружающих народов власть фараона, воплощенную в победе египтянина, которая была заранее предрешена, продемонстрировать устрашающее превосходство воинов фараона. Перестройка своеобразной системы канонов древнеегипетской физической культуры произошла под влиянием эллинизма, распространившегося здесь после завоевания страны Александром Македонским (332 г. до н.э.). Временный расцвет эллинистической культуры был сведен на нет христианской церковью, а затем арабским владычеством, укреплявшимся с 641 г. н.э.

### **Физическая культура в древней Индии.**

Развитие физической культуры в древней Индии имело так же свои особенности и сходства с другими регионами мира.

Как свидетельствует характерный памятник этой малоизвестной эпохи написанный на санскрите сборник трактатов Аюр – Веда – Гараки, коренное население древней Индии располагало наиболее ценными традициями в области ритуальной оздоровительной гимнастики, танца и самообороны без оружия. В то же время советы по снятию боли в различных частях тела с помощью нажимов и растирания свидетельствуют о развитом искусстве массажа.

В древнеиндийских описаниях впервые встречаются упоминания и о таких формах поединка и единоборства, стиль которых характеризуется нанесением ударов рукой или ногой по чувствительным к боли частям тела противника, а также проведением удушающих приемов. Что же касается подмеченных во время медитаций и экстаза шаманских танцев, органических и психических изменений в организме, вызываемых путем регулирования дыхания, то эти наблюдения легли в основу создания системы йоги. Установить точно происхождение йоги пока не удалось. В то же время является фактом, что в ходе раскопок в окрестностях Гараппы в Пенджабе была найдена каменная пластина – печатка, изготовленная в III тыс. до н.э., в центральной части которой изображена фигура человека, сидящего строго в соответствии с позой «лотос» (падмасана). О высокой культуре конных состязаний в Древней Индии можно судить по дошедшему до нас в хеттском переводе (1360 г. до н.э.) «учебнику по тренингу» на основании употребляемой в нем санскритской терминологии. Характерный ритуал выразительных движений, ведущий начало от магии плодородия, получил классическую форму в рамках института танцовщиц в храмах (девадаси). Философская система йоги исходит из того распространенного среди народов древнего мира воззрения, что человеческий организм есть уменьшенная копия вселенной, равновесие которой обеспечивается праной (дыханием, жизненной силой). Усвоить практику йоги можно было у учителя (гуру). Первый катехизис йоги, «Йога-сутру» (буквально — «генеральная линия йоги»), легенда связывает с именем мудреца Патанджали. Правила, нормы гигиены и укрепления здоровья, установленные йогой, жизневосприятие, выросшее из аюрведического учения («наука жизни»), имели обязательную силу для всех членов арийских каст.

В тысячелетней «застылости» сельских каст в форме тайных обрядов (субкультура) жили сохранившиеся со времени первобытнообщинного строя упражнения, связанные с самообороной без оружия. Другие формы движения – такие, как бег, прыжки в высоту, танцы и ритуальные омовения, - равно как и публичные массовые мероприятия, были подчинены надобностям религиозного мира Индии. Прыжки в высоту, например, совершались для повышения плодородия поля, а различные виды обегания предметов и



змееподобные движения в танцах подготавливали путь к переселению души. Состязания в силе и ловкости, помимо военной подготовки в узком смысле, имели также большое значение для праздничных мероприятий древнеиндийских городов. Дело в том, что крупные поселения в своем большинстве приобретали значение административных центров отдельных государств, а также опорных пунктов кшатриев. Их расцвет или упадок был связан, прежде всего, с военными успехами или неудачами местной касты военных. В этих условиях атлетические соревнования, состязания по самообороне с оружием и без оружия, скачки и соревнования на колесницах, равно как и конкурсы в танцах, устраивавшиеся по случаю вступления на трон нового властелина, традиционных религиозных празднеств и возвращений из победоносных походов, играли важную роль в деле объединения всей общины. Имевшую явно месопотамское происхождение игру в мяч с битой, которая, подобно аналогичной персидской игре, развивала ловкость, принесли сюда завоеватели-арийцы. Согласно санскритским рукописям, уже в VII в. до н.э. в Индии повсеместно существовал культ игр на досках, требовавших сосредоточения и раздумий. Среди них выделялась прародительница современных шахмат чатуранга, воспитывавшая стратегическое мышление. Название, состоящее из двух слов (чатур – четыре и анга – боевой порядок), происходит не от числа игроков, а от главных видов оружия индийской армии того времени: пехоты, кавалерии, боевых колесниц и боевых слонов. Ходы шахматных фигур: раджи (короля), боевой колесницы (ладьи), кавалериста (коня), пехотинца (пешки) – остались с тех пор по существу неизменными.

### **Физическая культура древнего Китая.**

В китайских хрониках, относящихся к периоду VIII-VI вв. до н.э., сообщается, что первые ростки физической культуры, получившей развитие в долине Хуанхэ и Янцзы, появились в начале III тысячелетия до н.э. большое влияние на общественную роль физической культуры оказали прагматические естественно философские воззрения и медицинские знания, полученные на основе экспериментов. С помощью методов лечения с использованием движений была получена возможность оказывать сильное воздействие на функционирование человеческого организма, которое было наибольшим по сравнению с самыми развитыми центрами древнего мира. На основе различных письменных памятников и результатов раскопок, можно сделать вывод, что древняя китайская физическая культура достигла расцвета во время господства династии Чжоу (XI-III вв. до н.э.). Подобно калогатии древних греков, в древнем Китае также сложилась своя система идеалов в области физической культуры, которая нашла выражение в принципе «сань мэй». В этом принципе, как и в различных жанрах искусства, нашли отражение требования принесения пользы для общества, обладания способствующей моральному воспитанию волей и развитым вкусом. В соответствии с принципом «цзинь и цзянь» - «сань» выражал внутреннее, а «мэй» - внешнее совершенство. Особый упор делался на формирование воли и характера. Если участник игры в мяч или борец грубили, судьи и зрители клеймили его как «сяо цзянь», что означало высокую степень общественного презрения. Во время кулачного боя, носившего характер борьбы теней, высоко ценилось не само попадание в противника (цзянь), а ловкое увертывание от ударов противника с тем, чтобы вызвать у него внутреннее смятение (цзинь).

По мере дальнейшего преобразования городского образа жизни, ведения военных действий и мышления, танцевальные формы, зародившиеся в V веке до н.э. в рамках рациональной магии, все больше теряли значение физических упражнений, а затем и военной подготовки и продолжали существовать как обрядовые движения. Но даже в этот «период расцвета» древнего Китая женщины не играли никакой роли в том, что касалось физической культуры общества. Однако, на исполненных на шелке изображениях детских игр можно часто увидеть фигуры девочек. В отношении девушек подростков существовало мнение, что им достаточно научиться прясть, шить, готовить пищу, танцевать, достойно

вести себя и грациозно ходить (семенить). Была ликвидирована наследственная аристократия, которая в предыдущие столетия превратилась в рабовладельцев. Естественно, были уничтожены и места проведения представительных турниров. В то же время централизованная власть стремилась также ослабить народные движения, преследуя соревнования в физической силе, организуемые среди низших слоев. Этим стремлениям способствовало конфуцианство, проповедовавшее идеологию централизма. Конфуцианство противопоставляло «сань», означавшее мудрость, достоинства внутреннего содержания человека, его физическим достоинствам. В противоположность этому шаолиньские монахи и даосистский тайный союз, организовавший народное ополчение «желтых тюрбанов», поощряли физические упражнения, связанные с самообороной простых людей (II в. до н.э.). Шаолинь, находящийся и в настоящее время недалеко от древней столицы Лоян, по праву считается колыбелью классических воинских искусств «внешнего» стиля. Он был построен в III в. Шаолиньское ушу вобрало в себя богатейшие традиции борьбы, существовавшие в Китае на протяжении многих веков. Так, в 35 километрах от Шаолиня на стене древней ханской гробницы были обнаружены фрески с изображением борьбы. Эти фрески нарисованы тремя веками раньше основания монастыря. Монастырь, построенный группой буддийских монахов с помощью местных крестьян, должен был защитить братию от войск враждующих феодалов и разбойничьих банд. Монастырь получил название Шаолинь – Молодой лес.

История свидетельствует, что в 527 г. н.э. в Китай из Индии прибыл буддийский проповедник Бодхидхарма с небольшой группой единомышленников. Прибыл он для проведения посвящения. Его желание стать советником правителя государства Северная Вэй не осуществилось, и он удалился в буддийский центр этого государства – Шаолинь. С его именем связывают то, что на протяжении VI – IX вв. центром обучения военно-прикладному искусству кулачного боя (цюань-шу) снова стала монастырская школа Шаолиня, имевшая филиалы при нескольких храмах в разных частях страны.

На первых порах обитателям Шаолиня было показано 18 элементарных приемов, которые должны были составить минимальный комплекс самообороны. До нашего времени в китайском искусстве кулачного боя было разработано несколько тысяч приемов, причем многие из них зародились в Шаолине, но упражнения Бодхидхармы всегда оставались неотъемлемой частью программы обучения. В них, как утверждают современные специалисты, нашли законченное воплощение характерные особенности боевой практики Чань (Чань – одно из направлений религии-учения – буддизма): концентрация, расслабление, контроль за дыханием, плавность и незаметность переходов, повышенная координация движений, неослабевающий контроль за маневром противника, точность выполнения приема, следование специфическому ритму боя.

Введенный Бодхидхармой или его преемниками комплекс ушу назывался «Восемнадцать движений рук архатов» (архат – земной полубог), поскольку именно в этих исходных положениях были запечатлены в скульптуре и фресках Индии канонические изображения древних индийцев буддийского пантеона (храма). По преданию, Бодхидхарма ввел и специфическую разминочную гимнастику, изложив ее суть в трактате «Перемены в мышцах и сухожилиях». Она также включала в себя 18 основных упражнений и была рассчитана исключительно на повышение общего жизненного тонуса монахов. В период XVII-XVIII вв. Китай подвергся нашествию маньчжуров. В течение многих лет монастырю удавалось сохранить видимость лояльности к маньчжурским властям, оставаясь одновременно центром заговорщиков. Конспиративная антиманьчжурская деятельность Шаолиньского монастыря закончилась тем, что огромный отряд правительственных войск взял штурмом упорно сопротивлявшуюся крепость и учинил среди ее защитников кровавую резню 128 монахов-рыцарей погибли на поле брани. Лишь пятерым удалось скрыться. Вскоре, в 1723 г., хэнаньский Шаолинь был восстановлен. Новые обитатели поддерживали традиции монастыря, однако от антиманьчжурской борьбы решительно отказались.

## Развитие физической культуры в странах Востока в Новое и Новейшее время.

Термин «ушу» появившийся в Китае в Средневековье, однако лишь в XX в. стал обозначать все созданные в Китае способы единоборства с оружием и без него, а также связанные с подготовкой бойцов методы тренировки и основанную на их базе гимнастику. Таким образом, в Китае под ушу иногда подразумевают все виды восточных единоборств: вьетнамское – водао, корейское – таэквондо, японское – каратэ-до и другие азиатские системы, развившиеся во многом на китайской основе. В Китае классические, «главные», виды ушу обычно подразделялись на три группы: единоборство с оружием и без него, стрельба и метания, театральные и спортивные выступления. В настоящее время в КНР ушу подразделяется так: выполнение комплексов формальных (общеразвивающих) упражнений, обусловленный спарринг без оружия, свободный спарринг двух партнеров без оружия, бой без оружия против нескольких противников, упражнения с оружием и схватка с оружием или без него против вооруженных противников, лечебно-оздоровительная гимнастика с включением дыхательных упражнений и точечного массажа. Гимнастика ушу содержит в себе два исторически сложившихся направления - «внешнее» и «внутреннее». Считается, что «внешнее» развивает тело, т.е. его физические кондиции, а «внутреннее» - психику, сознание.

Сейчас в ушу насчитывается несколько сотен не похожих друг на друга школ. Такое разнообразие стилей – результат, как многовековой истории развития ушу, так и ее широкой разбросанности по огромной территории Китая. Традиции ушу продолжали жить и в 1930-е, и в 1940-е гг. в небольших подпольных секциях, сектах и школах. Вплоть до конца Второй мировой войны большинство легальных военноспортивных обществ, секций и клубов ушу в Китае существовало под эгидой Центрального института национального бокса и физической культуры и Ассоциации китайского бокса. Рукопашному бою обучали также в армии, в полиции и, разумеется, в многочисленных незарегистрированных мелких школах. К середине XX в. ушу представляло огромный конгломерат школ, стилей и направлений, не имеющих ни общей терминологии, ни единой методики преподавания. Многие стили попросту вымирали, так как уходили из жизни последние мастера, знавшие их. После образования в 1949 г. КНР правительством и Комитетом по физической культуре и спорту было принято решение об упорядочении системы ушу. Считалось, что сложные, предназначенные исключительно для посвященных, основанные на суеверных представлениях о существовании таинственных, сверхъестественных сил способы преподавания ушу в школах были малодоступны новому молодому поколению.

Другой причиной преобразований стало то, что преподавание ушу в то время было в руках лидеров тайных обществ, не проявляющих лояльности к властям. В КНР ушу называют «величайшим культурным сокровищем китайского народа», являющимся не только исторической ценностью, но и эффективным средством оздоровления нации. Сейчас работают Всекитайская академия ушу, факультеты ушу при университетах. В 1960-1970-е гг. китайские мастера ушу посетили более чем 50 стран мира, пропагандируя и демонстрируя это искусство. В 1985 г. прошли первые международные соревнования, в которых приняли участие 88 спортсменов из 15 стран, а через год – 145 спортсменов уже из 20 стран. С 1990 г. ушу входит в программу Азиатских игр. Наконец, после 1985 г. созданы международные федерации ушу. Одна из самых распространенных в настоящее время разновидностей китайской гимнастики ушу – тайцзицюань.

В 1950-е гг. в Китае на основе стиля Яна был создан современный спортивный и оздоровительный стиль тайцзицюань, широко распространенный по всему миру. Эта гимнастика отличается мягкостью, плавностью, округлостью движений, характеризуется эффективным оздоровительным воздействием. В числе новых в 1956 г. появился комплекс «Упрощенный тайцзицюань из 24 форм», составленный на основе самого распространенного и зрелищного стиля Ян. Позднее он был введен в программу средних и

высших учебных заведений. В конце 1970-х – начале 1980-х гг. специалистами была выполнена работа по изучению всех стилей тайцзицюань, и на этой основе создан комплекс из 48 форм движений. Этот комплекс более сложен, но он дает и большие возможности для решения оздоровительных задач средствами упражнений из тайцзицюань.

Древнекитайские системы ушу дали толчок к развитию многочисленных восточных боевых искусств. Наиболее распространенными из них в настоящее время являются каратэ-до, джиу-джитсу, дзюдо, айкидо, таэквондо, сумо, кэн-до. Интерес к различным видам восточных единоборств и оздоровительным стилям, главным образом китайским, японским и корейским, заметно возрос во второй половине 1980-1990-е гг.

Развитие современной физической культуры и спорта на Востоке характеризуется высоким уровнем и потенциалом, что наглядно видно из результатов XIX летней Олимпиады в г. Пекине (2008 г.), где китайская команда заняла 1-е место в общекомандном зачете.

## **Развитие физической культуры в России с древнейших времен до XX в.**

### **Зарождение физической культуры у народов, проживающих на территории России.**

Возникновение физических упражнений и игр у народов нашей страны, проживающих на современной территории России как и у других народов мира, относится к первобытному обществу. Археологические и этнографические исследования, проводившиеся в южных, восточных и северных районах, дают основание говорить о применении различных видов физических упражнений и игр в трудовом и военном воспитании древних людей нашей Родины. У многих народов сохранились игры и физические упражнения, уходящие своими корнями в далекое прошлое. Они отражали охотничью, рыболовную, скотоводческую, земледельческую, военную и бытовую деятельность племен и родов первобытного общества. У древних народов бытовали верховая езда, метания разных предметов, стрельба из лука, разнообразные игры. Народы Севера до н.э. применяли в охоте и быту передвижение на лыжах. У нанайцев, манси, ненцев и других народностей Сибири и Дальнего Востока широко в воспитательных целях использовались состязательные игры с бегом, метания копья, дротиков, гребля, игры в медведя и оленя. Многие игры и физические упражнения русского, белорусского народов и жителей Прибалтики в своем первоначальном состоянии относятся к древним состязательным играм.

В первобытном обществе воспитание осуществлялось преимущественно в процессе включения детей в конкретные виды деятельности. В первобытных родовых общинах подростки, достигшие 14 лет, проходили специальную подготовку, в ходе которой их учили охотиться и изготавливать орудия труда, развивали волю и выносливость, приучали быть дисциплинированными, приобщали к религиозным тайнам. Этот этап подготовки завершался обрядом инициации, в ходе которого подростки должны были доказывать свою физическую и социальную зрелость. Прошедшие испытания признавались полноправными членами общин, получали статус взрослого человека. Мальчиков готовили преимущественно к мужским видам деятельности (охоте, изготовлению орудий труда), а девочек – к женским (сбору растений, приготовлению пищи, ведению домашнего хозяйства, уходу за детьми).

В VI-IX вв. у восточных славян общая направленность воспитания была неразрывно связана с образом идеального героя, специфического для каждой социальной группы. Этот образ олицетворял в себе как бы высшую цель воспитания, в принципе недостижимую, но определявшую его общую конечную направленность. Каждому периоду исторического развития соответствовал и свой образ героя-богатыря. Старинные русские былины и сказки показывают идеальный образ богатыря-воина – Никиты Кожемяки, Ильи Муромца, Добрыни Никитича, Алеши Поповича и др. Богатырь предстает перед нами не только как физически непобедимая личность, но и как человек, в совершенстве владеющий трудовыми навыками, обладающий умственным превосходством над своими врагами. Установлено, что былины родились в крестьянской среде, в самой многострадальной части населения Древней Руси. Все беды и невзгоды Русской земли в первую очередь и наиболее тяжело ложились на их плечи, поэтому не случаен был отбор характеров былинных героев, не случайно складывались их образы.

### **Развитие физической культуры в Российской империи в XVIII – первой половине XIX в**

К концу XVII в. Россия представляла собой обширное многонациональное централизованное феодально-абсолютистское государство. В стране произошли значительные сдвиги в развитии экономики и культуры. Однако Россия все еще отставала

от передовых стран Европы. Это было вызвано многолетним татаро-монгольским игом, частыми войнами с внешними врагами, внутренними междоусобицами, оторванностью от морских путей сообщения. Перед страной возникла острая необходимость в дальнейшем развитии промышленности, военного дела, усовершенствовании государственного аппарата, роста науки и техники, просвещения. На решение этих исторических задач в начале XVIII в. были направлены большие экономические, административные, военные и просветительные преобразования, проводимые в стране под непосредственным руководством Петра I. Быстрыми темпами стали развиваться металлургическая промышленность и мануфактурное производство; усиленно укреплялось военное могущество государства; росло его международное значение; много внимания уделялось подъему русской национальной культуры. Реформы, проведенные в начале XVIII в., оказали существенное влияние на развитие физической культуры. Особенно большую роль в развитии физического воспитания сыграли преобразования в области просвещения и военного дела.

### **Введение физического воспитания в учебных заведениях.**

В условиях преобразований, которые проводились в России Петром I создались потребности в квалифицированных кадрах. В стране стали открываться светские специальные учебные заведения. Они готовили кадры для промышленности, армии, флота и государственной службы. В 1701 г. в Москве была открыта школа математических и навигационных наук. В этой школе физическая подготовка впервые вводилась в качестве обязательного учебного предмета. В последующие годы физическое воспитание предусматривалось и в других учебных заведениях: Морской академии, кадетских корпусах.

К основным средствам физического воспитания в зависимости от условий мест занятий, наличия учителей и специфики учебного заведения относились: фехтование, верховая езда, гребля, парусное дело, стрельба из пистолета, танцы и игры.

Во второй половине XVIII в. открылись гимназии и пансионаты для обучения детей дворян и разночинцев. Здесь внимание обращалось на привитие учащимся внешних манер поведения, умения вести себя в высшем свете. В гимназиях наряду с другими предметами обучали фехтованию, танцам, светским манерам.

В начале XIX в. создавалась государственная система образования в стране. В 1802 г. было учреждено министерство народного просвещения. В 1804 г. Был принят Устав учебных заведений, по которому оформлялась система образования, включавшая в себя приходские и уездные училища, гимназии и университеты. В гимназиях и университетах физическое воспитание числилось как необязательный предмет. Его рекомендовалось проводить там, где есть возможность заниматься телесными упражнениями. Но такие возможности (средства, помещения, учителя и др.) в подавляющем большинстве учебных заведений отсутствовали.

### **Военно-физическая подготовка в русской армии.**

Военные реформы конца XVII и начала XVIII вв. оказали решающее влияние на создание системы военно-физической подготовки в русской армии. Все началось с организации Петром I Семеновского и Преображенского полков. Эти полки формировались из людей, различных по своему положению. Здесь были выходцы из дворян, бояр, купцов, ремесленников и др. В первое время основное внимание уделялось военным играм. В ходе потех (игр) совершенствовалась боевая выучка солдат, развивались проворство, ловкость, выносливость, сила, быстрота. Вся военно-физическая подготовка и учения проводились в условиях, приближенных к боевым. Значительное время отводилось овладению штыковым боем, поскольку в боевой обстановке часто приходилось вступать в рукопашную схватку.

Петр I рассматривал эти игры как репетицию перед Азовским походом. Во время игр и походов солдаты учились брать искусно построенные крепости, преодолевать препятствия. При Петре I были заложены основы русского военно-морского флота. Принимались решительные меры по обучению военно-морскому искусству. Первые занятия по обучению парусному и гребному делу проводились на реке Яузе. После смерти Петра I передовая часть русского офицерства – П.А. Румянцев, Ф.Ф. Ушаков, А.В. Суворов и другие – в подразделениях, которыми им приходилось командовать, старались не только сохранить, но и развивать дальше петровские традиции. Особенно большая заслуга принадлежит Александру Васильевичу Суворову (1730-1800 гг.). Он поднял систему подготовки войск на такой уровень, на котором она не стояла в те времена ни в одной стране мира. В своих литературных произведениях «Полковое учреждение» и «Наука побеждать» он изложил взгляды на военно-физическую подготовку солдат и офицеров. Суворовские принципы военного искусства включали в себя субординацию (подчинение, дисциплина), экзерцицию (обучение, упражнение), чистоту, здоровье, бодрость, храбрость, победу. В военных надо развивать быстроту, умение определять дистанцию, воспитывать решительность и натиск.

В системе А.В. Суворова важное место занимали морально-волевая подготовка, воспитание преданности Родине, мужества, смелости. После А.В. Суворова его направление военно-физической подготовки войск развивали М.И. Кутузов, П.И. Багратион и другие прогрессивные офицеры и генералы, прославившиеся в Отечественной войне 1812 г. Однако с окончанием этой войны и созданием «Священного союза» (1815 г.) в русской армии снова наступила полоса реакции. Суворовские методы военно-физического воспитания солдат и офицеров были преданы забвению. В конце 1830-х гг. делались попытки внести кое-какие изменения, направленные на улучшение физической подготовки в армии. В некоторых военных соединениях стали проводиться специальные занятия по гимнастике и фехтованию. Физическая подготовка начала выделяться в самостоятельную форму проведения армейских занятий. В 1838 г. была разработана инструкция по применению гимнастики в армии. Гимнастические упражнения должны были, во-первых, обеспечить физическое развитие солдат и укрепление их здоровья и, во-вторых, способствовать лучшему освоению боевых приемов с оружием. Занятия проводились в специальном гимнастическом городке, оборудованном различными снарядами (канаты, лестницы, шесты, брусья и др.). Но эта передовая для своего времени форма физической подготовки в армии не получила широкого распространения. Поражение императорской России в Крымской войне в середине 50-х гг. XIX в. вскрыло существенные недостатки в боевой и физической подготовке войск.

#### **Развитие педагогической и естественнонаучной мысли в области физического воспитания.**

Передовые люди России XVIII и первой половины XIX столетия своей деятельностью внесли значительный вклад в педагогическую теорию физического воспитания. Еще сподвижники Петра I обращали внимание на физическое воспитание как полезную науку. Ученый и государственный деятель Василий Никитич Татищев (1686-1750 гг.), подразделяя все науки на нужные, полезные, щегольские, любопытные и вредительские, относил фехтование, стрельбу и верховую езду к наукам нужным. Огромное значение для развития русской науки и педагогики имели труды и деятельность выдающегося ученого Михаила Васильевича Ломоносова (1711-1765 гг.). Он проявлял большую заботу об охране здоровья народа, гигиене, режиме питания. Гениальный ученый считал, что особое значение для сохранения здоровья и физического развития имеет движение. Он предполагал поставить перед правительством вопрос о государственных мероприятиях по развитию физического воспитания в России. Русские ученые и врачи стремились дать естественнонаучное обоснование физическому воспитанию. Академик А.П. Протасов в 1765 г. выступил в Академии наук с докладом «О физическом воспитании

детей» и «О необходимости движения для сохранения здоровья». Много внимания физическому воспитанию в своей педагогической деятельности уделял Иван Иванович Бецкой (1704-1795 гг.). И.И. Бецкой выступил инициатором создания воспитательных учреждений. В Москве и Петербурге, а затем и в некоторых других городах России были открыты воспитательные дома для детей разных сословий, кроме крепостных крестьян. В «Кратком наставлении, выбранном из лучших авторов, с некоторыми физическими примечаниями в воспитании детей от рождения до юношества» (1766 г.), а также в Уставе и программе для воспитательных учреждений Бецкой установил возрастные группы (от рождения до 18 лет), с учетом которых следовало проводить физическое воспитание. К средствам физического воспитания он относил закаливание, чистый воздух, режим питания и сна, игры, различные «телодвижения». Значительное место физическое воспитание занимало в педагогической деятельности и трудах Николая Ивановича Новикова (1744-1818 гг.). Н.И. Новиков много делал для просвещения простых людей, возглавлял общественное движение за создание школ для народа и оказание помощи учителям. Он рассматривал три составные части воспитания: физическое, нравственное и умственное. Н.И. Новиков первый в России ввел понятие «физическое воспитание». Он рекомендовал начинать физическое воспитание детей с грудного возраста (закаливание, питание, режим). Затем физическое воспитание следовало дополнять ходьбой, подвижными играми, бегом, борьбой, народными танцами под музыку. Н.И. Новиков был против телесных наказаний детей. Он советовал воспитывать в них любовь и уважение к взрослым, трудолюбие, бережливость, скромность и другие достоинства.

Александр Николаевич Радищев (1749-1802 гг.) выступал в защиту народных масс, отстаивал в философии материалистические взгляды на природу, рассматривал человека в единстве его психического и физического развития. Он первым в России провозгласил идею о необходимости всестороннего воспитания человека для того, чтобы подготовить верного сына отечества. Виссарион Григорьевич Белинский (1811-1848 гг.) и Александр Иванович Герцен (1812-1870 гг.) подвергли критике официальную педагогику, современную им школу за сословность воспитания, за отрыв содержания обучения от практики жизни. Они требовали светского, общедоступного образования и воспитания, в результате которых ученик в первую очередь должен стать всесторонне развитым человеком.

В.Г. Белинский и А.И. Герцен рассматривали природу человека в единстве духовного и физического. Гармоническое развитие человека – основное положение их педагогических взглядов. В содержание воспитания на равных должны входить умственное, нравственное, эстетическое и физическое развитие. Большое внимание В.Г. Белинский и А.И. Герцен уделяли воспитанию детей в семье. Физическое воспитание должно ставить своей задачей развитие силы, ловкости, смелости, решительности и других физических, а также нравственных и моральных качеств. При занятиях физическими упражнениями необходимо было учитывать анатомо-физиологические особенности детского организма, прививать детям правила общественной и личной гигиены. В качестве средств физического воспитания следовало широко использовать народные виды физических упражнений (бег, прыжки, борьбу, метания и др.), гимнастические забавы и особенно всевозможные игры.



## **Создание и развитие в России системы физического образования и современного спорта в начале XX в.**

### **Создание системы физического воспитания в России в конце XIX начале XX вв.**

Создание отечественной системы физического образования неразрывно связано с именем Петра Францевича Лесгафта (1837-1909 гг.). Во второй половине XIX в. Министерство просвещения под явным давлением военного ведомства сделало ряд попыток введения в учебных заведениях гимнастики. Циркуляров, приказов и рекомендаций было много, физического воспитания же в школе фактически не было. Безусловно, были отдельные школы, где физическому воспитанию уделялось должное внимание, например в Яснополянской школе, где Л.Н. Толстой пропагандировал здоровый образ жизни. Но эти отдельные примеры скорее были редкими исключениями в России. На этом фоне прогрессивной была деятельность передовой интеллигенции, отдельных представителей господствующего класса буржуазии, офицеров и генералов, которые, будучи энтузиастами, а часто и меценатами, во второй половине XIX в. начали создавать в России общественные физкультурно-спортивные организации. Создаются и общественные учебные заведения. К учебным заведениям подобного типа относились и Курсы воспитательниц и руководительниц физического образования, созданные П.Ф. Лесгафтом в 1896 г.

П.Ф. Лесгафт вошел в историю как основоположник отечественной научной системы физического воспитания (образования). Он родился в семье обрусевшего немца по профессии ювелира. Окончив с серебряной медалью гимназию в 1856 г. поступил в Медикохирургическую академию. С конца третьего курса он увлекся анатомией, которая затем стала делом всей его жизни. В 1861 г. Лесгафт окончил академию и остался там же работать преподавателем анатомии и врачом-патологоанатомом. В 1865 г. он блестяще защитил диссертацию на степень доктора медицины, а через три года – вторую диссертацию, на степень доктора медицины и хирургии. С 1874 г. он вел занятия по гимнастике во Второй петербургской военной гимназии. Спустя несколько месяцев директор гимназии, убедившись в высоком педагогическом мастерстве, увлеченности и энергичности Лесгафта, предложил ему перейти на постоянную службу в Главное управление военноучебных заведений чиновником для особых поручений. По заданию Военного министерства он в течение двух лет в каникулярное время изучает опыт физического развития и подготовки специалистов по гимнастике в Западной Европе, побывав в 26 городах 13 стран. В 1876 г. П.Ф. Лесгафт сделал отчет «Приготовление учителей гимнастики в государствах Западной Европы». Работу в качестве врача консультанта во Врачебно-гимнастическом заведении доктора А.Г. Берглинда и изучение зарубежных систем физического воспитания можно считать основными обстоятельствами начала работы Петра Францевича над теорией и практикой физического образования.

В 1893 г. в Петербурге было организовано Общество содействия физическому развитию (ОСФР), ученым секретарем которого стал П.Ф. Лесгафт. Члены Общества занимались вопросами пропаганды физического воспитания среди родителей, воспитателей и, чисто практическими делами: организовывали экскурсии, занятия, игры, зимой заливали катки. П.Ф. Лесгафт, в частности, ежегодно организовывал и проводил водные экскурсии по Неве. К 1895 г. Общество насчитывало более 400 человек. В январе 1896 г. заседание ОСФР утвердило «Положение о временных курсах для приготовления руководительниц физических упражнений и игр» и назначило П.Ф. Лесгафта заведующим этих курсов. На курсах изучались следующие дисциплины: физические упражнения, теория движений, фехтование, педагогика, психология, история психологии, история педагогики, анатомия, физиология, гигиена, органическая химия, физиологическая химия, ботаника, черчение, физика, математика, химия, зоология, механика, сопротивление материалов,

рисование. Перечень дисциплин свидетельствует, что слушательницы получали хорошее общее и специальное образование. По дням недели дисциплины распределялись расписанием занятий. Система физического образования изложена П.Ф. Лесгафтом в фундаментальном труде «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» (1888-1901 гг.). В книге изложен принцип научной обоснованности физического образования на базе использования методов исследования – педагогических, медико-биологических, психологических; разработаны принципы профессиональной подготовки специалистов по физическому образованию, по сути дела, с высшим специальным образованием; обоснованность возрастного подхода при физическом образовании; представлена классификация физических упражнений; установлена взаимосвязь физического образования с умственным и эстетическим воспитанием; показана образовательная роль двигательных действий в трудовой, военной и повседневной жизни человека: сделан значительный вклад в практику физкультурного образования женщин.

Процесс физического образования детей школьного возраста П.Ф. Лесгафт представлял так. На первом этапе следовало научить ребенка основным необходимым движениям: правильно бегать, прыгать, метать, выполнять движения различными звеньями тела и т.п. Эти упражнения назывались простыми (элементарными) и предназначались для учащихся начальных классов – 7-12 лет.

На втором этапе применялись упражнения с более высокой физической нагрузкой, т.е. необходимо было научить ребенка преодолевать постепенно и последовательно нарастающие трудности: увеличение веса предметов, умение бежать не только правильно, но и быстро, прыгать дальше и выше и т. п. Эти упражнения назывались сложными или упражнениями с увеличивающимся напряжением. Они учили школьников настойчивости и умению преодолевать трудности при значительных физических нагрузках. Данные упражнения рекомендовались детям 12-15 лет. Третий этап физического образования П.Ф. Лесгафт называл периодом обучения управлению движениями по времени их выполнения, по характеру прилагаемых усилий, ориентированию в пространстве. Например, школьников учили пробегать определенное расстояние в установленное учителем время, метать в цель и т.п. С помощью подобных упражнений развивалось мышечное чувство, в частности при их выполнении в изменяющихся внешних условиях.

Этот этап предназначался для школьников старшего возраста – 15-18 лет. Для проверки приобретенных умений и их закрепления использовались сложные двигательные задания, которые выполнялись в играх, на экскурсиях, в трудовых действиях.

В 1888 г. в сочинении «Отношение анатомии к физическому воспитанию и главные задачи физического образования в школе» П.Ф. Лесгафт опубликовал планы уроков физического образования с учетом обоснованных им возрастных периодов развития детей. Они выглядели так:

- для младшего возраста (7-12 лет): 25% времени урока уделялось элементарным и сложным действиям, 25 % - ходьбе, бегу и метаниям и 50% - играм (главным образом – одиночным);

- для среднего возраста (12-15 лет): одна треть — элементарным и сложным движениям с бегом, одна треть – прыжкам, метаниям с постепенно увеличивающимся напряжением, борьбе, одна треть – играм (главным образом со сложными двигательными заданиями);

- для старшего возраста (15-18 лет): 50% времени урока отводилось упражнениям с постепенно увеличивающейся нагрузкой (прыжкам, метаниям, борьбе и др.), 25% - движениям с отягощениями, 25% - играм.

П.Ф. Лесгафт, как и Г. Демени, считал, что система должна состоять из небольшого количества естественных движений: ходьбы, бега, прыжков, метаний, борьбы, простых гимнастических упражнений, игр, экскурсий. Он был противником снарядовой гимнастики.

Курсы П.Ф. Лесгафта были одними из наиболее демократичных учебных заведений России. Сюда принимались люди любой национальности, общественного положения,

вероисповедания и имущественного ценза. Значительное число учащихся были людьми простого звания. В 1901 г. группа профессоров и литераторов написала протест в Министерство внутренних дел по поводу призыва киевских и петербургских студентов в армию за их участие в революционных беспорядках. В числе протестовавших был и Петр Францевич. Дело дошло до расправы: Лесгафт вместе с несколькими профессорами был выслан из Петербурга в Териоки (Финляндия).

В 1905 г., воспользовавшись временной свободой, Лесгафт представил министру народного просвещения проект учреждения при Биологической лаборатории Вольного университета с биологическим, педагогическим и социологическим отделениями. Новое, преобразованное из курсов, которые к тому времени насчитывали более тысячи слушательниц, учебное заведение, получившее название Вольной высшей школы (ВВШ), торжественно открылось 13 февраля 1906 г. К 1907 г. число учащихся ВВШ превысило 2 тыс. человек. А в России ВВШ по-прежнему называли завоевавшими огромную популярность Курсами Лесгафта.

Педагогическое наследие П. Ф. Лесгафта высоко оценено в нашей стране и за рубежом, его именем назван первый в Советской России Институт физической культуры (Санкт-Петербургский университет физической культуры и спорта им. П.Ф. Лесгафта).

В последующие годы многие положения системы П.Ф. Лесгафта: классификация физических упражнений, содержание упражнений на уроках для школьников различных возрастов, место и значение соревнований и игрового метода физического воспитания и т.д. – существенно уточнялись. И все же система физического образования П. Ф. Лесгафта для своего времени была одной из передовых в мире. Многие ее положения не утратили своего значения до настоящего времени.

### **Развитие современных видов спорта в России в начале XX в.**

Зарождение и развитие современных видов спорта в России начинается в конце XIX – начале XX вв. Условия для становления спорта были лишь в ряде городов, городское население страны к концу XIX в. составляло около 13 %. Если иметь в виду, что среди городского населения спортом могли заниматься в основном представители буржуазии, чиновники, купцы, интеллигенция, то в масштабе страны число занимающихся не превышало 3 %.

Первоначально (до 1830-х гг.) тяжелая атлетика объединяла виды спорта поднятие тяжестей, борьбу и бокс. Днем рождения поднятия тяжестей в нашей стране считается 1885 г., когда доктор В. Ф. Краевский в Петербурге создал Кружок любителей атлетики. Он помещался непосредственно на квартире доктора и насчитывал около 70 человек. В.Ф. Краевского называют «отцом русской тяжелой атлетики». В 1892 г. из Варшавы в Петербург приезжает известный польский борец В.А. Пытлясинский и начинает обучать французской (греко-римской) борьбе членов кружка, берет свое начало в России и этот вид спорта. Конькобежный спорт берет свое начало с 1877 г., когда в Петербурге образуется Общество любителей бега на коньках. Этот вид спорта включал в себя скоростной бег на коньках и фигурное катание.

Первый чемпионат России состоялся в Москве в 1889 г. Первый национальный чемпионат по конькобежному спорту среди женщин состоялся в нашей стране в 1913 г. А первые соревнования женщин по скоростному бегу на коньках в России были проведены в 1910 г. В 1890-х гг. в городах России начали увлекаться велосипедным спортом. Первые соревнования по велосипедному спорту состоялись в Москве в 1883 г., а годом позже – в Петербурге. К концу XIX в. в Петербурге, Москве, Туле, Варшаве, прибалтийских, украинских и других городах России было создано около 50 велоклубов. Первое первенство России – 1891 г. Всероссийский чемпионат тогда включал в себя лишь одну дистанцию – 7,5 версты (8 км). Победителем стал Г. Девис со временем 15.31. В 1894 г. в России была впервые проведена шоссейная многодневная гонка протяженностью 410 верст (437 км) –

Москва – Нижний Новгород. В 1911-1913 гг. русский велосипедист О.П. Панкратов совершил кругосветное путешествие на велосипеде. Он был членом Петербургского клуба «Геркулес».

Академическая гребля как вид спорта сформировалась в России в конце XIX в. Первый чемпионат страны проводился в 1822 г. в Петербурге. Спортсмены соревновались только на лодках-одиночках на дистанции 690 саженей (1450 м). Победителем здесь стал москвич С. Шустов. В 1908 г. все клубы были объединены Всероссийским союзом гребных обществ.

Спортивное плавание в России берет свое начало с 1908 г. В местечке Шувалово под Петербургом открывается Шуваловская школа плавания. В Петербурге в это время имелись три небольших закрытых бассейна: в Морской академии, пажеском и кадетском корпусах. В Москве был один «бассейн» - в Сандуновской бане.

Датой зарождения лыжного спорта в России считается 29 декабря 1895 г., когда состоялось открытие Московского клуба лыжников (МКЛ). Хотя первые состязания лыжников состоялись в Петербурге в 1894 году. МКЛ открыл на Ходынском поле лыжную станцию, а через год вторую – в Сокольниках. К 1910 г. в этих клубах было около 300 человек. Одновременно с МКЛ около Петербурга, в Парголово-Токсово, был открыт горнолыжный кружок «Полярная звезда». В дальнейшем в России сложилось два направления в лыжных гонках:

московское – бег на длинных лыжах по равнине с относительно удлиненными палками и петербургское – бег по пересеченной местности с подъемами и спусками на более коротких лыжах. В «Полярной звезде» начали культивировать прыжки с трамплинов. Развитию лыжного спорта способствовал розыгрыш в 1910 г. первого всероссийского чемпионата по лыжным гонкам, который проводился Московским клубом лыжников в Петровском парке. В конце XIX в. начинает свое развитие отечественный футбол. Первыми городами, где стали играть в эту спортивную игру, были Петербург, Москва и

Орехово-Зуево. Первые клубы почти целиком состояли из англичан, шотландцев, немцев и единицы представляли Россию. В 1908 г. образован Всероссийский футбольный союз.

Легкая атлетика как вид спорта появилась в России лишь в конце XIX в. Годом рождения отечественной легкой атлетики считается 1888 г., когда в дачном местечке Тярлево, неподалеку от Царского Села (ныне г. Пушкин под Петербургом), возникает первый в России кружок, члены которого – студенты, гимназисты, служащие. Организовал кружок Петр Павлович Москвин. В конце лета 1888 г. в Тярлево были проведены первые состязания – забеги на 3 и 4 версты, наиболее популярным соперничеством в беге были «тырлевское дерби» - бег на полверсты (534 м). Первые открытые междугородные соревнования мужчин по бегу на 100 и 450 м, прыжкам в длину с разбега, бегу на 550 м (полверсты) с препятствиями (изгородь, канава, барьеры), метанию диска и копья, толканию ядра, прыжкам с шестом состоялись на ипподроме в Петербурге в 1897 г. В 1911 г. было официально зарегистрировано образование Всероссийского союза любителей легкой атлетики и принят устав этой организации. Избран исполнительный комитет.

Зарождение отечественной спортивной гимнастики связано с образованием в 1881 г. в Москве Русского гимнастического общества. В 1885 г. оно провело первые соревнования. В них участвовали всего 11 человек. Программа включала в себя упражнения на снарядах, а также прыжки в длину и «вышину» в зале.

В конце XIX в. в Хабаровске состоялся первый чемпионат России по стрельбе. В дальнейшем первенства проводились регулярно. Этим видом спорта занимались главным образом кадровые военные. Заметный вклад в развитие стрельбы из пистолета и револьвера сделал Н. Панин-Коломенкин, который с 1906 г. и до революции был неизменным чемпионом России. Команда российских стрелков завоевала серебряную медаль на Олимпийских играх 1912 г.

## **Олимпийское движение в России в начале XX в. Образование Российского олимпийского комитета.**

В 1894 г. был образован международный олимпийский комитет (МОК). В состав МОК в 1894 г. вошел и представитель России – генерал А.Д. Бутовский. Первое неофициальное участие российских спортсменов состоялось в Играх IV Олимпиады в 1908 г., а официальное – в Играх V Олимпиады в 1912 г. В марте 1911 г. представители 31 русского спортивного общества одобрили проект устава Российского олимпийского комитета (РОК) и представили его на утверждение правительству. Устав РОК был принят Министерством внутренних дел России только 17 мая 1912 г. Создание РОК в России знаменует появление организации, которая объединила деятельность многочисленных обществ по отдельным видам спорта. В состав РОК вошли: Ф.Е. Мейендорф – почетный председатель, В.И. Срезневский – председатель, Г.И. Рибопьер – заместитель председателя, П.И. Лидваль – казначей, Г.А. Дюпперон – секретарь. Фактическим руководителем РОК был Вячеслав Измаилович Срезневский.

### **Российские олимпиады 1913 и 1914 гг.**

Участие команды России в Олимпийских играх 1912 г. со всей очевидностью показало все издержки подготовки к таким крупным международным соревнованиям. В 1913 г. производится учет всех спортивных организаций России. Практическим шагом к более успешной подготовке к участию в международных соревнованиях было принятие решения о проведении до 1916 г. двух крупных комплексных соревнований по типу Олимпийских игр – Российских олимпиад. Местом проведения I Российской олимпиады был выбран Киев. Инициативу киевлян поддержал РОК. В киевской прессе первая информация о I Российской олимпиаде была опубликована в марте 1913 г. на страницах журнала «Красота и Сила».

С открытием в Киеве в начале 1913 г. промышленной выставки секция, возглавляемая А.К. Анохиным, начала функционировать как «отдел физического развития, спорта и охоты Всероссийской выставки 1913 г. в Киеве». Затем отдел был преобразован в олимпийский комитет выставки – Киевский олимпийский комитет, председателем которого был избран А.К. Анохин. Этот комитет решением РОК был признан официальным «устроителем I Российской олимпиады». В программу соревнований I Российской олимпиады входили следующие виды спорта: легкая атлетика, борьба, поднятие тяжестей (гири), велосипедный спорт, гимнастика, плавание, гребной спорт, парашютный спорт, конный спорт, стрельба, фехтование, футбол, лаун-теннис, мотоспорт. В состязаниях приняли участие около 500 человек из 20 городов страны.

Перед проведением II Олимпиады правительство выделило 5 тыс. руб. Государственное объединение конных заводов – 6 тыс. руб. Олимпиаду организовывал и проводил созданный в 1912 г. Балтийский олимпийский комитет. В программу соревнований вошли 13 наиболее популярных видов спорта. Кроме того, условия Риги позволили включить такие виды спорта, как парусный спорт, теннис, перетягивание каната. Увеличилось количество участников – около 900 спортсменов из 50 спортивных организаций.

Таким образом, I Российская олимпиада состоялась в 1913 г. в Киеве, а II – в 1914 г. в Риге. Планировалось провести III Олимпиаду – в Петербурге, IV – в Москве. Однако начавшаяся Первая мировая война не позволила осуществить эти намерения. Значение Российских олимпиад 1913 и 1914 гг. для развития спорта в России заключается в следующем: Россия впервые организовала и провела крупные комплексные соревнования по многим видам спорта, входящим в программу всемирных Олимпийских игр; организаторы соревнований убедились в необходимости тщательной подготовки к ним и, в необходимости строительства соответствующих спортивных сооружений; в I Олимпиаде

впервые в крупных всероссийских соревнованиях (в легкой атлетике и фехтовании) приняли участие 12 женщин; организация и проведение Российских олимпиад отражали усиление спортивной направленности в физической культуре страны. Они явились стимулом для проведения региональных спортивных соревнований.

### **Развитие физической культуры и спорта в первые годы советской власти.**

В годы гражданской войны и иностранной интервенции был принят декрет ВЦИК от 22 апреля 1918 г. о введении всеобщего военного обучения трудового населения в целях подготовки его к воинской службе (Всевобуч). Вместе с военной подготовкой на Всевобуч была возложена задача как можно шире организовать физическое воспитание всевобучистов и развивать физическую культуру и спорт среди трудящихся. Органы Всевобуча взяли под контроль деятельность всех старых спортивных организаций. Вместе с тем органы Всевобуча при активном создавали на местах новый тип физкультурных организаций: военно-спортивные клубы (по территориальному принципу) и кружки физической культуры на фабриках, заводах и в учреждениях (по производственному принципу). Это открыло рабочей молодежи возможность вступать в физкультурные организации. Учитывая возрастающие масштабы работы по физической культуре и спорту, а также рекомендации I Всероссийского съезда по физической культуре, спорту и допризывной подготовке, в августе 1920 г. при Главном управлении Всевобуча был создан Высший совет физической культуры (ВСФК). На ВСФК возлагались следующие функции: разработка положений о соревнованиях, программ, справочников, уставов, проведение соревнований между различными организациями. Председателем ВСФК был утвержден Николай Ильич Подвойский (1880-1948 г.). В 1936 г. высший орган управления получает наименование Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта (ВКФКС).

В 1923 г. было организовано общество «Динамо», началась деятельность спортивного клуба Красной Армии, широко включились в работу по физической культуре советские профсоюзы. Основной формой организации физического воспитания населения стали кружки физкультуры, создаваемые в основном при рабочих клубах по территориальному принципу. В течение 1922-1924 гг. комсомолом были созданы спортивные организации «Муравей» (Москва и Московская губерния), «Спартак» (Петроград, Украина, Закавказье), «Комсомольский флот» (Казань), «Красный джигит» (Средняя Азия), «Красный молодец» (Белоруссия). Эти организации вовлекли в физкультурное движение широкие массы рабоче-крестьянской молодежи, особенно комсомольцев. В начале 1920-х гг. отсутствовало единое мнение о содержании и методах работы по физической культуре. Было ясно, что принципы советской физкультуры должны быть иными, чем в западноевропейских странах, но сторонниками разных направлений предлагались своеобразные пути ее развития. Так, представители одного из них видели развитие «социалистического» характера физического воспитания в том, чтобы в школах «занимались только считавшейся благоприятной и полезной для учеников игровой деятельностью». Приверженцы медицинского направления исходили из того, что эксплуатация и нездоровый образ жизни ослабили организм рабочих и их детей. Поэтому, учитывая влияние трудностей производственной деятельности, считали, что дополнительные нагрузки, связанные с выполнением физических упражнений, занятием спортом, вредны для здоровья рабочих. Такие виды спорта, как футбол, бокс, тяжелая атлетика, борьба, гимнастика на снарядах, по их мнению, из физического воспитания рабочего класса должны быть исключены как слишком нагрузочные. Предлагался так называемый порядок физического воспитания согласно нормам, который рекомендовал молодежи заниматься только упражнениями с незначительной нагрузкой, гигиенической и лечебной гимнастикой, играть и гулять.

Специфическую форму развития физической культуры предлагали приверженцы Пролеткульта. Они полностью отрицали «буржуазную систему упражнений». Вместо

«буржуазных упражнений» рекомендовалась «трудовая гимнастика», т.е. подражательные формы рабочих движений (загрэвание угля, пиление, строгание и т.п.).

На смену скаутскому пришло пионерское движение. Главное, что их отличало – идеологическая основа деятельности. Ведь само по себе употребление слова «пионер» вместо «скаут» ничего не меняло. В организационном и методическом отношении пионерская организация многое взяла из системы скаутинга: структуру организации, форму, некоторые из законов, правил и обычаев, призыв «Будь готов!», некоторые ритуалы, летние лагеря и т.д. В 1920-30-е гг. пионерское движение было очень популярно, оно пользовалось всенародным признанием. Отсутствие единства в понимании методов и содержания работы по физической культуре и спорту мешало нормальному развитию физкультурного движения. Необходимо было устранить имеющийся разноречивый в понимании содержания и методов деятельности физкультурных организаций и определить пути дальнейшего развития советской системы физического воспитания. На решение этих вопросов было направлено постановление ЦК РКП (б) от 13 июля 1925 г. «О задачах партии в области физической культуры». В нем сформулированы определение социалистической системы физического воспитания, ее задачи и содержание; организационная структура; место физкультурно-спортивного движения в обществе. Для выполнения этого постановления перед государством были поставлены следующие задачи:

а) обеспечить политическое руководство физкультурным движением, не допуская его отрыва от массовых, профессиональных и политорганизаций;

б) придать этому движению массовый характер с вовлечением в него всех слоев населения;

в) усилить работу ВСФК в части обеспечения дела научного руководства физическим воспитанием и развитием;

г) принять меры к выделению в местные СФ ответственных представителей ведомств и организаций и не допускать замены их техническими сотрудниками.

Это постановление имело принципиально важное значение для заложения фундамента советской системы физического воспитания. Оно декларировало ее основные компоненты: цель, задачи, основы, принципы, средства. В последующих многочисленных постановлениях партии и правительства о физической культуре и спорте в основном развивались положения, заложенные в этом первом руководящем документе. Из него же следует усиление роли политического и идеологического факторов в управлении физкультурным движением.

Вместе с тем оно в полной мере демонстрирует командно-административный подход к управлению физической культурой и спортом. обучения двигательным действиям вплоть до 1970-х гг.

### **Спортивно-массовая работа среди населения.**

Развертывание массовой спортивной работы требовало значительного расширения материальной базы физкультурного движения. Страна в силу своей еще общей бедности не имела возможности выделять необходимые средства на эти цели. Несмотря на большие сложности, в стране постепенно началось строительство крупных стадионов, бассейнов, кортов и залов. В 1928 г. Вступил в строй московский стадион «Динамо». В Ленинграде были построены стадионы «Динамо», «Красный путиловец», имени В.И. Ленина. В ноябре 1927 г. В Ленинграде открылся первый в стране зимний плавательный бассейн с четырьмя дорожками по 25 м. и трибунами для зрителей. Стадионы, спортивные площадки, водные и гребные станции, теннисные корты и другие спортивные сооружения строились в различных городах страны. Это создавало возможности для организации соревнований. В 1927 г. проводились Всероссийский летний и Всесоюзный зимний физкультурные праздники.

Самым крупным спортивным праздником была Всесоюзная спартакиада,

состоявшаяся в августе 1928 г. В Спартакиаде приняли участие спортсмены всех союзных республик. Более 50% участников составляли спортсмены, выросшие за последние 3-5 лет. Программа Спартакиады по своему разнообразию не знала равной в мировой истории физической культуры. В течение двух недель спортсмены состязались по легкой атлетике, футболу, плаванию, велоспорту, тяжелой атлетике, борьбе, стрельбе, городкам, народной гребле и другим видам спорта, а также национальным танцам. На Спартакиаде успешно выступили молодые легкоатлеты М. Шаманова, Н. Озолин, Д. Марков, В. Дьячков, Т. Корниенко и др.

В результате многодневных соревнований по всем видам спорта на первое место вышли спортсмены РСФСР, на второе – УССР, третье – БССР, четвертое – Узбекской ССР, пятое – Закавказья и шестое – Туркменской ССР. Положительным моментом Спартакиады явилось то, что она выдвинула спортсменов с периферии, привлекла внимание широкой спортивной общественности к вопросам физической культуры и спорта. После Спартакиады повсеместно были проведены праздники физкультуры. В 1929 г. прошел Всесоюзный двухнедельник физкультуры и спорта профсоюзов. Проведение Всесоюзной спартакиады и двухнедельника дало толчок к оживлению физкультурной работы на селе.

Спартакиада показала и недостатки в физкультурной работе. Несмотря на заметный рост массовости и повышение спортивного мастерства, уровень спортивных достижений основной массы участников был еще невысок. Острая нехватка ощущалась в местах для регулярного проведения спортивных занятий. Спартакиада показала, что на периферии передовой опыт тренировочной работы низок. Не хватало учебно-методической литературы. Ощущался большой недостаток в квалифицированных тренерах преподавателей

### **Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» - программная и нормативная основа советской системы физического воспитания.**

Программные и нормативные основы советской системы физического воспитания составляют государственные и общественные учебные программы, нормативы для выявления уровня физической подготовленности различных групп населения, нормативы в сфере подготовки спортсменов. Первой попыткой использования двигательных тестов для определения уровня физической подготовленности различных групп населения нашей страны было введение в 1931 г. Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Становление комплекса ГТО происходило в период 1931–1934 гг. Вначале вводится I ступень, состоящая из 21 испытания, 13 из которых имели конкретные нормативы. Затем разрабатывается II ступень – 24 вида испытаний, 19 из них – определенные нормативы. Специально для школьников комплекс ГТО был дополнен ступенью «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). Ступень БГТО содержала 13 нормативов и 3 требования по оценке физической подготовленности для школьников 13-14 и 15-16 лет. Значкист БГТО должен был успешно учиться, активно заниматься физической культурой, уметь провести физкультурное занятие с группой товарищей, знать правила и уметь судить спортивную игру по выбору. Утверждением ступени БГТО было завершено создание первого варианта комплекса ГТО для возрастов 13-35 лет.

В период 1934-1988 гг. комплекс многократно видоизменялся, совершенствовался и корректировался в соответствии с духом времени, задачами, которые вставали перед страной, а также в связи с достижениями науки в области физического воспитания. Наиболее существенные изменения произошли в 1939, 1946, 1955, 1959, 1972, 1985 и 1988 гг.

В предвоенные годы свои коррективы внесли сложная международная обстановка и реальная угроза войны. В 1939 г. был утвержден новый комплекс ГТО. В нем значительно усилена военно-физическая направленность. В специальном постановлении СНК СССР



указывалось, что необходимо переработать государственные программы по физическому воспитанию на основе нового комплекса ГТО. В 1942 г. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта внес изменения в комплекс ГТО с целью его соответствия требованиям военного времени. При общем сокращении количества нормативов в него были включены такие виды испытаний, как метание связки гранат, скоростной пеший поход, преодоление водных переправ, переползание, штыковой бой. Эти нормы стали основными и обязательными. В комплексе ГТО 1946 г. были исключены некоторые военно-прикладные испытания, вновь вернулись к нормативам довоенного времени. Однако с момента распада СССР, т.е. с 1991 г., он, по существу, прекратил свое существование, хотя его официально не ликвидировали. В начале 2014 года президентом России инициировано восстановление ГТО для всех возрастных групп.

### **Развитие спортивной направленности в системе физического воспитания.**

Создание в 1935-1937 гг. Единой всесоюзной спортивной классификации (ЕВСК) является отражением развития спортивной направленности в системе физического воспитания в СССР.

Первые нормативные требования были утверждены по десяти наиболее популярным в то время видам спорта: гимнастике, плаванию, легкой атлетике, конькобежному спорту, борьбе, тяжелой атлетике, фехтованию, теннису, спортивной охоте и боксу. Спортсмены подразделялись на три разряда: III, II, I и спортивное звание – мастер спорта.

ЕВСК служила одним из важнейших программно-нормативных документов советской системы физического воспитания и к 1980-м гг. включала около 100 культивируемых видов спорта. Она периодически, раз в четыре года, уточнялась, пересматривалась, корректировалась. Основные причины изменений – состояние достижений в том или ином виде спорта на международном уровне, появление или исключение из программы международных соревнований различных видов спорта, степень популярности и ультивирования национальных видов спорта, развитие наиболее прикладных видов спорта.

В 1930-е гг. были образованы ДСО «Спартак» (1935), «Локомотив» (1935), «Красное знамя» (1935), «Водник» (1938-1939); в 1934 г. начинают функционировать детские спортивные школы (ДСШ). Как следствие организуются всесоюзные секции по видам спорта, проводятся всесоюзные и международные соревнования. Выход советских спортсменов на международную арену, несомненно, был причиной усиления государственной поддержки спорта. Советские спортивные организации до 1946 г. не состояли в международных спортивных федерациях (МСФ) и до 1951 г. – в МОК, но участвовали в Международном спортивном движении по линии Международного рабочего спортивного движения. Советские спортсмены показали тогда ряд результатов мирового уровня, и авторитет нашего спорта за рубежом от этого значительно вырос. С 1934 г. в СССР сложилась стройная и надежная организационная форма подготовки спортивных резервов: детско-юношеские спортивные школы, школы олимпийского резерва (специализированные) и школы высшего спортивного мастерства. Это была одна из лучших систем спортивной подготовки. В СССР в различных спортивных школах занимались около 4,5 млн детей, подростков и молодежи. В работе с ними было задействовано 119 тыс. тренеров. Спортивная направленность в послевоенное время действительно «проникла» во все составляющие системы физического воспитания СССР. На ее принципах, по сути, строилась школьная программа физического воспитания. Система работы по комплексу ГТО свелась не к приобщению людей к систематическим занятиям физическими упражнениями, а к одноразовой «сдаче нормативов», заимствованных также из различных видов спорта. Ориентация и собственно профессиональная подготовка в институтах физической культуры и факультетов физической культуры педвузов до начала 1990-х гг. осуществлялись на основе

«спортивного принципа». Спорт высших достижений в СССР наиболее интенсивно начинает развиваться после Великой Отечественной войны. Он однозначно становится выразителем и своеобразным полигоном демонстрации преимущества или недостатков двух идеологических систем – социалистической и капиталистической.

В 1948 г. ЦК ВКП(б) обязал физкультурные организации обеспечить повышение уровня спортивного мастерства и завоевание советскими спортсменами в ближайшие годы мирового первенства по важнейшим видам спорта. Выход в свет этого постановления объясняется началом нового этапа развития спорта высших достижений в нашей стране – вступления советских спортивных организаций в международные спортивные федерации (МСФ), началом участия в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, а с 1989 г. – во Всемирных играх по неолимпийским видам спорта.

Олимпийцы СССР блестяще выступали на летних и зимних Олимпийских играх. На летних играх с 1952 по 1988 г. команда СССР на 9 олимпиадах 6 раз занимала первые места и 3 раза – вторые, на зимних играх с 1956 по 1988 г. 7 раз – первые и 2 раза – вторые места.

### **Развитие физической культуры и спорта в СССР в годы Великой Отечественной войны**

Особое место в истории физической культуры и спорта нашей Родины занимает период Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. Он явился суровым испытанием для народа и физкультурного движения, в частности, лозунг «Все для фронта, все для победы!» стал законом жизни всех людей нашей страны, всех физкультурно-спортивных организаций. В сентябре 1941 г. вводится всеобщее военное обучение. Содержание программ во всех типах учебных заведений, нормативы комплекса ГТО, деятельность всех физкультурно-спортивных организаций были направлены на решение задач, обусловленных военным временем. На базах ДСО и в физкультурных учебных заведениях были созданы учебно-методические центры Всевобуча, которые разрабатывали программы, методические материалы, наглядные пособия. Они сыграли большую роль в прикладном использовании средств физической культуры для военно-физической подготовки красноармейцев. В институтах физической культуры, и прежде всего в московском и ленинградском, была разработана методика ускоренного обучения рукопашному бою, способам передвижения на лыжах, водным переправам, метанию гранаты и др. Коллектив ГЦОЛИФКа за годы войны подготовил по программе Всевобуча более 340 тыс. человек, а студенты и преподаватели ленинградского ИФК им. П.Ф. Лесгафта только в 1941 г. – 140 тыс. человек. Вместе с лучшими спортсменами Москвы студенты и преподаватели столичного института физической культуры составили основу Отдельной мотострелковой бригады особого назначения (ОМСБОН) войск НКВД СССР. Она была сформирована в июле 1941 г. в Москве на стадионе «Динамо».

На боевом счету ОМСБОНа 1500 вражеских эшелонов, пущенных под откос, несколько десятков тысяч уничтоженных вражеских солдат и офицеров. Свыше 150 человек этой бригады были удостоены высоких правительственных наград, а 24 стали Героями Советского Союза. Среди них преподаватели М.М. Мещеряков, Б. Галушкин, студенты О. Смирнов, Л. Кудаковский, Ю. Беляев. В рядах этого воинского подразделения воевали чемпионы и рекордсмены СССР стайеры братья Г. и С. Знаменские, лыжница Л. Кулакова, боксеры Н. Королев и С. Щербаков, гребец А. Долгушин, конькобежец А. Капчинский, штангист Н. Шатов, борцы А. Катулин, Г. Пыльнов и другие.

Весомый вклад в разгром врага внесли преподаватели и студенты ленинградского института физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. 13 партизанских отрядов были сформированы на базе этого вуза. В 1942 г. за боевые заслуги этот гражданский учебный институт был награжден орденом Красного Знамени. В партизанских отрядах Белоруссии имелись отделения и взводы, полностью состоящие из спортсменов. В годы войны многие преподаватели и студенты украинского, грузинского и азербайджанского институтов

физкультуры были отмечены высокими правительственными наградами за боевые заслуги. С первых дней войны были приняты необходимые меры по подготовке кадров методистов для военных госпиталей, и в это существенный вклад внесли высшие и средние физкультурные учебные заведения, педагоги физического воспитания. В начале войны около 50% раненых прошли курс лечебной физической культуры, а к концу войны эта цифра составляла уже более 80%.

Война вырвала из рядов советского физкультурного движения немало известных спортсменов – чемпионов СССР: по лыжному спорту, - Л. Кулакову, по легкой атлетике – С. Знаменского, по гребле – А. Долгушина, по конькобежному спорту – А. Капчинского, по борьбе – Г. Пыльнова, по боксу – Д. Темуряна и др. В память о них и других выдающихся спортсменах в нашей стране проводятся традиционные соревнования-мемориалы.

Наш первый и единственный до революции 1917 г. олимпийский чемпион по фигурному катанию на коньках, 23-кратный чемпион России по стрельбе, победитель Всесоюзной спартакиады 1928 г. по стрельбе из пистолета, заслуженный мастер спорта СССР Н.А. Панин-Коломенкин в свои 70 лет был примером для преподавателей и студентов в ратном труде. Он обучал студентов и бойцов приемам рукопашного боя, преодолению полосы препятствий, метанию гранаты и связки бутылок с зажигательной смесью, лыжной подготовке. Легендарный русский богатырь И.М. Поддубный во время Великой Отечественной войны часто выступал перед воинами Красной Армии, он призывал бойцов и командиров закалять себя физически, чтобы выдержать любые испытания в войне с фашистами.

Чемпион и рекордсмен страны по прыжкам в длину М. Бундин был удостоен звания лауреата Государственной премии за изобретение новой пушки. Международный гроссмейстер по шахматам А. Котов был награжден орденом Ленина также за конструкцию нового вида вооружения. Конечно, это лишь единичные примеры из многих трудовых подвигов спортсменов и специалистов физической культуры нашей страны. Миллионы физкультурников и спортсменов нашей Родины вместе со всем народом своим самоотверженным трудом на фронтах и в тылу внесли большой вклад в победу над врагом. К 1944 г. первенства СССР проводилось уже по 14 видам спорта, возобновился розыгрыш Кубка СССР по футболу.

## **Развитие физической культуры и спорта после Великой Отечественной войны. I Спартакиада народов СССР 1956 г.**

Спартакиада народов СССР 1956 г. проводилась в четыре этапа: на первом этапе проходили спартакиады, праздники и соревнования в коллективах физической культуры заводов и фабрик, учреждений, школ и учебных заведений, колхозов, совхозов, МТС, в воинских подразделениях. На втором этапе спартакиады состоялись в районах, городах, областях, краях, автономных республиках, а также проводились всесоюзные спартакиады учащихся школ, трудовых резервов, вузов, ДСО профсоюзов, «Динамо», «Спартак», Советской Армии и Флота. На третьем этапе, непосредственно предшествовавшем финалу Спартакиады народов СССР, прошли спартакиады союзных республик, Москвы и Ленинграда. Четвертый этап – это финальные соревнования Спартакиады народов СССР, которые состоялись в Москве с 6 по 16 августа 1956 г.

Программа финальной части Спартакиады состояла из 22 видов спорта. В течение 12 дней 9244 спортсмена, представлявшие все союзные республики, Москву и Ленинград, боролись за призы Совета Министров СССР. Общекомандное первенство на I Спартакиаде народов СССР завоевал коллектив Москвы. На второе место вышли спортсмены РСФСР, на третье – коллектив Ленинграда. Последующие три места достались спортсменам Украинской, Грузинской и Эстонской ССР. Во время финальных соревнований было установлено 33 новых всесоюзных рекорда, 9 из которых превышали мировые. Хорошие результаты на Спартакиаде показали многие спортсмены, в том числе будущие

олимпийские чемпионы А. Воробьев (штанга), В. Куц (легкая атлетика), В.Иванов (гребля). В дальнейшем спартакиады народов СССР стали доброй традицией в советском физкультурном движении. Спартакиады народов СССР демонстрировали рост советского физкультурного движения. Они способствовали организационному укреплению физкультурных и спортивных организаций, расширению их материальной базы, привлечению к активной деятельности большого количества общественного актива, повышению мастерства советских спортсменов.

## **Физическая культура и спорт в Российской Федерации**

Пятый съезд народных депутатов СССР 5 сентября 1991 г. признал за союзными республиками статус суверенных государств как субъектов международного права. Каждая из союзных республик, таким образом, получала право стать членом Организации Объединённых Наций и вместе с тем приобретала соответствующий юридический статус для вступления в спортивные международные объединения.

8 декабря 1991 г. руководители России, Украины и Белоруссии в Беловежской Пуще объявили о роспуске Советского Союза. При этом было провозглашено образование Содружества Независимых Государств (СНГ). В конце 1991 г. началась ликвидация всесоюзных структур государственного управления страной, в том числе и физкультурным движением. На фоне разрушения государственных и общественных союзных структур управления физической культурой и спортом, сопровождающегося резким сокращением финансирования спорта и, как следствие, отъездом многих талантливых тренеров и спортсменов за рубеж, необходимо было срочно решить ряд проблем, от которых зависело дальнейшее существование отечественного спорта. В первую очередь предстояло сформировать новые государственные и общественные органы управления физической культурой и спортом в стране.

### **Создание Олимпийского комитета России.**

Всероссийский олимпийский комитет (ВОК) был сформирован, когда Россия ещё была составной частью СССР. Учредительный съезд состоялся 1 декабря 1989 г., на нём был принят Устав Комитета, основные положения которого, несмотря на некоторые внесённые со временем изменения, действуют и поныне. После распада СССР и обретения Россией статуса суверенного государства Олимпийское собрание России 6 марта 1992 г. избрало первого президента Всероссийского олимпийского комитета. Им стал В.Г. Смирнов, бывший до этого президентом НОК СССР. С августа 1992 г. ВОК стал называться Олимпийским комитетом России (ОКР). В сентябре этого же года 101 сессия МОК объявила о полном признании Олимпийского комитета России.

Перед ОКР стоят следующие основные задачи: всемерное развитие олимпийского движения в стране; содействие распространению спорта для всех; пропаганда физической культуры и спорта среди населения, используя все средства массовой информации; повышение престижа российского спорта на международной арене; защита интересов спортсменов, тренеров, спортивных судей, ветеранов спорта; содействие внедрению достижений научнотехнического прогресса в практику работы спортивных организаций.

Коллективными членами ОКР являются 45 всероссийских федераций по летним и зимним олимпийским видам спорта, 23 всероссийские федерации по неолимпийским видам спорта, 89 территориальных физкультурно-спортивных организаций, 19 федеральных ведомственных организаций, содействующих олимпийскому движению и 12 Олимпийских академий. Для более тесного и результативного взаимодействия со всеми этими организациями в аппарате ОКР созданы соответствующие управления и подразделения.

Ежегодно Комитет проводит всероссийские научно-практические конференции специалистов и учёных по проблеме «Олимпийское движение и социальные процессы», а для студентов и молодых учёных - «Олимпизм, олимпийское движение и олимпийские игры (история и современность)».

### **Развитие физкультурно-спортивных общественных организаций.**

После распада СССР в декабре 1991 г. по инициативе спортивной общественности России был проведён внеочередной съезд профсоюзных спортивных организаций бывших республик СССР. Цель его была одна: поддержать и укрепить спортивные связи,

сложившиеся между республиками за долгие десятилетия, сохранить накопившейся опыт профсоюзной спортивной работы.

Съезд избрал Международную конфедерацию спортивных организаций (МКСО) - «Профспорт» и Конфедерацию спортивных организаций России (КСОР), куда вошли 11 государственных отраслевых организаций и ряд отраслевых физкультурно-спортивных объединений. Эти организации призваны были развивать спорт для всех и координировать основные направления физической культуры, спорта и туризма суверенных государств, установить связи и сотрудничество с государственными, профсоюзными и общественными органами, поддерживать взаимодействие этих организаций с Международным и Национальными олимпийскими комитетами. За пять лет существования МКСО и КСОР значительно окрепли. В 1992 г. МКСО объединяла 13 спортивных организаций из бывших союзных республик СССР. Россия входит в состав МКСО своими отраслевыми спортивными организациями «Локомотив», «Урожай», Российский Студенческий Спортивный Союз, «Наука», «Спартак», «Россия» и др. Значительное место в спортивном движении Российской Федерации занимает физкультурно-спортивное общество профсоюзов «Россия». В его Уставе была сформулирована главная цель: «Оздоровление россиян средствами физической культуры и спорта». Экономические трудности не мешают обществу регулярно проводить среди занимающихся спартакиады российских чиновников, отраслевые турниры связистов, металлургов, автомобилистов, фестивали по национальным видам спорта.

МКСО и КСОР осуществляют свою деятельность в тесном контакте с крупнейшими в стране ведомственными спортивными организациями: ЦСКА, «Динамо», «Юность России» (бывшее ДСО «Трудовые резервы»), РОСТО (Российская оборонно-техническая организация) – правопреемник ДОСААФ. Каждая из этих организаций активно приобщает россиян к занятиям физической культуры и спортом. Особенно большую роль играет Центральный спортивный клуб армии, который в мае 1998 г. отметил свой 75-летний юбилей.

Все спортивные организации России, в том числе физкультурно-спортивные общества, активно участвуют во всех спортивных мероприятиях, проводимых Росспортом и ОКР. Наиболее массовые из них: «Лыжня России», «Кросс наций», «Российский азимут», «Праздник Севера» в Мурманске, Все-российские сельские игры и многие другие.

### **Спорт, соревнования, спартакиады.**

После распада СССР, несмотря на экономические и финансовые трудности, в России развивались все олимпийские и многие неолимпийские виды спорта, сохраняя во многом прежние традиции.

В стране ежегодно проводилось значительное количество спортивных соревнований, розыгрышей кубков и чемпионатов, спортивных праздников и спартакиад. Наиболее успешно в эти годы (1992-1999 гг.) развивались зимние виды спорта – хоккей с шайбой и русский хоккей с мячом, фигурное катание на коньках, лыжные гонки, биатлон, сноуборд, фристайл; а в числе летних – плавание, спортивная и художественная гимнастика, тяжёлая атлетика, классическая и вольная борьба, восточные единоборства, бокс, стрелковый спорт, мини-футбол, баскетбол. По многим видам российские спортсмены вполне достойно представляли нашу Родину на крупнейших международных соревнованиях.

На чемпионате Европы по лёгкой атлетике в Хельсинки (август 1994 г.) Россия среди 47 стран выиграла эти состязания, завоевав 25 медалей, из которых 10 золотых, значительно опередив Германию, ставшую второй. В 1995 г. сборная команда России по тяжёлой атлетике выиграла в командном зачёте чемпионат мира в Гуаньчжоу. Среди супертяжеловесов лучшим стал А. Чемеркин.

В сезоне 1996 г. неплохо выступили представители России в зимних видах спорта.

Начало 1999 г. было удачным для юниоров: выступая в Канаде на чемпионате мира по хоккею с шайбой, они стали первыми. Хоккеистов поддержали наши фигуристы. На чемпионате Европы в Праге и чемпионате мира в Хельсинки они завоевали золотые медали во всех видах фигурного катания. На хельсинском льду Мария Бутырская (одиночное катание) впервые в российском спорте стала чемпионкой мира, а Алексей Ягудин (одиночное катание), Елена Бережная и Антон Сихарулидзе (парное катание), Анжелика Крылова и Олег Овсянников (танцевальные пары) подтвердили успех отечественной школы фигурного катания. В начале 2000-х гг. соревнования различных уровней проводятся на территории нашей страны с завидным постоянством, что свидетельствует о поддержке физической культуры и спорта не только со стороны населения, но и со стороны государства

### **Развитие спорта инвалидов.**

Учредительная конференция Федерации спорта инвалидов при Госкомспорте СССР состоялась в Таллине в июне 1988 г. Председателем Федерации был избран В.И. Дикуль. Уже в следующем году начинают повсеместно создаваться спортивные клубы инвалидов. С распадом СССР резко сократилось финансирование инвалидного спорта со стороны как государственных, так и профсоюзных организаций. Однако трудности эти не помешали Российской Федерации укомплектовать в 1992 г. команду СНГ инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата для выступления в Барселоне в IX Летних Паралимпийских играх. Были показаны неплохие результаты в плавании, лёгкой атлетике и стрельбе из лука. В 1994 г. сборная Российской Федерации впервые выступила самостоятельной командой в VI Зимних Паралимпийских играх в Лиллехаммере (Норвегия). Результаты выступления российских спортсменов-инвалидов в значительной степени активизировали внимание общественности к проблемам спорта.

В регионах страны были созданы комитеты, комиссии, ассоциации спортсменов-инвалидов. Разработаны первые учебные программы подготовки педагогов соответствующего профиля. Постепенно была налажена подготовка кадров по адаптивной физической культуре.

В последние годы в стране удалось создать для инвалидов специализированные юношеские школы, где культивируются отдельные виды спорта: в Москве – лёгкая атлетика и плавание, в Санкт-Петербурге – настольный теннис, в Саратове – плавание. По этим и другим видам спорта проводятся чемпионаты страны.

Значительную поддержку инвалидному спорту оказывает Олимпийский комитет России, Международная и Российская конфедерации спортивных организаций «Профспорт». В 1998 г. Совет по делам инвалидного спорта при Президенте РФ рассмотрел вопрос «О состоянии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди инвалидов в Российской Федерации». Совет отметил некоторые достижения и значительные трудности в развитии спорта среди инвалидов. На Олимпиаде в Сочи Российские спортсмены паралимпийцы собрали медалей больше, чем все остальные команды. Несомненный успех и результат проведённой работы в развитии социальной реабилитации инвалидов.

### **Профессионализация спорта.**

Одной из насущных проблем современного российского спорта, которая требовала своего решения, стала проблема его профессионализации. Эта тенденция закономерна, она связана с рядом объективных условий развития современного спорта. Профессионализация спорта, прежде всего результат его многозатратности, которая диктуется длительным учебно-тренировочным процессом во многих видах спорта, активно продолжающимся 10-15 лет. Для большого спорта становится всё более характерной ранняя спортивная

специализации. Во многих видах занятия начинаются в возрасте 4-6 лет.

Они активно протекают многие годы с двух и трёхразовыми тренировками в день, сопровождаются высочайшими психологическими и физическими нагрузками. Подготовка спортсменов высокого класса требует дорогостоящего материально-технического обеспечения. Активно выступающий спортсмен требует и соответствующего материального стимулирования, так как иного источника дохода в силу огромной занятости спортом он иметь не может. Профессионализацию спорта в России значительно осложняют трудности, возникшие в процессе строительства рыночной экономики. Слабая материальная база отечественного спорта, недостаточное финансовое обеспечение спортсменов высокого класса и тренеров привели к весьма широко распространившейся практике заключения ими контрактов с зарубежными клубами, ассоциациями и другими организациями и отъезд для выступления за рубежом. Уже в 1989-1990 гг. группа ведущих хоккеистов СССР дебютировала в Национальной Хоккейной Лиге США. Их было всего 10 человек. К 2001 в зарубежных спортивных организациях задействованы тысячи наших спортсменов.

Крупнейшие промышленные зарубежные фирмы широко спонсируют учебно-тренировочные сборы россиян, обеспечивают их инвентарём и оборудованием, финансируют участие в крупнейших международных соревнованиях за рекламу своей продукции нашими спортсменами.

Таким образом, профессиональный спорт в Российской Федерации получил официальное законное признание. Для спортсмена профессионала занятия спортом признаются теперь основным видом деятельности, за которую он в соответствии с контрактом получает заработную плату или иное денежное вознаграждение, а также обеспечивается различными формами социального и медицинского страхования.

### **Основные проблемы МСД, их состояние и разрешение.**

Для Международного спортивного движения особенно актуальны следующие проблемы: расовой дискриминации, дискриминации по политическим и идеологическим мотивам, коммерциализации, любительства и профессионализма, допинга, терроризма и крупных трагедий на спортивных аренах. Эти проблемы возникали, разрешались, а часть из них остаются острыми и в настоящее время.

Проблема расовой дискриминации к началу 1990-х гг. практически полностью разрешилась. Коренное население отдельных стран, люди с различным цветом кожи, национальные меньшинства сейчас участвуют в крупных международных соревнованиях.

Противоречия в идеологии и политике часто переносились на международный спорт. В наше время бойкот многими странами Олимпиад 1980 и 1984 гг. – яркий пример вмешательства политики в спорт. Следует отметить, что эта проблема к концу 1980-х гг. была преодолена и разрешена в МСД. В начале XXI в. она заметно не проявлялась.

Демократизация МСД – это расширение прав национальных спортивных организаций, улучшение координации в деятельности МСО и их взаимодействие с правительственными организациями, участие самих спортсменов в обсуждении вопросов международного спорта и т.п. В настоящее время более 200 НОК стран мира признаны МОК, с 1995 г. введена в действие новая Олимпийская хартия, в которой расширены права МСФ и НОК при решении вопросов олимпийского движения.

Проблемы коммерциализации, любительства и профессионализма тесно взаимосвязаны между собой.

Х.А. Самаранча, который возглавил МОК в 1980 г., часто называют реформатором, поскольку он коммерциализировал спорт, допустил на Олимпийские игры профессионалов. Вопрос этот – сложный, тем более что далеко не все согласны с позицией Самаранча, с его программами спонсорства, тесного сотрудничества с ведущими мировыми компаниями. Результаты финансовой политики Самаранча налицо: Игры в Сараево, Калгари,



Альбервилле, Лиллехаммере, Лос-Анджелесе, Сеуле, Барселоне, Атланте, Афинах оказались прибыльными. Теперь на счетах МОК – более ста миллионов долларов, которые, кстати, идут и на развитие массового спорта во всем мире.

В новой редакции Олимпийской хартии (введена в 1995 г. решением 104-й сессии МОК) правило недопуска профессионалов ликвидировано, а правило 45 называется «Кодекс допуска». Это правило дополнительно разъясняется пятью специальными пунктами. В «Кодексе» отсутствуют понятия «любительский» и «профессиональный» спорт.

Первой спортивной организацией, которая начала действенную борьбу против применения допинга, был МОК. Начиная с Игр XIX Олимпиады (1968 г., Мехико) допинг-контроль стал проводиться специально созданной при МОК Медицинской комиссией. Она была образована в 1967 г. Долгое время МОК и несколько МСФ оставались единственными из МСО, кто вел борьбу с «чумой XX в.». На Олимпиаде-88 в Сеуле был дисквалифицирован один из самых знаменитых спортсменов мира – канадский спринтер Бен Джонсон. После этой Олимпиады все МСФ, НОК подключились к борьбе с допингом.

МСО держат эту проблему под контролем. Сейчас, если спортсмена «поймали» на употреблении допинга на Олимпийских играх, его лишают права дальнейшего участия в них, результат его, естественно, аннулируется. А потом уже наступают санкции соответствующих МСФ. В настоящее время действует Международная хартия по борьбе с допингом в спорте, которой руководствуются все правительственные и неправительственные спортивные организации.

В начале 2000 г. в МСД для контроля за употреблением запрещенных МОК препаратов создано Всемирное антидопинговое агентство.

Проблема терроризма и крупных трагедий на спортивных аренах не относится к числу чисто «спортивных». Крупные трагедии на стадионах мира обычно происходят во время проведения футбольных матчей. Основные причины здесь – плохая предварительная продуманность организации крупных спортивных мероприятий, массовые беспорядки среди зрителей, технические издержки спортивных сооружений и т.п. За последние 30 лет произошло более 10 крупных трагедий. Указанная проблема всегда будет злободневной, она требует четких и продуманных действий организационных комитетов по подготовке и проведению крупных международных соревнований.

К середине 1990-х гг. обозначились еще две новые проблемы – выбора городов для проведения Олимпийских игр и олимпийского образования.

Проблема процедуры выбора городов-кандидатов на право быть хозяином игр объясняется возрастанием прибыльности оргкомитетов, проводящих Олимпийские игры и, как следствие, - значительным увеличением числа городов кандидатов, участвующих в конкурсе за право проведения Олимпиад. Разрешение проблемы усложняется тем, что пока процедура предварительного отбора нескольких городов-кандидатов не регламентирована Олимпийской хартией.

Это обстоятельство может создать спорную ситуацию, поскольку решение МОК, согласно Хартии, считается окончательным лишь в том случае, если оно не противоречит ей. В этом плане, по-видимому, новая процедура должна быть в ближайшем будущем закреплена в тексте Хартии. В настоящее время в ней практически нет четких критериев, по которым должны отбираться города кандидаты.

Проблема распространения олимпийского образования вытекает из противоречия между высоким уровнем развития спорта и неудовлетворительным состоянием уровня внедрения идеалов и ценностей олимпизма в процесс образования, особенно детей и молодежи. Например, Олимпийские игры – спортивный фестиваль молодежи всего мира – должны воплощать идеи олимпизма.

Однако зримым результатом Олимпийского движения является лишь собственно практика Олимпийских игр. Они известны в самых отдаленных уголках мира.

С позиций олимпийского образования как педагогического процесса,

воспитательного эффекта от реализации этой идеи можно ожидать только в том случае, если она будет внедрена в общую систему воспитания. Деятельность олимпийских и физкультурно-спортивных структур может способствовать такому эффекту, но не может заменить всей системы воспитания. В олимпийском образовании и воспитании необходимо предусмотреть по крайней мере три основных направления: познавательное, мотивационное, практическое. Первое решает задачи формирования знаний об Олимпийских играх, истории олимпийского движения, гуманистических ценностях спорта и т.п. Второе обеспечивает формирование потребности в физкультурноспортивной деятельности, стремления к достижению определенного результата в этой деятельности, развивает интерес к спорту и т.п. Третье способствует практическому освоению принципов и ценностей олимпизма путем активного привлечения детей и молодежи к участию в занятиях физкультурой и спортом.

### **Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время.**

Идея о необходимости возродить Игры античной Греции возникла еще в XV в. Предложения о необходимости возрождения игр мы находим в произведениях И. Шиллера, Ж.Ж. Руссо. Первую значительную научную работу в форме докторской диссертации по истории древнегреческих олимпиад выполнил английский ученый Д. Вест в XVIII в. Эта идея развивалась в работах немецких филантропов, чешского педагога Я.А. Коменского и др.

Предпринимаются попытки и практической реализации идеи возрождения состязаний по образцу Олимпийских игр античной Греции: в 1516 г. в Германии показательные Олимпийские игры в Бадене организовал И. Аквилла, в 1604 г. в Бартонена-Хюсе подготовил и провел «Олимпийские игры» королевский прокурор Англии Р. Довер при поддержке короля Якова I. Эти соревнования организовывались с незначительными перерывами почти сто лет. В 1859 г. благодаря энергии майора греческой армии Э. Цапаса на стадионе Афин были открыты Пангреческие игры, на которых присутствовало 20 тыс. зрителей. Эти игры устраивались регулярно до 1889 г. Попытки проведения соревнований наподобие олимпийских неоднократно предпринимались в Канаде (1844), Швеции (1834, 1836), Греции (1838) и других странах. Все перечисленные выше соревнования носили характер узконациональных народных праздников.

Толчком к возобновлению современных Олимпийских игр послужили археологические исследования мест проведения античных состязаний. Первые раскопки были осуществлены французской военной экспедицией в 1829 г. Тогда были найдены десятки памятников и различных предметов, которые затем были вывезены в Париж. Наиболее крупные и результативные раскопки провел немецкий археолог профессор Э. Курциус.

Резонансом раскопок во многих странах стали публикации об Олимпийских играх античности. В России в 1856 г. выходит в свет первая книга по истории физической культуры - «Очерк гимнастических игр у древних греков», автором которой был П. Тиханович.

Известно, что бурное развитие капитализма во второй половине XIX в. поставило развитые страны в такие условия, что их национальная обособленность стала невозможной. Обмен в области культуры, международные промышленные и торговые выставки, ярмарки, всемирные конгрессы и т.п. сделались необходимым атрибутом межгосударственного общения, т.е. значительно возросла роль международных общественных организаций.

В последнее десятилетие XIX в. «джентльменский спорт» свою развлекательную направленность меняет на соревновательную деятельность. Для регламентации спортивных отношений, выработки единых для всех правил соревнований по всем видам спорта возникла необходимость в создании единой в мире организации. В этом отношении

почти напрашивалась необходимость реализации олимпийской традиции, идея возрождения которой к тому времени была подготовлена самим ходом истории. Для претворения этой благородной идеи в жизнь необходимы были гений и настойчивость французского общественного деятеля, педагога барона Пьера де Кубертена (1863 – 1937).

Впервые вопрос об организации международных спортивных соревнований по образцу древних олимпиад Кубертен поставил в 1889 г. на международном атлетическом конгрессе, который состоялся в Париже во время международной выставки. Постепенно вся деятельность Кубертена приводит его к мысли, что лишь интернационализация спорта способна преодолеть замкнутость различных систем физического воспитания, национальные предрассудки в развитии тех или иных видов спорта, вывести спорт из тупика, в котором он оказался.

Свою концепцию олимпизма как понятия, содержащего в обобщенном виде определенные педагогические взгляды, П. Кубертен изложил в лекции, прочитанной им 25 ноября 1892 г. в Сорбонском университете по случаю пятилетней годовщины создания Французского легкоатлетического союза. Именно тогда он, будучи генеральным секретарем Союза, внес официальное предложение о возобновлении Олимпийских игр.

Весной 1893 г. по предложению Кубертена создается организационный комитет для подготовки и созыва Учредительного конгресса. В основном благодаря международному пацифистскому движению Кубертен установил связи с теми государствами, в которых спортивное движение получило довольно широкое развитие.

### **Образование МОК и Олимпийские игры современности.**

16 июня 1894 г. на I Учредительном конгрессе делегаты 10 стран: Франции, Великобритании, США, России, Швеции, Испании, Италии, Бельгии, Нидерландов и Греции – единогласно принимают главное постановление. На этом конгрессе был создан МОК, его первым президентом был избран греческий поэт Д. Викелас, принята Олимпийская хартия, решено, что Игры I Олимпиады состоятся в 1896 г. в Афинах.

Концепция олимпизма П. Кубертена, несмотря на ее противоречивость и явные черты идеализма, представляла собой такую систему идей, которая послужила приемлемой исходной идеологической основой для организации мирных спортивных соревнований и сближения народов, живущих в разных регионах Земли. Представителем МОК для России был избран генерал-лейтенант, педагог А.Д. Бутовский. П. Кубертен впоследствии неоднократно высоко оценивал его роль в пропаганде идей олимпизма. Чувствуя вокруг себя вакуум равнодушия, в 1900 г. А.Д. Бутовский в знак протеста подал в отставку с поста члена МОК.

В своей деятельности олимпийское движение руководствуется положениями Олимпийской хартии. Разумеется, в нее постоянно вносятся изменения и уточнения, но целевые установки олимпийского движения, разработанные П. Кубертенем в 1894 г., остаются неизменными и в наше время.

В системе МСД МОД наиболее мощная, организованная и признанная, популярнейшая в мире форма спортивного движения. Его огромная роль и утвердившаяся жизненная необходимость существования доказаны 100-летней практикой успешной деятельности: НОК 200 государств планеты признаны МОК, в который входят 115 членом из различных стран мира. СССР вступил в олимпийское движение в 1951 г.

Современные Олимпийские игры отличаются от любых других состязаний тем, что они в равной мере являются спортивным, общественно-политическим, экономическим и культурным феноменом. Каждая Олимпиада, вносила существенный вклад в развитие физической культуры и спорта, отражала актуальные проблемы МСД и их разрешение.

Приведем данные о первых Олимпийских играх современности 1896 г., Афины, Греция: в Играх участвовали 311 спортсменов из 13 стран (женщины участия не принимали), около двух третей составляли спортсмены Греции. Организаторы Игр

столкнулись с серьезными финансовыми трудностями, которые удалось преодолеть с помощью сбора средств во многих странах мира, существенную материальную помощь оказали также меценаты. Для состязаний был реконструирован стадион на 65 тыс. зрителей, на котором когда-то проводились Панафинейские игры древних греков. Стадион был построен по древнегреческому образцу: прямоугольной формы, без футбольного поля, с крутыми виражами. В программу соревнований входило 9 видов спорта: греко-римская борьба, велосипедный спорт, гимнастика, легкая атлетика, плавание, стрельба, теннис, тяжелая атлетика и фехтование. Самым первым олимпийским чемпионом стал американский легкоатлет – студент Гарвардского университета Д. Конноли, показавший в тройном прыжке результат 13,71 м. Но героем Игр считается греческий марафонец С. Луис – победитель в этом виде соревнований, ставший впоследствии национальным героем Греции. На всех последующих олимпиадах, вплоть до 1936 г., он всегда шел во главе греческой делегации с флагом своей страны.

Спортсмены Греции завоевали 10 первых мест, 19 — вторых и 17 — третьих; США — 11, 7 и 1; Германии — 7, 5 и 2 соответственно.

Спортсмены России в Олимпиаде не участвовали. На Играх присутствовал член МОК от России генерал А.Д. Бутовский.

С 1896 г. берет свое начало традиция исполнения национального гимна и поднятия государственного флага в честь победителя.

Олимпиада имеет свой номер начиная с 1896 года. Несмотря ни на что, Олимпиада сохраняет нумерацию. Но Игр в Олимпиаду может и не быть: так случилось в 1916 году, когда из-за Первой мировой войны не состоялись Игры VI Олимпиады, так было и в 1940 и 1944 годах, когда не были проведены Игры XII и XIII Олимпиад (шла Вторая мировая война).

### **Атрибуты и символика современных Олимпийских игр (флаг, эмблема, девиз, награды, неофициальный командный зачет и др.)**

У древних олимпийцев были свои знаки отличия – награды: лавровый венок или оливковая ветвь для победителя. Впрочем, лавровые венки вручают победителям и теперь, например, в конькобежном спорте.

Современный олимпийский символ – пять переплетенных колец. Иногда они даются в черно-белом варианте. Но чаще (и это правильней) кольца цветные: три верхних кольца идут слева направо в таком порядке: синее, черное, красное, а внизу желтое и зеленое. Они олицетворяют единство спортсменов пяти континентов земного шара, олицетворяют их встречу на Олимпийских играх.

Олимпийский девиз: «СИТИУС, АЛЬТИУС, ФОРТИУС» («БЫСТРЕЕ,

ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ»), очень точно выражает устремление современного олимпизма.

Олимпийская эмблема четко определена в Хартии. Основной ее элемент уже описанные пять колец, которые сочетаются с еще каким-нибудь элементом.

Так, эмблема МОК – олимпийские кольца с девизом: «Быстрее, выше, сильнее».

Национальные олимпийские комитеты – каждый – имеют свою эмблему. Но обязательная основа – пять колец. Например, эмблема Олимпийского комитета России – пять олимпийских колец и изображение трехцветного языка пламени: белый, синий и красный.

Традиция зажигать олимпийский огонь на стадионе взяла свое начало в 1928 году, на Играх в Амстердаме. Эстафета олимпийских факелов, первый из которых вспыхивает в Олимпии, впервые состоялась в 1936 году. А на зимних Играх это произошло в 1952 году в Осло.

Идея олимпийского флага, как и многое другое в олимпийском движении, была предложена Пьером де Кубертенем. МОК утвердил ее в 1913 году. Флаг представляет белое атласное полотнище размером два на три метра олимпийский символ – пять разноцветных

колец. Белое поле флага дополняет идею дружбы всех без исключения наций Земли. Впервые этот флаг появился не на Олимпийских, а на Панъегипетских играх 5 апреля 1914 года. Игры эти тоже проводились под покровительством МОК. А на олимпийских соревнованиях флаг был впервые поднят в 1920 году.

При закрытии Игр представитель города, проводившего их, передает флаг президенту МОК. А тот, в свою очередь, вручает полотнище мэру города, который становится хозяином будущих Игр.

Существует и олимпийский гимн, исполняемый и на Играх, и по другим торжественным поводам в олимпийском движении.

Олимпийских клятвы две. Первая от имени участников. Текст ее предложил Пьер де Кубертен. Правда, теперь клятва несколько видоизменилась. Вот как она звучит в наши дни: «От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд». Впервые олимпийская клятва прозвучала в 1920 году.

Клятва спортивных арбитров. Этой олимпийской традицией нам, быть может, стоило бы гордиться особо. Она появилась на Играх-68 в Мехико. И предложил ее наш Олимпийский комитет. Текст клятвы таков: «От имени всех судей и официальных лиц я обещаю, что мы будем выполнять наши обязанности во время этих Олимпийских игр со всей беспристрастностью, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся в подлинно спортивном духе».

У каждых Олимпийских игр имеется свой талисман. Но не чей-то персонально, а для всех, общий: чтобы приносить счастье любому олимпийцу, любому болельщику. Первым талисманом стал ягуар (Мехико, 1968 г.). Новый олимпийский обычай сразу всем понравился. Через четыре года в Мюнхене появился новый талисман – такса Вальди. В Монреале талисманом стал традиционный житель канадских лесов – бобр. Талисманом объявляли какого-нибудь хорошего зверя, как бы «хозяина» той страны, где проходили Игры. На Играх в Москве лучшим предложением был признан симпатичный медведь Миша.

Олимпийские награды вручают в каждом номере программы – победителю и призерам: золотую, серебряную и бронзовую.

За третье место медаль действительно бронзовая, за второе место – действительно серебряная. А вот за первое место тоже серебряная, но покрытая толстым слоем золота (не менее 6 граммов).

Победителям и призерам вручают и нагрудные значки. Соответственно - золотой, серебряный, бронзовый. Спортсмены, занявшие места с первого по восьмое в личных и командных соревнованиях, получают дипломы МОК. Дипломы, а также памятные медали вручают всем участникам Игр и официальным лицам команд.

За особые заслуги перед олимпийским движением МОК награждает Олимпийским орденом.

## ГЛОССАРИЙ

Агон – с древнегреческого - состязание.

Всеобщуч - всеобщее военное обучение граждан СССР. Проводился в соответствии с декретом ВЦИК в 1918-23. Существовал также во время Великой Отечественной войны.

Готов к труду и обороне СССР (ГТО) - всесоюзный физкультурный комплекс, составивший основу государственной системы физического воспитания и направленный на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины.

Являлся основой программ по физическому воспитанию во всех учебных заведениях и спортивных секциях.

Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) – система норм и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта, а также условия выполнения этих норм и требований.

История физической культуры и спорта - наука о закономерностях возникновения и развития идей, организационных форм, средств и методов физической культуры и спорта в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни общества.

Йога - учение и метод управления психикой и физиологией человека, составной элемент религиозной и философской систем Индии, ставящих целью достижение состояния «освобождения». Признает существование в человеке

неосознаваемых сил и возможности управления через определенную организацию психики — органическими и неорганическими процессами и телами; разработана система физических упражнений.

Метод «естественной гимнастикой» - система гимнастики, разработанная австрийским педагогом К. Гаульгофером (1885-1941) с сотрудниками в основе которой принцип проведения занятия физическим воспитанием в естественных условиях природы, т.е. преимущественно на открытом воздухе.

МОК – международный олимпийский комитет.

МСД – международное спортивное движение.

МСФ – международная спортивная федерация.

Немецкое гимнастическое движение – система гимнастики, разработанная Ф.Л. Яном (1778-1852) и Э. Айзеленом (1792-1846) в основе которой лежит принцип физического развития через воспитания молодежи «в любой момент готовой взять ружье».

Олимпийская хартия – свод законов, регламентирующих жизнедеятельность олимпийского движения.

Олимпийские игры (античности) - древнейшие и самые знаменитые из всегреческих игр. Справлялись в честь Зевса Олимпийского через каждые четыре года, летом, в Элиде (области на северо-западе Пелопоннеса) в Священном городе Олимпии у подножия горы Олимп.

Олимпийские игры (современности) - всемирные спортивные соревнования современности, прообразом которых явились древнегреческие Олимпийские игры. Проводятся с 1896.

«Семь рыцарских искусств» - система подготовки рыцарей включающих езду верхом, плавание, охоту, стрельбу из лука, боевую подготовку, развлекательные игры на площадках и игру с мячом для службы при дворе, искусство чтения стихов, необходимому для придворного с хорошими манерами, и основные танцевальные движения.

Скаутизм (скаутинг, от англ. scout - разведчик), система внешкольного воспитания детей и юношей в возрасте с 7 до 21 года путем познания природы, ремесла и игры. Скаутизм основан в начале XX века в Великобритании полковником Р. Баден-Поуэллом (1857-1941). Организации делятся на бойскаутские (мальчики) и герлскаутские (девочки).

Сокольская система гимнастики – система гимнастики, разработанная М. Тыршем (1832-1884), суть которой состоит в том, что определяющим принципом в обучении и воспитании должен быть национальный.

Спорт - сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

Спортсмен - физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях.

Физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Физкультурное (физкультурно-спортивное) движение - форма социального движения, целью которого является содействие повышению уровня физической культуры населения, целенаправленной деятельности государственных

и общественных организаций, граждан по развитию физической культуры и спорта.

Физкультурно-спортивная организация - юридическое лицо независимо от его организационно-правовой формы, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности.

Физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совер-

шенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Ушу - традиционная китайская система совершенствования личности, включающая набор физических упражнений и приемы боя с различными видами оружия и без него.

Филантропия - оказание материальной помощи нуждающимся как отдельными лицами, так и организациями. В истории физической культуры и спорта Нового времени направлена также на поощрение и развитие физической