

История физической культуры (ИФК) представляет собой специфическую отрасль исторических и педагогических знаний. Она является важным разделом науки о физической культуре.

Предмет её изучения – общие закономерности возникновения, становления и развития физической

культуры и спорта на разных этапах развития общества.

Предмет ИФК – изучение средств, форм и методов, идей, теорий и систем физической культуры.

Задачей ИФК является выявление и раскрытие закономерностей развития физической культуры на протяжении всей истории человечества.

В основу периодизации ИФК положено учение о закономерностях развития общества:

1-й период – история физической культуры Древнего мира (первобытный, рабовладельческий строй);

2-й период – история физической культуры средних веков (феодальный строй);

3-й период – Нового и Новейшего времени (капиталистический, социалистический строй).

Курс ИФК состоит из трех частей:

1) история ФК и спорта зарубежных стран;

2) история ФК и спорта на территории России;

3) история современного спортивного и олимпийского движения.

Существует несколько позиций при обсуждении проблемы возникновения физической культуры:

1. В конце XIX – начале XX в. немецкий философ Шиллер выдвинул теорию игры. Сторонниками его теории были философы Спенсер (Англия), Летуэрно (Франция). Согласно этой теории, человек развивался физически и умственно благодаря труду, а трудовой процесс возник из игры. **Таким образом, по мнению ученых, в жизни общества «игра старше труда», а «труд есть дитя игры».**

2. Теория магии впервые изложена английским ученым Рейнаком. Сторонники этой теории – К. Дим и В. Кербе (ФРГ). Б.Жиллет (Франция) выдвигает, более современную теорию происхождения физической культуры – **«физические упражнения и игры имеют культовое и животнобразное происхождение».**

3. Теория излишней биологической энергии выдвинута ученым Спенсером (США). Основное положение его теории в том, что **физическая культура – это инстинкт, но, по мнению других ученых, если это инстинкт, то общество не несет ответственности за те пороки, которые оно порождает.**

4. Материалистическая, марксистско-ленинская теория, изложена в работах Г.В. Плеханова, Н.И. Пономарева. Согласно их теории, в основе возникновения физической культуры лежат два фактора – объективный и субъективный.

К объективному фактору относится то, что в процессе трудовой деятельности (охота, рыболовство, собирательство) человек постоянно вынужден был развивать свои навыки. Упражняясь, он совершенствовал свои физические качества (ловкость, выносливость, быстроту, силу).

К субъективному фактору относится собственно сознание человека, который придумывал упражнения для подготовки к трудовой деятельности, устанавливал связь между предварительной подготовкой и результатами охоты, а также организовывал передачу опыта полученных навыков, т.е. воспитывал

Особенности родового общества: ведение общего хозяйства; четкое разделение труда между полами; эпизодическое столкновение между племенами, т.е. появляется военная организация родовой общины; возникают новые виды трудовой деятельности – земледелие, скотоводство, ремесло. На последней ступени развития первобытного общества возникли игры, которые почти полностью абстрагировались от труда. Игравшие стали делиться на команды, появились специальные площадки для игр, совершенствовался игровой инвентарь. Игры стали регламентироваться простейшими правилами, появились спортивные судьи и зрители.

Процесс развития физической культуры постепенно привел к выделению из игр и обособлению в качестве самостоятельных физических упражнений – бег, метание, прыжки, плавание и другие виды движений. Все они так или иначе были связаны с подготовкой членов общины к труду. Возникли специальные приемы обучения физическим упражнениям подростков и молодежи, т.е. появилось физическое воспитание.

Физическая культура в рабовладельческом обществе. Особенности ее развития

- Рабовладельческое общество возникло в IV-III тыс. до н.э., что явилось закономерным этапом на пути дальнейшего развития человечества.
- Основой общественных отношений в рабовладельческом обществе стала собственность рабовладельца на орудия и средства производства, а также на рабочую силу рабов, которых они жестоко эксплуатировали. Эти глубокие изменения в структуре общественных отношений нашли свое отражение во всех сферах материальной и духовной культуры, в том числе и области физического воспитания и спорта.
- **Каковы же особенности физической культуры в этот период?**
- **1. Физическая культура приобрела классовый характер и служила интересам господствующего класса. Рабы физического воспитания не получали.**
- **2. Физическая культура потеряла связь с трудовой деятельностью и стала средством военно-физической подготовки .**
- **3. Физическая культура выделилась в самостоятельную часть культуры общества и широко применялась в семейном воспитании, учебных заведениях, армии, быту, культовых обрядах. В этих целях во всех рабовладельческих государствах были созданы системы физического воспитания и военно-физической подготовки. Появились специальные учреждения, стали складываться зачатки науки о физическом воспитании.**
-

**Развитие физической культуры в Древней Греции.
Особенности спартанской и афинской систем
физического воспитания рабовладельцев
в классический период**

- **Наивысшего развития физическая культура и спорт достигли в VIII – IV вв. до н.э. во время расцвета рабовладельческих отношений в Греции.**
- В зависимости от экономического, политического и культурного развития, военной организации и системы воспитания в том или ином греческом государстве определялись задачи, средства, формы и методы физического воспитания. Наиболее типичными в этом отношении были Спарта и Афины.
- Физическая культура Спарты, упорно державшейся за племенные традиции, достигла апогея в VI в. до н.э. **Центральной задачей физического воспитания было формирование подрастающего поколения, способного победить в любых условиях, отважного, настойчивого и слепо подчиняющегося взрослым.** Спартанец-отец должен был показать новорожденного ребенка совету старейшин. Растить его дальше разрешалось только в случае, если совет находил его жизнеспособным. Слабых детей сбрасывали в ущелье с горы Тайгет. Детей с рождения не пеленали, чтобы они выросли закаленными. Систему физического воспитания Спарты освещают заметки Платона (427 – 347 гг. до н.э.). Детей, достигших 7-летнего возраста, отнимали у родителей и передавали в распоряжение государственных воспитателей. Воспитатели закаляли детей, приучали переносить холод, голод, жажду, выносить боль, осуществляли общую физическую подготовку. В этих условиях к 14 годам каждый ребенок привыкал к физическим и душевным испытаниям и получал представление об основах гимнастики и оркестрики.

- Чтобы убедиться в том, что дети растут удалцами, устраивались состязания перед открытыми могилами героев прошлого, воспитывая тем самым чувство ответственности перед свершениями предков.
- Из ужесточенных форм испытаний перед посвящением в подростки в 15-летнем возрасте был выработан обычай – криптий. Он означал испытательный год, в течение которого 30-40 будущих посвящаемых проходили боевые учения в районе мятежных деревень. В ходе таких акций молодежь вместе с руководителем совершала ночные налеты, убивая и уводя намеченные жертвы. По истечении испытательного срока подростки попадали в группы эйренов. В основу их обучения были положены строевые занятия по овладению оружием, пятиборье, кулачный бой (спартанская гимнастика).
- Достигших 20-летнего возраста снова подвергали испытаниям и переводили в группу эфебов. Систематическое военное обучение длилось до 30 лет.
- До достижения 20-летнего возраста девушек обучали, как и юношей, чтобы они в отсутствие мужчин обеспечивали порядок, а также для того, чтобы от них рождалось крепкое потомство.
- **По иному осуществлялось физическое воспитание в Аттике с центром в Афинах. Воспитательная и образовательная системы в Афинах в V – VI вв. до н.э. не ограничивались только военно-физической подготовкой молодежи, как в Спарте, а давали разностороннее воспитание. Афиняне считали, что гармоническое развитие человека должно состоять из умственного, нравственного, эстетического и физического воспитания.**
- Дети до 7 лет воспитывались в семье под наблюдением раба или рабыни. После 7 лет девочки продолжали воспитываться дома, а юноши до 16 лет посещали государственную или частную школу. Они проходили обучение в мусической (от слова «муза»; давала умственное, эстетическое и нравственное воспитание) и гимнастической школах (гимнос – обнаженный). В гимнастических школах – палестрах (пале – борьба) – обучались с 12 лет, с 14 лет продолжали обучение в мусической школе.
- С 16 – 18 лет юношей после гимнастических и мусических школ определяли в гимнасий. В Афинах было три гимнасии: Академия, Ликей и Киносарг
-

- В Древней Греции различали два метода применения физических упражнений: гимнастику, или общее физическое воспитание, и агонистику – специальную подготовку и участие в состязаниях.
- Гимнастика состояла из палестрики, орхестрики и игр.
- В палестрику входили разнообразные упражнения, обеспечивающие всестороннюю физическую подготовку. Основу палестрики составляло пятиборье (пентатлон), которое включало: бег на одну стадию – стадион (около 200 м), прыжки в длину, метание копья и диска, борьбу. В палестрику также входили: панкратион (соединение борьбы с кулачным боем), плавание, кулачный бой, верховая езда, фехтование, стрельба из лука и др.
- В орхестрику входили различные ритуальные упражнения и танцы для развития пластики и грации, формирования осанки, красивых форм тела, красивых телодвижений, выполняемых обычно под музыку.

В Древней Греции происходит зарождение педагогической теории физического воспитания. В трудах древних философов и ученых – Платона, Аристотеля и др. – было высказано много ценных мыслей о физическом воспитании как составной части общего воспитания и образования.

Платон (427 – 347 гг. до н.э.) – представитель афинской аристократии, философ-идеалист – обосновывал теорию гармонического развития духовных и физических качеств рабовладельцев. Платон был сторонником спартанской системы воспитания со значительным расширением в ее рамках умственного образования. Большое внимание философ уделял воспитанию дошкольников, игры детей строились таким образом, чтобы они с малых лет привыкали к образу жизни взрослых. В соответствии с этим предписанные правила игр считались нерушимыми, исходя из того, что ребенок, который стремится к новому уже в играх, встав взрослым, не удовлетворится родительскими обычаями и законами. В своем труде «Государство» он говорит: «Хорошая гимнастика тоже будет простой, и прежде всего гимнастикой военной».

Аристотель (384 – 322 гг. до н.э.) – крупнейший ученый-философ, ученик Платона и воспитатель Александра Македонского. Считал, что тело и душа человека существуют неразрывно. Трем родам души (растительной, волевой и разумной) соответствуют три стороны воспитания: физическое, нравственное и умственное. Физическое воспитание предшествует умственному воспитанию. Аристотель, в отличие от Платона, порицал спартанскую систему воспитания за ее суровость и тяжелые упражнения. Он был против того, чтобы гимнастическому образованию придавали «атлетическое» направление, что, по его мнению, мешало естественному развитию детей. Аристотель справедливо считал, что «слишком усиленное и недостаточное занятие гимнастикой губит телесную силу, точно так же, как и недостаточная или излишняя пища и питье губят здоровье, в то время как пользование ими в меру рождает, сохраняет и увеличивает здоровье».

Развитие физической культуры в Древнем Риме.

Особенности ее развития

История физической культуры в Древнем Риме, достигшем наивысшей ступени развития в эпоху Древнего мира, относится к числу наиболее противоречивых проблем истории культуры.

Римский господствующий класс не чувствовал жизненной потребности в том, чтобы активно заниматься спортом. Спорт вызывал интерес, но тех, кто участвовал в соревнованиях, презирали. Это связано с рядом причин.

1. Физическая подготовка юношей до 16 – 17 лет до службы в армии являлась задачей семьи. И только в IV в. до н.э. было создано учебное заведение под названием «лудус», где велась физическая подготовка. Это была попытка скопировать греческие учебные заведения.

2. Для народных масс Римской империи основным развлечением были бои гладиаторов и состязания колесниц.

3. Физические упражнения были средством удовлетворения личных потребностей и формой индивидуального развлечения.

4. Греческая гимнастика и агонистика, предназначавшиеся служить образцом, утратили свои ценности. Римляне не переняли из них ничего.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СРЕДНИЕ ВЕКА

- Развитие физической культуры в средние века необходимо рассматривать в соответствии с особенностями феодального строя. К ним относят следующее.
- 1. Основой новых государственных образований являлось натуральное хозяйство.
- 2. Феодальное общество делилось на два основных класса – феодалов и крестьян, ремесленников-горожан.
- 3. Господствующими сословиями при феодализме являлись светские феодалы (рыцари) и духовенство.
- 4. В этот период в жизни общества огромную роль играла католическая церковь. Она занимала ведущее положение в области воспитания и образования.
- Католическая церковь способствовала укреплению феодального строя, всячески поощряла систему воспитания дворянства, физическую подготовку рыцарей, но запрещала заниматься физической культурой крестьянам и ремесленникам.
- Несмотря на королевские и церковные запреты, народ продолжал развивать свою систему гимнастических упражнений. Многие физические упражнения освободились от элементов ритуального характера и легли в основу современного европейского спорта (открылся простор для развития личности и зарождения в спорте нового течения, базирующегося на достижении высоких результатов).

- Нормы физического воспитания у рыцарей определялись высокими физическими требованиями, необходимыми для жизни феодалов, связанной с междоусобицами и военными действиями. Рыцари должны были уметь: ездить верхом, плавать, охотиться, стрелять из лука, играть в шахматы, искусно фехтовать, читать стихи, знать основные танцевальные движения.
- Рыцари облачались в железные доспехи, на вооружении у них были тяжелые мечи, щиты, копья, пики, лук. В верховой езде для рыцаря, закованного в латы, очень важно было уметь сохранять равновесие, основы которого отрабатывались на деревянной лошади. Во время плавания на лошади всадники использовали бурдюки и вязанки хвороста, чтобы не утонуть. Для того чтобы научиться стрельбе из лука, сначала учились пользоваться арбалетом.

- У сельского населения было мало свободного времени для занятий физической культурой, к тому же церковь запрещала народу заниматься физическими упражнениями, стремясь ликвидировать остатки языческой античной физической культуры, проповедовала аскетизм, а заботу о теле, физическое развитие считала грехом. **К физическим упражнениям сельского населения можно отнести народные игры. Игры сельского населения, включая традиционные состязания, формировались под влиянием местных обычаев. Победители в играх завоевывали авторитет и признание. Сильнейшие в деревне метатели камней, самые выносливые танцоры, ловкие охотники и борцы получали всеобщее признание, материальное поощрение и социальные привилегии. В состязаниях девушек можно было увидеть мотивы возможного выбора супруга, так как о женщинах судили лишь по их мужьям.**
- **Физические упражнения в этот период были разнообразными – борьба, метание камней, бег, борьба с палками, бег на коньках, скачки, танцы, разнообразные игры с битой, лаптой, чучелами. Решающее слово в определении победителей было за общиной.**

В общих чертах физическая культура городских жителей мало чем отличалась от физической культуры сельских жителей, так как не было разделения между ремеслами и сельским хозяйством. Но с ростом городов как центров ремесла и торговли возникла необходимость в их обороне от набегов и поборов феодалов-рыцарей. С этой целью стало создаваться городское ополчение. Начиная с X в. сложились благоприятные возможности для формирования специфических видов упражнений, необходимых для обороны города.

Для тренировки во владении оружием образовались организованные общества стрелков из лука и фехтовальные школы. Герб первого городского фехтовального общества был освящен в соборе Гепта в 1042 году. А на состязаниях лучников в 1399 году в Турнуа были представлены 30 городов и 16 деревень.

В Венеции и др. речных городах проводились схватки «джуоко дель понте» (игра на мосту) за символический захват моста.

Особенно любили горожане соревнования по случаю праздников весны, завершения сбора урожая и проводов зимы, на которых проходили различные состязания, кулачные бои, а также выступали канатоходцы и акробаты.

Большую роль в развитии физической культуры горожан играли зародившиеся еще в древние времена зрелища – поединок с животными, бои быков в Испании и Южной Франции.

Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения

- В период позднего средневековья в недрах феодализма стали зарождаться капиталистические отношения. Развитие производства привело к мощному подъему всех отраслей наук, особенно естественных и педагогических. Рождались новые взгляды на место человека в обществе, его духовное и физической воспитание, противостоявшие церковной идеологии аскетизма и устремления в загробный мир. Проповедниками новой идеологии являлись гуманисты («гуманус» – человеческий). Они проповедовали идеи воспитания здоровых, жизнерадостных людей, практически приспособленных к жизни.

Витторино да Фельтре (1378 – 1446) – представитель раннего итальянского гуманизма. В Мантуе он открыл школу, именованную Домом радости. Здесь им применялись новые методы воспитания, основанные на гуманистических принципах. Большое значение в школе придавалось сочетанию умственного, эстетического и физического воспитания. Дети занимались верховой ездой, борьбой, разнообразными играми и танцами. **В отличие от других средневековых школ занятия физическими упражнениями проводились на свежем воздухе. Фельтре не допускал телесных наказаний.**

Иероним Меркуриалис (1530 – 1606) в сочинении «Об искусстве гимнастики» описал возникновение и развитие физических упражнений и классифицировал их по трем группам: лечебные («истинные»), военные («жизненно необходимые»), атлетические («ложные»). **Он осуждал излишества в пище, вине, сне, рекомендовал плавание и имитацию боя с тенью. Меркуриалис призывал воспитывать у молодежи средствами физической культуры изящные манеры и нравственные качества.**

Франсуа Рабле (1494 – 1553) – один из наиболее ярких представителей французского гуманизма и педагогической мысли эпохи Возрождения. Получив типично средневековое, схоластическое образование в монастырских школах, он увлекся естественными науками, окончил медицинский факультет.

Священник, врач и профессор анатомии, Ф. Рабле получил широкую известность как автор романа «Гаргантюа и Пантагрюэль».

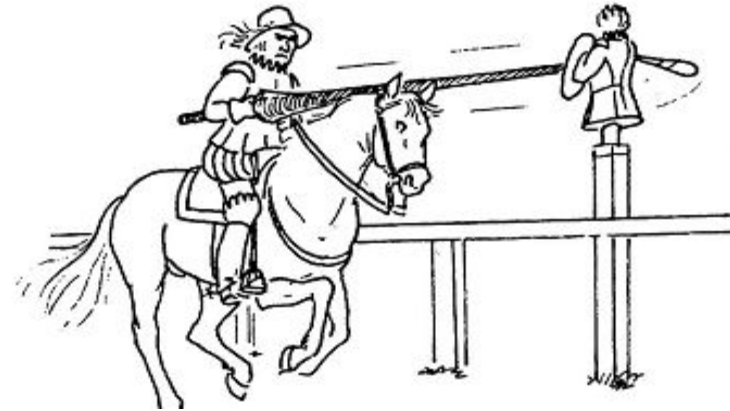
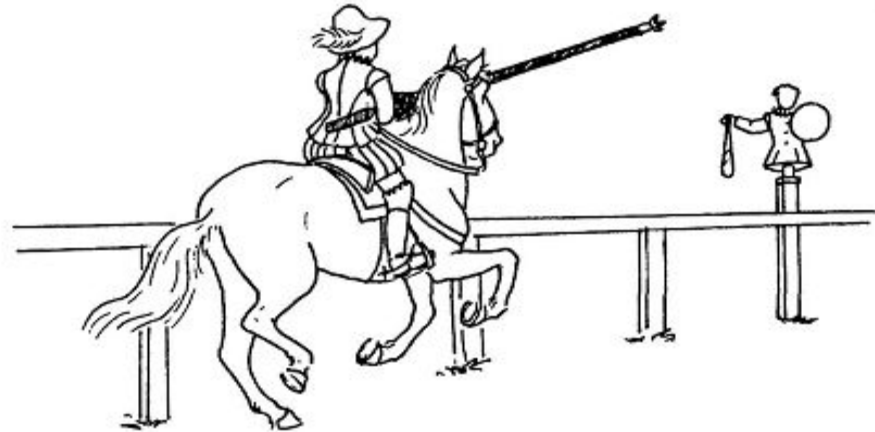
В своем романе Ф. Рабле отразил эпоху французского Возрождения и представил схоластическую средневековую школу как «готический и варварский туман, временно окутавший человечество». В его произведении феодалы – невоспитанные забияки, ненасытные обжоры и пьяницы. О популярности его романа свидетельствует тот факт, что за два месяца было продано книг больше, чем библий за девять лет.

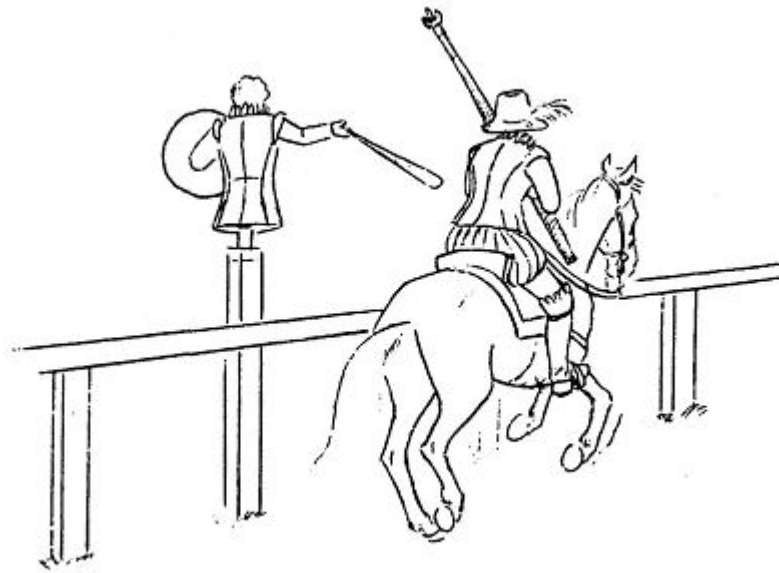
Ф. Рабле описал образец идеального общежития – «Телемскую обитель», имевшую бассейн, баню, стадион и др. Он рекомендовал следующие упражнения: пересаживание с коня на коня, фехтовать кинжалом и мечом, рапирой и шпагой, плавать разными способами и др. **Рабле восхищается силой и ловкостью воспитанников школы, так как физическое воспитание в школе занимало равноправное место наравне с другими предметами.**

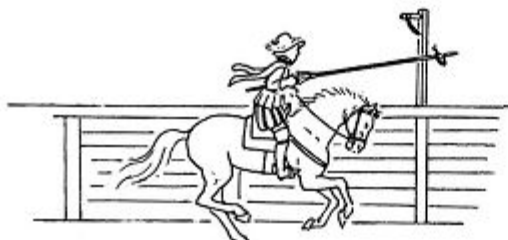
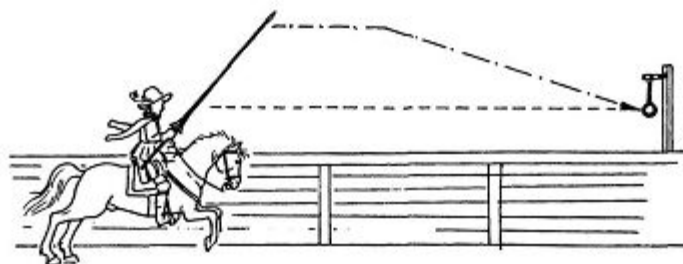
Томмазо Кампанелла (1568 – 1639) – один из наиболее ярких представителей раннего утопического социализма. С юности, стремясь к науке, он в возрасте 15 лет вступил в монашеский орден доминиканцев и посвятил себя изучению философии и богословия. **Кампанелла указывал, что умственное образование должно сочетаться с физическим и нравственным воспитанием, с участием детей в труде, с обучением различным профессиям**

Ян Амос Коменский – крупнейший чешский педагог.

В его работе «Великая дидактика» рассматривались вопросы воспитания детей дошкольного возраста и подготовки подрастающего поколения, признавалось то, что правильно выбранные и дозированные физические движения не только помогают сохранению здоровья, но и способствуют преодолению усталости, связанной со школьными занятиями. В связи с введением в школах расписания уроков Коменский предложил, чтобы более длительные перемены и часть послеобеденного времени использовались педагогами для занятий физическими упражнениями, тренировок и воспитательной работы.







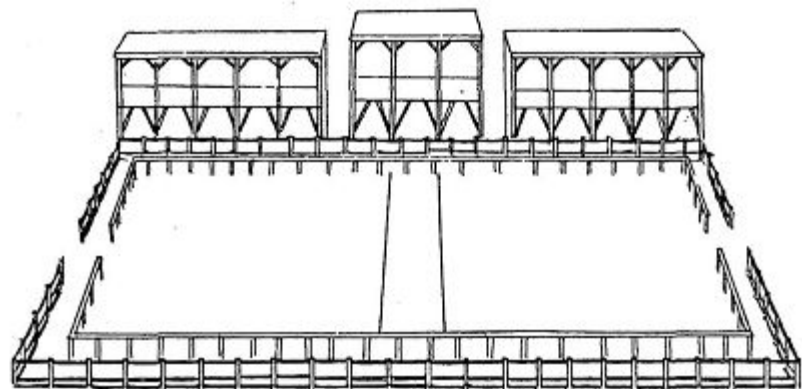


Рис. 8. Ристалище

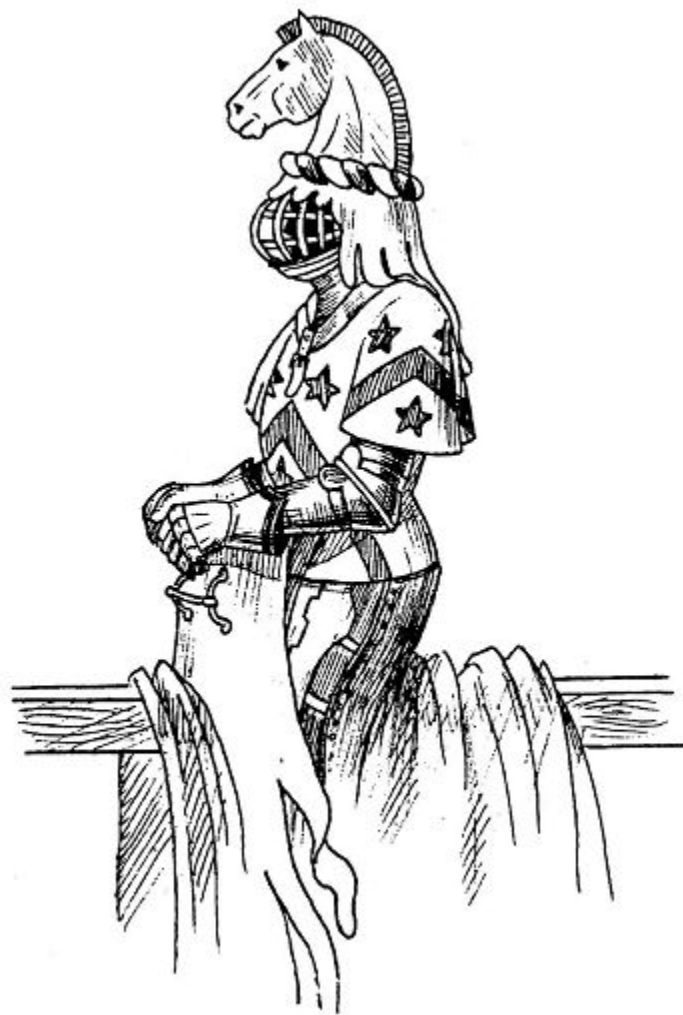


Рис. 14. «Рекомендованный» рыцарь верхом на барьере

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПЕРВЫЙ ПЕРИОД НОВОГО ВРЕМЕНИ

- **Буржуазные революции XVII – XVIII веков подорвали основы феодального строя и обеспечили победу и утверждение капитализма. Это привело к ускоренному промышленному и культурному развитию стран Европы и Америки. В результате промышленного переворота, успехов, достигнутых в военном деле, культуре, науке и искусстве, прогресс был замечен также в области физического воспитания и спорта. Буржуазия, будучи на данном этапе новой истории классом прогрессивным, нуждалась в людях, способных укреплять ее военное и политическое господство. Для этого требовались сильные, настойчивые, предприимчивые люди. Чтобы воспитывать таких людей, буржуазия создает ряд новых передовых для своего времени средств, форм и методов общего, и в том числе и физического воспитания.**

- Ж.-Ж. Руссо (1712 – 1778) – наиболее выдающийся мыслитель-педагог XVIII столетия.
- Руссо является основоположником теории естественного, свободного воспитания, соответствующего законам физического, умственного и нравственного развития детей.
- Систематические педагогические идеи Руссо изложены в его романе «Эмиль, или О воспитании», где сделана попытка наметить возрастную периодизацию развития ребенка и соответствующие каждому периоду задачи, содержание и методы воспитания и обучения ребенка.
- Педагогические идеи Руссо пронизаны идеями гуманизма и демократизма, глубокой любовью к ребенку, заботой о его всестороннем развитии. Он выдвинул требование активизации методов обучения детей с опорой на их личный опыт, необходимости систематической трудовой подготовки. Она, с одной стороны, должна вооружать детей полезными практическими умениями и навыками, а с другой – способствовать формированию положительных нравственных качеств.
- Руссо рекомендовал обращать внимание на физическое воспитание детей до 12 лет. Закаливать тело, приобретать умения и навыки – все это должно, по мнению Руссо, достигаться свободой движений, играми, купанием в холодной воде; для повышения интереса к занятиям нужно использовать соревновательный метод. Его идеи способствовали созданию новых методов и форм физического воспитания, отвечающих интересам нарождающегося буржуазного общества.
- Если Руссо высказывал много прогрессивных суждений о воспитании мальчиков, то в отношении воспитания девочек он придерживался в основном традиционной точки зрения. Главная функция женщины, на его взгляд, быть женой и матерью, ей не нужно давать широкого научного образования, но надо заботиться, о ее физическом развитии, эстетическом воспитании, приучать к ведению домашнего

- И. Песталоцци (1746 – 1827) – крупнейший швейцарский педагог, теоретик народной школы, оказавший огромное влияние на развитие педагогической теории и школьной практики во многих странах мира.
- Главные надежды возлагал на правильно организованное воспитание и обучение детей, на единство умственного, нравственного и физического воспитания в сочетании с подготовкой к труду. Свою педагогическую теорию он выводил из основной цели воспитания, которую усматривал в развитии всех природных способностей ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и возраста.
- Разрабатывая проблемы дидактики, Песталоцци выдвинул плодотворную идею элементарного образования, согласно которой дети в процессе обучения и воспитания должны усваивать основные элементы знания, морали, приемов труда. Можно сказать, что Песталоцци тем самым сделал попытку поставить и решить одну из важнейших дидактических проблем – проблему отбора содержания образования, которое должно постепенно усложняться, соответствуя ступеням индивидуального и возрастного развития детей.
- Большая заслуга Песталоцци состоит в развитии принципа наглядности обучения, в стремлении связать чувственное восприятие с развитием мышления. Важнейшей задачей обучения Песталоцци считал развитие логического мышления, познавательных способностей, умения логично и последовательно излагать свои мысли, формулировать понятия.
- Песталоцци стремился к тому, чтобы дети бедняков могли получить физическое, умственное и нравственное воспитание. Физическое воспитание включало в себя поднятие тяжестей, борьбу, бег, метание и т.д. Песталоцци делил все упражнения и игры (в зависимости от движений в суставах) на элементарные (движения в суставах плеча, бедра и т.п.) и сложные (бег, прыжки, метания, лазанье, плавание, верховая езда, танцы и игры). Разработанная им система упражнений получила название суставной гимнастики Песталоцци.
-

Спорт джентельменов

- В конце XVII в. в Англии сложился так называемый спорт джентельменов, получивший свое распространение среди богатой буржуазии. Она крайне редко занималась спортом лично, однако с большим удовольствием устраивала конные состязания, соревнования по бегу и боксу. При этом организаторы состязаний попутно заключали пари на победителей конных скачек, в последующем в этот процесс были включены и зрители. На ипподромах были отведены специальные площадки (ринги), где букмекеры принимали ставки. Нередки на таких рингах бывали драки из-за всевозможных злоупотреблений во время сделок. Зачастую такие потасовки становились для зрителей более интересным зрелищем, чем сами скачки. И поэтому предприимчивые организаторы попытались придать этим дракам цивилизованные формы кулачного боя, запретив появляться на ринге с палками, ножами и другим оружием. Зачастую общественное мнение зрителей было главным арбитром в кулачном бою, устанавливая правила боя и допустимые приемы (запрещалось хватать за волосы, бить ногами, душить и т.д.).
- Таким образом, бокс становился видом самообороны и разрешения споров и конфликтов. Положительным образом на развитие бокса повлияло и отношение дворянства, которое считало, что навыки, полученные в фехтовании, удобнее применять в боксе, чем в борьбе. И поэтому многие мастера фехтования перешли к овладению «благородным искусством самообороны».

- Аристократическая сторона джентльменского спорта состояла в организации закрытых клубов по интересам. В клубах аристократы вели активную общественную и развлекательную жизнь. Для спортивной деятельности использовались верховая езда, охота, катание на яхтах, коньках, игра в крикет, гребля.
- В 1742 г. создается Эдинбургский конькобежный клуб - первое в мире общество фигурного катания на коньках. Стать членом клуба могли только лица, заплатившие большой членский взнос и сдавшие приемные испытания, среди которых было требование уметь перепрыгивать на коньках через различные препятствия, а также проехать полный круг на одном коньке. Следует отметить, что первым пособием по фигурному катанию была книга Роберта Джонса (1722), в которой излагается техника катания на внутренней и внешней стороне конька, торможения, различных прыжков и катания спиной вперед.

- Общественная роль соревновательного спорта проявлялась, прежде всего, в прогрессе новых технологий: в коневодстве, торговле, военном деле. Желание побеждать на скачках привело к выведению новых пород быстроходных лошадей, их специальной подготовке к скоростным нагрузкам и к соревнованиям на выносливость. Эти данные потом использовались и в тренировках легкоатлетов. Результаты состязаний скороходов, конькобежцев, гребцов использовались торговцами для быстрой и эффективной доставки товаров на различные расстояния.

Причины возникновения и развития национальных систем физического воспитания в начале XIX века в Германии, Швеции, Франции

- **Процесс формирования национальных систем физического воспитания проходил в начале XIX века на основе развития капиталистических общественно-экономических отношений, политики, идеологии и культуры буржуазии. Рост промышленности, науки и техники, военного дела привел к необходимости улучшения всего дела воспитания и образования молодежи. Это явилось одной из главных причин возникновения гимнастических и спортивно-игровых систем физического воспитания. Влияние на этот процесс оказали исследования врачей, анатомов, гимнастов, физиологов и педагогов, призывавших использовать физические упражнения и закаливание организма в целях улучшения физического развития молодежи.**
- **Гимнастические системы преимущественно создавались в странах континентальной Европы (Германия, Швеция, Франция). Это было обусловлено особенностями их политического и военного развития. Наполеоновские войны начала XIX века, с применением массовых армий требовали большого количества физически подготовленных резервов. Занятия гимнастикой давали возможность обучать конкретным двигательным навыкам, соответствующим тактике ведения боя того времени, а также четкому выполнению строевых команд.**

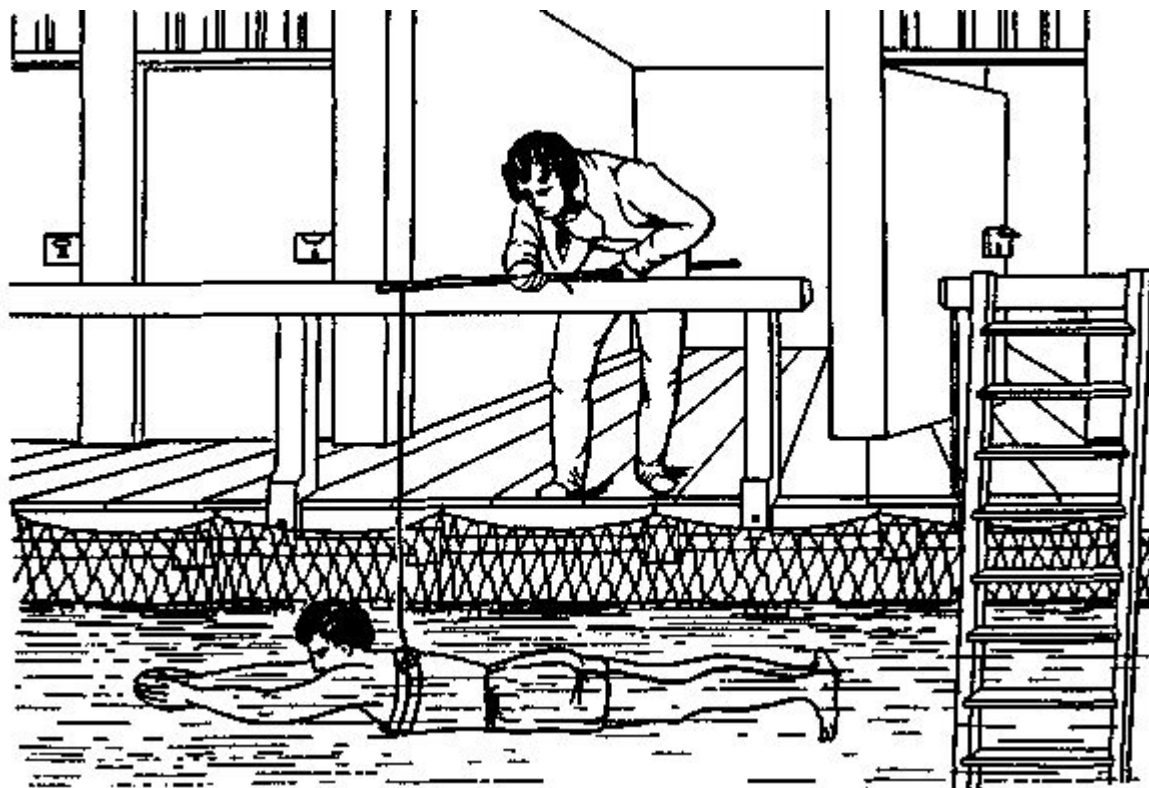
Немецкая система гимнастики

- Основателями немецкой системы гимнастики были Йоганн Гутс-Мутс, Фридрих Ян, Адольф Шписс. Основу этой системы составляли упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, конь, лестницы, шесты и т.п.), военно-игровые упражнения, туризм, экскурсии. Главной целью считалось развитие двигательных способностей, сложных движений, выносливости, воли и дисциплины.
- Фридрих Ян (1778 – 1852) в 1811 году на лугу Хазенхайде под Берлином устроил площадку для гимнастики и приступил к работе. Молодежь по его руководством занималась физическими упражнениями на гимнастических снарядах и одновременно слушала беседы патриотического характера. Ян называл свою систему «турнкунст» – искусство изворотливости (сокращенно – турнен), и учеников называл турнерами. Он составил перечень упражнений на гимнастических снарядах, перекладине, брусьях и коне, которые сводились к многократному повторению отдельных элементов-подъемов, оборотов, махов и т. п.
- Ф. Яном было подготовлено 2 тыс. гимнастов. По его примеру в других городах стали появляться идентичные школы. Прусское правительство, пытаясь приостановить неблагоприятное для себя течение, в 1819 году запретило физическое воспитание в школах и гимнастические занятия взрослых на открытом воздухе. Яна поместили в крепость (выпустили в 1825 г.). Запрет на занятия гимнастикой продлился с 1820 по 1842 год. В 1842 году королевским указом был снят запрет на комплекс упражнений Яна.

Преподаватель физкультуры помогает ученику в упражнениях на коне (из книги — Гимнастические упражнения // Э. Айзелена, 1845)



Учебная иллюстрация к обучению плаванию (из книги К. Хайница — Основы плавания II, Вена, 1816)



Шведская гимнастическая система

- Шведская гимнастическая система создавалась по инициативе правительства, поручившего ее разработку Перу Хенрику Лингу (1776 – 1830). По его предложению в 1813 году в Стокгольме был открыт гимнастический институт, существующий и поныне. Основная цель шведской гимнастики – укреплять здоровье молодых людей, гармонически развивать их тело, готовить к военной службе. Все упражнения, в зависимости от их целей и назначения, подразделялись на педагогическую, военную, врачебную, эстетическую гимнастику. Пер Линг установил зависимость формы движений от анатомического устройства тела и по этому признаку классифицировал гимнастические упражнения. Они включали упражнения для рук, ног, брюшного пресса, спинных и боковых мышц туловища и др.
- Концепция П. Линга основывалась на том, что физическое воспитание должно строиться исключительно на знаниях, подтвержденных анатомией и биологией. Его свод правил – каждое занятие – замкнутое единство. Оно начиналось с разминки. Основная часть посвящалась элементам повышенной интенсивности с удержанием положений, способствующих развитию силы. Завершалось занятие привычными упражнениями на расслабление.

Французская гимнастическая система

- Французская гимнастическая система – создана полковником Франциско Аморосом (1770 – 1848). Цель – выработка военно-прикладных навыков. Основные упражнения – ходьба, бег, прыжки, лазанье и перелезание, переноска груза, плавание и ныряние, борьба, метания, фехтование, вольтижировка и стрельба. В качестве снарядов применяли канаты, мосты, заборы, лестницы. Цель – научить солдата преодолевать пространство и препятствия. Кроме того, Аморос включал в свою гимнастику подготовительные упражнения, сопровождающиеся пением и музыкой, танцы и ручной труд.
- При проведении урока Аморос не придерживался какой-либо схемы, а только соблюдал принципы от легкого к трудному, от простых упражнений к сложным, на занятиях учитывал индивидуальные особенности учеников. Он первый ввел письменный учет результатов занятий и контрольные карточки на каждого ученика. В эти карточки заносились данные физического развития занимающихся.

- **В конце XIX в. бурный рост экономических и культурных международных связей нашел свое отражение и в спорте. Были созданы первые международные спортивные объединения, стали проводиться соревнования с участием спортсменов разных стран. С выходом спорта на международную арену возникла необходимость проведения крупных комплексных соревнований, создания центра международного спортивного движения.**
- **Для консолидации спортивной жизни и координации соревнований стали необходимы: единая организация, стоящая над международными федерациями, и такие соревнования, которые охватывали бы все виды спорта, периодически повторялись и в ходе которых фиксировались бы достигнутые результаты.**
- **Благодаря достижениям науки о физической культуре и начинаниям в проведении соревнований Франция в конце XIX в. стала центром международной спортивной жизни.**
- **В 1880 г. группа либералов-республиканцев во главе с бароном Пьером де Кубертенем учреждает Национальную лигу физического воспитания.**
- **Кубертен сознавал, что систему физического воспитания во Франции невозможно перестроить по английскому образцу, не вызвав сопротивления, поэтому он, чтобы сплотить своих сторонников, в 1887 г. создает Комитет по пропаганде физического воспитания. Роль этого комитета в 1887 – 1890 гг. состояла в создании основ олимпийского движения.**
- **В 1889 г. французское правительство поручило Кубертену организовать международный конгресс для обсуждения неотложных проблем физического воспитания. В 1892 г. он выступил в Сорбонне на собрании спортивных клубов Франции с лекцией о возрождении Олимпии и предложил возобновить Олимпийские игры. Спустя два года в июне 1894 г., на международной конференции в Париже было принято решение возродить Олимпийские игры и проводить их каждые четыре года с участием представителей всех народов. Делегаты конференции присягнули на верность принципу любительства и создали МОК. С просьбой о проведении первой Олимпиады современности участники конгресса обратились к наследнице древних традиций Греции. Таким образом, возрождение Олимпийской идеи вступило в период конкретной реализации.**

Скаутское движение

- Большое внимание физическому воспитанию уделяло скаутское движение, созданное в Англии Робертом Баден-Пауэлом (1857-1942). Р. Баден-Пауэл организовал из детей английских колонизаторов эффективно действовавшие группы разведчиков. На основе этого опыта он создал систему испытаний и бойскаутских законов, которые не только отвечали интересам английского правящего класса, но и удовлетворяли потребности подрастающего поколения.
- Скаутские отряды создавались для организации внешкольной работы с учащимися в возрасте от 8 до 17 лет. Скауты носили полувоенную форму, сдавали нормативы на значок атлета, пловца, туриста и т.п. Проводили летние каникулы в военизированных лагерях, где учились ориентированию на местности, следопытству, плаванию, охоте, рыболовству, управлению лодкой, а также оказанию первой медицинской помощи. Скауты участвовали в увлекательных походах, экскурсиях, играх и состязаниях, в том числе и по военно-прикладным упражнениям.
- В зависимости от различных навыков, приобретаемых скаутом, он получал значок новичка, затем скаута второй степени, первой степени, вожатого и даже скаут-мастера.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РОССИИ И НА ТЕРРИТОРИИ СССР

- Возникновение физических упражнений и игр у народов нашей страны относится к первобытному обществу. Они отражали охотничью, рыболовную, скотоводческую, земледельческую, военную и бытовую деятельность. У древних народов бытовали верховая езда, метание разных предметов, стрельба из лука, разнообразные игры. Народы Севера с IV – III тыс. до н.э. применяли в труде (охоте) и быту передвижение на лыжах. У нанайцев, манси, ненцев и др. народностей Сибири и Дальнего Востока сравнительно широко в воспитательных целях использовались состязательные игры с бегом, метание копья, дротиков и топора, гребля, игры в медведя и оленя. Хорошо было поставлено военно-физическое воспитание в Грузии на ранней стадии сельско-общинного быта. Многие игры и физические упражнения русского, белорусского народов и жителей Прибалтики в своем первоначальном состоянии относятся к древним состязательным играм.

- В воспитательной системе славян особое место занимали игрища, связанные с культовыми обрядами. Они посвящались матери-земле, богу солнца Яриле, богу войны и оружия Перуну. Игрища состояли из плясок, песен, хороводов, разнообразных игр и физических упражнений, носящих состязательный характер. Молодежь стремилась показать свое умение в стрельбе из лука, метании камней в цель и на дальность, в играх (городки, бабки и др.).

Влияние реформ начала XVIII века на развитие физической культуры и спорта

- К концу XVII в. Россия представляла собой обширное многонациональное централизованное феодально-абсолютистское государство, нуждавшееся в развитии промышленности, военного дела, науки и техники, просвещения, усовершенствовании государственного аппарата. На решение этих задач были направлены преобразования Петра I. Быстрыми темпами стали развиваться металлургия, мануфактурное производство, кораблестроение, а также много внимания уделялось подъему русской национальной культуры. Большую роль в развитии физического воспитания сыграли преобразования в области просвещения и военного дела.

- В условиях больших преобразований в России со времен Петра I, неизмеримо возросли потребности в квалифицированных кадрах. В стране создаются светские учебные заведения. В 1701 г. в Москве в школе математических и навигационных наук вводится физическая подготовка как обязательный учебный предмет, а затем и в Морской академии (1719) в С.-Петербурге, в гимназии Глюка в Москве (1703). Средствами физического воспитания были – фехтование, верховая езда, гребля, парусное дело, стрельба из пистолета, танцы и игры.
- Наряду с государственными учебными заведениями в это же время в С.-Петербурге появляются частные общеобразовательные школы, в учебном плане которых значительное место было отведено и физическому воспитанию. Школы эти принадлежали, как правило, шведам, попавшим когда-то в плен. В этих школах учились дети не только шведов, но и русских. Шведские преподаватели учили «вверяемых им детей латинскому, французскому и другим языкам и также морали, математике и всякого рода телесным упражнениям».

- Реформы XVII и XVIII вв. оказали влияние на создание системы военно-физической подготовки в русской армии.
- Все началось с организации Петром I Семеновского и Преображенского потешных полков. Здесь были выходцы из всех слоев. В ходе потех совершенствовались боевая выучка солдат, развивались проворство, ловкость, выносливость, сила, быстрота. Во время игр и походов солдаты учились брать искусно построенные крепости, преодолевать препятствия.
- После смерти Петра I иностранцы обучали русских солдат ненужным приемам, муштре, парадности.
- Большая заслуга в сохранении Петровских традиций принадлежит А.В. Суворову (1730 – 1800). В своих произведениях об армии он изложил взгляды на военно-физическую подготовку солдат и офицеров.



- Суворов начал службу простым солдатом и поэтому прекрасно знал быт и нужды русского войска. Будучи хилым от рождения, он систематически закалял себя. Суздальский полк под его командованием значительно выделялся своей военной и физической подготовкой из числа других. Вопросы морального и физического воспитания русского бойца стояли у него на первом плане. Физическая подготовка солдат велась Суворовым весьма разнообразно. Он учил быстроте перестроений, меткому огню. Каждое ученье заканчивалось штыковым боем, которому он придавал решающее значение. Знаменитый суворовский военный переход через Альпы стал возможен лишь потому, что и в мирное время Суворов придавал большое значение физической выносливости. Во время тренировок солдат учили проходить через густые леса, бегу, лазанию по лестнице, переходам через валы и рвы. Суворов сам подавал пример физической закалки и выносливости, проделав в 69 лет труднейший в истории военного искусства Швейцарский поход. «Учить не рассказом, а показом» – было основное правило Суворова.

- На флоте петровско-суворовские традиции военно-физической подготовки воплощал адмирал Ф.Ф. Ушаков (1744 – 1817). Специальная физическая подготовка матросов включала упражнения в лазании по канатам и мачтам, бег по корабельным снастям, упражнения на быстроту в установке и уборке парусов, занятия плаванием и греблей, прицельной стрельбой с движущихся качелей, имитирующих качку, учебные абордажные бои из наиболее прогрессивных систем военно-физической подготовки моряков, она способствовала повышению боеспособности российского флота.
- После А.В. Суворова его направление военно-физической подготовки войск развивали М.И. Кутузов, П.И. Багратион и другие офицеры и генералы, прославившиеся в Отечественной войне 1812 года. Однако с окончанием этой войны и созданием Священного союза (1815) в русской армии снова наступила полоса реакции. Суворовские методы военно-физического воспитания были преданы забвению. Царское правительство насаждало в армии муштру, шагистику, изучение бессмысленных артикулов (приемов), палочную дисциплину. Все это ослабляло боеспособность армии.
- Поражение России в Крымской войне в середине 50-х гг. XIX в. обнаружило недостатки в боевой и физической подготовке войск.

После смерти Петра I придворное дворянство стало культивировать модные в Западной Европе «светские» физические упражнения. На первом плане была охота и стрельба. Во дворцах устраивались тир, где проводилась стрельба, обязательная для всех придворных. **При Екатерине II вопросы физического воспитания стали ставиться совершенно по-новому и серьезнее, на практике этим занимался Иван Иванович Бецкой (1704 – 1795).** Прекрасный знаток французской просветительной философии, Бецкой занимал посты президента Академии художеств и директора сухопутного шляхетского корпуса. Именно в этих учебных заведениях, а также в московском коммерческом училище, в воспитательном обществе для благородных девиц и воспитательных домах стал проводить Бецкой новые идеи физического воспитания. Им были написаны уставы для этих заведений, составившие два обширных тома «Учреждений и уставов, касающихся до воспитания и обучения в России юношества обоего пола» (1774 г.). Кроме того, Бецкой составил «Краткое наставление, выбранное из лучших авторов с некоторыми физическими примечаниями о воспитании детей от рождения их до юношества», в котором впервые на русском языке подробно и систематически излагались правила физического воспитания.

Михаил Васильевич Ломоносов (1711 – 1765) признавал, что особое значение для сохранения здоровья и физического развития имеет движение. Он планировал поднять вопрос о государственных мероприятиях по развитию физического воспитания в России, а одну из статей собирался назвать «Олимпийские игры».

Возможно, под влиянием идей М.И. Ломоносова Екатерина II учредила в 1766 г. «Петербургские олимпийские игры» – праздник, в программе которого, помимо аттракционов и разнообразных развлечений, были состязания всадников, борцов и кулачных бойцов. Победителям вручали золотые медали с подписью «С Алфеевых на Невские берега». Образец такой медали хранится среди экспонатов Эрмитажа.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В
РОССИИ
СО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ
XIX в. ДО НАЧАЛА XX в.**



- Большое значение для развития естественнонаучных основ физического воспитания имели работы ученых Н.И. Пирогова, И. М. Сеченова, И.П. Павлова.
- В работах русского хирурга-анатома Николая Ивановича Пирогова (1810 – 1881) была обоснована идея о зависимости строения органов тела от их функций. Это позволило выяснить влияние повторных физических упражнений на развитие и изменение форм тела, развитие мышечной массы. На этой основе разрабатываются принципы функциональной анатомии. Им был впервые в России издан анатомический атлас.



- Русский физиолог Иван Михайлович Сеченов (1829 – 1905) показал наличие прочной связи между деятельностью центральной нервной системы и мышечными движениями. Труды Сеченова заложили основы изучения физиологии физических упражнений, проблем утомления и активного отдыха при мышечной деятельности человека.



- Научные положения Сеченова получили развитие в трудах русского физиолога И.П. Павлова (1849 – 1936). Его учение о высшей нервной деятельности, единстве физического и психического, об образовании условных рефлексов имело значение для изучения роли физических упражнений в формировании двигательных навыков и умений для трудовой и спортивной деятельности. Учение Павлова о типах нервной деятельности помогли в развитии теории и методики физического воспитания, врачебного контроля за занимающимися физическими упражнениями

- Петр Францевич Лесгафт (1837 – 1909) родился и получил образование в Петербурге. Свою научную и педагогическую деятельность начал после окончания С.-Петербургской медико-хирургической академии, где он и остался работать, в 1865 г. защитил диссертацию на степень доктора медицины, а в 1868 г. стал доктором хирургии. В этом же году П.Ф. Лесгафт начинает работать в Казанском университете, но за критику реакционной части профессуры был уволен без права преподавания. Возвратясь в С.-Петербург начинает работать врачом в частной гимназии, где очень тщательно и с большим интересом изучает практический опыт гимнастических занятий. Свои знания в области анатомии и физиологии кладет в основу научной теории физического воспитания. В 1874 г. опубликовал первую работу «Основы естественной гимнастики», которая привлекла внимание общественности и заинтересовала военное ведомство. Ему вновь разрешают педагогическую деятельность и он создает систему физической подготовки для учащихся военной гимназии. Лесгафт в течение двух лет изучал системы физического воспитания в западных странах.

П.Ф. Лесгафт отрицал пользу спортивных соревнований и упражнений на снарядах, принижал значение показательных выступлений. Несмотря на эти недостатки, разработал многие положения, которые имеют решающее значение в теории физического воспитания.

Классификация физических упражнений состояла из четырех разделов.

1. Простые упражнения (движения головой, туловищем, конечностями).
2. Упражнения с увеличивающимися напряжениями (упражнения с палками, гирями, метанием деревянных и железных шаров, прыжки, борьба, лазание).
3. Упражнения с изучением пространственных и временных отношений (метания в цель, бег в заданном темпе, прыжки на расстояние).
4. Систематические упражнения в виде сложных действий (игры сложные и простые, плавание, бег на коньках и лыжах, фехтование, походы и экскурсии).

В педагогической деятельности П.Ф. Лесгафта важное место занимала подготовка кадров физического воспитания. В 1877 – 1882 гг. он создает и возглавляет учебно-гимнастические курсы руководителей физической подготовки военных учебных заведений и армий. В 1896 г. по образцу этих курсов – Высшие курсы воспитательниц и руководителей физического образования. На базе этих курсов в 1918 г. был открыт институт физического образования имени П.Ф. Лесгафта.

- Свои выводы относительно физического воспитания в школе П.Ф. Лесгафт изложил в работе «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста». Приведем основные положения его теории.
- 1. Системы физического воспитания подчинены закономерностям физиологии. Параллельно с развитием физиологии постоянно нужно пересматривать и развивать физические упражнения.
- 2. Физическое воспитание является необходимым средством формирования гармонично развитого человека. Только гармонично развитый человек способен во всех областях жизни на оптимальную производительность с наиболее экономичным использованием энергии и в наиболее короткий срок.
- 3. Гармоничное развитие основывается на единстве физических и духовных сил человека и происходит при ведущей роли сознания.
- 4. Обучение физическому воспитанию по существу является частичной передачей учебного материала, накопленного в ходе истории.
- 5. Нормального физического развития можно достичь только при научно обоснованной системе физического образования.
- 6. Учебный материал из системы физического образования охватывает только виды движений, легко усваиваемые в школьном возрасте, такие, как ходьба, бег, прыжки, метание, борьба, вольные упражнения, игры и туризм.
- 7. Физическое воспитание осуществляется в соответствии с общепедагогическими принципами, поэтому в ходе обучения большое внимание следует обращать на постепенность, последовательность, возрастные особенности человека и принципы очередности.

- Возникновение физических упражнений у восточных славян было обусловлено теми же причинами, что и во всем мире в целом. Олицетворением гармонично развитой личности в древности является образ былинного богатыря. Основной формой физической подготовки были игрища. Целью физического воспитания вплоть до XVIII в. была военно-физическая подготовка, что объясняется тем, что Русь вынуждена была вести много войн.
- 2. Основными источниками, из которых мы узнаем о физической культуре на Руси, являются былины, летописи, сказания и сказки, картины, предметы резьбы по дереву и камню, барельефы. Первый письменный источник — первая русская летопись — Повесть временных лет (начало XII в.). Первое изображение борцовской схватки датируется 1197 г.
- 3. При практически отсутствующих государственных формах физического воспитания в феодальной России решающую роль в физической подготовке населения играли народные формы. Среди них можно выделить национальные виды борьбы, кулачные бои, военно-физическую подготовку российского казачества, национальные игры и развлечения (забавы), связанные с двигательной деятельностью.
- 4. Большое значение для развития физического воспитания в России имели прогрессивные взгляды многих отечественных ученых, мыслителей, полководцев. Однако на практике физического воспитания их деятельность отразилась весьма незначительно.

СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СССР

- После Октябрьской революции в 1917 г. среди первых мероприятий Советской власти значилось и создание в рамках Государственного Наркомата просвещения отдела школьной медицины и гигиены, основной задачей которого было организация питания, а также постановка физического воспитания в школе.
- Небольшая группа ученых, врачей и педагогов, признавшая Советскую власть, в Петрограде и Москве начала разрабатывать научные основы системы социалистического физического воспитания.
- 22 апреля 1918 г. ВЦИК принял декрет «Об обязательном обучении военному искусству», согласно которому было учреждено Главное управление всеобщего военного обучения и формирование резервных частей Красной Армии (всевобуч). В его составе был организован отдел физкультурного развития и спорта, ведавший физической подготовкой в частях Красной Армии, на пунктах допризывной подготовки, а также среди гражданского населения.
- Военное обучение проходили граждане от 16 до 40 лет. Оно включало в себя и физическую подготовку – занятия гимнастикой и различными видами спорта. Военное обучение строилось по 96-часовой программе.

- Но для того, чтобы осуществлять физическую подготовку по программе всеобщего, нужны были специалисты. В связи с этим в Москве в 1918 г. было создано высшее специальное физкультурное заведение, а в 1918 г. на базе бывших курсов П.Ф. Лесгафта открылся Государственный институт физического образования.
- В 1919 г., руководствуясь программой по военному делу, было разработано содержание занятий физкультурой с детьми и юношеством. Эти материалы служили основой для составления губернскими отделами народного образования примерных программ.

- В 1927 г. была выпущена программа по физической культуре, ставшая исходным рубежом для всех следующих программ, в ней были сформулированы задачи физического воспитания, средства и методы урока физкультуры, формы организации, также ею предусматривалось проведение в начальной школе уроков физической культуры три раза в неделю. Схема урока состояла из 6 серий (как в уроке у Ж. Демени) для начальной школы и 8 серий для средней: 1) порядковые упражнения; 2) подготовительные упражнения; 3) метание; 4) сопротивления; 5) прыжки; 6) специальные упражнения профилактического и корригирующего характера для отдельных групп мышц; 7) ходьба; 8) заключительная часть.
- Недостатки этой программы заключались в том, что не было учета физкультурных достижений, она не давала конкретных нормативных требований. В рамках программы осуществлялось также воспитание санитарно-гигиенических навыков — с изучением явлений окружающей среды (производство, рынок, пекарня). Это сокращало время на физические упражнения.

- В 1927 – 1928 гг. физическое воспитание было включено в учебные планы педагогических и медицинских вузов. В июле 1929 г. физическое воспитание стало обязательным предметом в высших учебных заведениях России, а с 1930 г. оно стало обязательным предметом во всех вузах СССР. Для осуществления работы в данном направлении в вузах были созданы кафедры физического воспитания и спорта, приглашены на работу соответствующие специалисты. Студенты занимались лыжным спортом, боксом, стрелковым спортом, гимнастикой, баскетболом и волейболом. Серьезным препятствием для осуществления физического воспитания студентов являлось отсутствие материальной базы, спортивных сооружений и инвентаря.

- В конце 30-х гг. физическое воспитание и спорт все прочнее занимали свое место в системе учебно-воспитательной работы средних и высших учебных заведений.
- В 1939 г. были внесены изменения в школьные программы физического воспитания. Введена была начальная и допризывная военная подготовка школьников, которой предусматривались строевая подготовка, стрельба, правила противовоздушной обороны и противохимической защиты. В новых программах отводилось место внеклассным и внешкольным формам занятий гимнастикой, спортом и играми.
- В стране регулярно проводились соревнования на первенство школ, районов, городов, областей, республик и Советского Союза.
- Вся работа с подрастающим поколением и студентами строилась по единым программам на основе комплекса БГТО и ГТО, а также Единой Всесоюзной классификации

- Развернувшееся физкультурное движение в стране требовало значительного улучшения материально-технической базы. Несмотря на большие финансовые затруднения, в стране началось строительство крупных спортивных сооружений. В ноябре 1927 г. в Ленинграде открылся первый в стране зимний плавательный бассейн, в 1928 г. вступил в строй московский стадион «Динамо».
- Первая Всероссийская спартакиада была проведена в августе 1928 г. На Красной площади прошло торжественное ее открытие. В течение года в городах, селах, областях и республиках проводились отборочные соревнования по легкой атлетике, футболу, плаванию, велоспорту, тяжелой атлетике, борьбе, стрельбе, гребле и другим видам спорта. В финальной части соревнований приняли участие 7225 человек, из них 960 девушек, 612 участников – из капиталистических стран (Чехословакии, Германии, Англии, Франции, Норвегии, Финляндии, Аргентины, Уругвая), которые состязались в 21 виде спорта (проходившие в эти же дни XI Олимпийские игры в Амстердаме включали в программу 17 видов). В течение двух недель шли соревнования по легкой атлетике, футболу, плаванию, велосипедному спорту, баскетболу, волейболу, ручному мячу, теннису, тяжелой атлетике, борьбе, стрельбе, городкам, народной гребле, фехтованию, национальным танцам.
- В Москве построили два стадиона «Динамо» и «Юных пионеров». В ходе спартакиады было установлено 80 новых всесоюзных рекорда. Но главное заключалось не в рекордах, а в самой идее спартакиады – привлечь к спорту как можно больше юношей и девушек, вызвать подъем физкультурного движения, выявить талантливых спортсменов, дать толчок развитию спорта в национальных республиках.

- Спартакиада вскрыла ряд недостатков в организации физкультурной работы: 1) несмотря на рост массовости, уровень спортивного мастерства основной массы участников был невысок; 2) передовой опыт Москвы и Ленинграда распространялся слабо; 3) по-прежнему ощущался недостаток учебно-методической литературы, спортивных сооружений и инвентаря, квалифицированных преподавателей и тренеров.

- Важным вкладом в создание советской системы физического воспитания явился комплекс ГТО (готов к труду и обороне), введенный в 1931 г., который помог устранить разноречивость в средствах и методах физкультурной работы.
- Нормы ГТО, учитывающие возрастные и половые особенности человека, были пригодны для школьного и внешкольного физического воспитания молодежи. Система ГТО требовала относительно малого количества специалистов и играла большую роль в вовлечении общественных организаций в спортивную жизнь. Стержень норм ГТО составляла гимнастика, легкая атлетика, игры, борьба и национальные виды спорта.
- С 1931 г. была введена сдача норм ГТО I ступени, в которую входили нормативы по бегу, прыжкам и метаниям, подтягиванию (для мужчин), лазанию по канату (для женщин), плавание, езда на велосипеде, лыжные переходы, гребля, передвижение в противогазе. А также в этот комплекс входило знакомство с оказанием первой медицинской помощи, с основами самоконтроля.
- С января 1933 г. введена сдача норм ГТО II ступени, в которую входило 22 нормы и 3 требования, а также военно-прикладные виды: прыжки на лыжах, прыжки в воду, фехтование на штыках, преодоление полосы препятствий и др.
- В 1934 г. введен комплекс БГТО (будь готов к труду и обороне), который носил прикладной, оздоровительный характер. Установление этого комплекса завершило оформление всей системы комплекса ГТО, в котором нашли отражение основные принципы советской системы физического воспитания – прикладность, всесторонность и оздоровительная направленность. Благодаря комплексу ГТО советские люди приобщались к систематическим занятиям физической культурой. Со сдачи норм ГТО начали свой путь многие известные спортсмены. Только за 1933 – 1937 гг. нормы ГТО I ступени сдавали 4 млн. 458 тыс. человек, II ступени – 35 тыс., БГТО – 759,5 тыс. человек.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

- С первых дней Великой Отечественной войны физкультурное движение стало перестраиваться на военный лад.
- Задачи вставшие перед физкультурными организациями в годы войны формулировались так: 1) подготовить резервы Красной Армии; 2) проводить массовую военно-физическую подготовку населения; 3) готовить кадры специалистов по лечебной физической культуре для работы в госпиталях.
- Физкультурные организации включились в проведение военно-физической подготовки населения, предоставив для этого кадры специалистов, спортивные базы, инвентарь и оборудование. Для ведения занятий на военно-учебные пункты направлялись преподаватели и тренеры, инструкторы физической культуры, студенты физкультурных учебных заведений.

- Составной частью военно-физической подготовки населения стали массовые лыжные и легкоатлетические кроссы, военизированные походы, марш-броски, сдача норм на значок ГТО. В целях приближения комплекса ГТО к требованиям военного времени в 1942 г. в него были внесены некоторые дополнения: изучение материальной части винтовки, знание топографии, оказание санитарной помощи и др. В годы войны физкультурные организации много сделали по внедрению лечебной физической культуры в госпиталях.

-
- С первых дней войны на фронт добровольно ушли многие спортсмены ДСО профсоюзов, «Динамо», «Спартака», ЦДКА, студенты, учащиеся средних учебных заведений физкультурного профиля.
- В рядах защитников Родины были лучшие представители советского спорта, они становились мастерами разведки и саперного дела, рукопашных схваток и снайперской стрельбы, меткими артиллеристами и пулеметчиками.

- Боевыми подвигами отмечен путь 13 партизанских отрядов, сформированных из студентов и преподавателей Ленинградского института физической культуры (ИФК) им. П.Ф. Лесгафта. Отряд под руководством преподавателя института Д.Ф. Косицина в течение 1941 – 1942 гг. четыре раза уходил в глубокий тыл врага, выполняя ответственные задания Ленинградского штаба партизанского движения. В 1942 г. за боевые подвиги институт им. П.Ф. Лесгафта был награжден Орденом Красного Знамени. Высокими правительственными наградами были отмечены многие преподаватели и студенты украинского, грузинского, белорусского и азербайджанского ИФК, активно сражавшиеся в Красной Армии и партизанских отрядах.

- Перед учебными заведениями в этот период встала задача большой государственной значимости — воспитывать молодежь, владеющую основами военного дела, сильную, выносливую, дисциплинированную.
- Физическое воспитание в школах проводилось по программе всеобщая, а в вузах — по специальным программам. В ходе войны потребовалось изменить содержание физической подготовки.

- Специальными постановлениями правительства № 1729 и № 1730 от 24 октября 1942 года с 1942/43 учебного года во всех начальных школах и в 1 – 4 классах неполной и средних школ была введена военно-физическая подготовка учащихся, а для учащихся 5 – 10 классов неполных средних и средних школ, техникумов – начальная и допризывная военная подготовка. Были разработаны и соответствующие программы.
- На военно-физическую подготовку в учебных планах начальных и в 1 – 4 классах неполных и средних школ отводилось: в 1 и 2 классах по одному часу, в 3 и 4 классах по два часа в неделю. Содержанием военно-физической подготовки являлись: гимнастические упражнения и военизированные игры, строевая подготовка. В 5 – 7 классах проводились военные занятия, на которых учащиеся получали необходимые практические навыки. В 8 – 10 классах и техникумах осуществлялась допризывная подготовка и решалась задача подготовки одиночного бойца-стрелка.

- Физическая подготовка в вузах проводилась с целью совершенствования физических качеств и навыков, необходимых студентам, как будущим командирам запаса, а также с целью привлечения студентов к активному участию в систематических занятиях спортом и к сдаче норм комплекса ГТО.
- В соответствии с постановлением СНК СССР от 13 апреля 1944 года о военной подготовке студентов высших гражданских учебных заведений физическая подготовка была включена в общевоинскую подготовку студентов и проводилась по программе вузов на 1 и 2 курсах и частично выносилась на лагерьный сбор. Занятия включались в расписание учебного заведения, и посещение их являлось для студентов обязательным.
- В физическую подготовку в вузах входили следующие виды: гимнастика, фехтование, легкая атлетика, лыжная подготовка, баскетбол, плавание. Учебными пособиями являлись руководства по отдельным разделам физической подготовки в Красной Армии. Объем материала учебно-тренировочных занятий был в основном одинаковым как для юношей, так и для девушек.

- В годы Великой Отечественной войны физкультурные организации и физкультурные учебные заведения провели значительную работу по лечебной физической культуре (ЛФК) в госпиталях и батальонах выздоравливающих.
- ЛФК занимала видное место среди средств, способствующих восстановлению здоровья раненых воинов и улучшению их физической подготовленности. Год от года она применялась во все более широких масштабах.

- было охвачено лишь 25% раненых, то к концу войны до 88%. Благодаря применению ЛФК раненые значительно быстрее выздоравливали.

Григорий Малинко

Многократный чемпион УССР по борьбе, харьковский динамовец Григорий Васильевич Малинко начал войну артиллеристом. Уже в первых боях украинский богатырь поражал однополчан не только своей недюжинной силой, выносливостью, ловкостью, но и необычайной храбростью. Однажды Григорий Малинко, защищая подступы к атакуемому немцами селу, остался один со своим орудием. Отличаясь необыкновенной силой, Малинко перетаскивая вручную полутонное орудие и снаряды, быстро менял огневые позиции и открывал беглый артиллерийский огонь. Гитлеровцам, полагавшим, что стрельбу ведут по крайней мере несколько орудийный расчётов, и в голову не могло прийти, что бой ведёт всего один человек.



Александр Донской

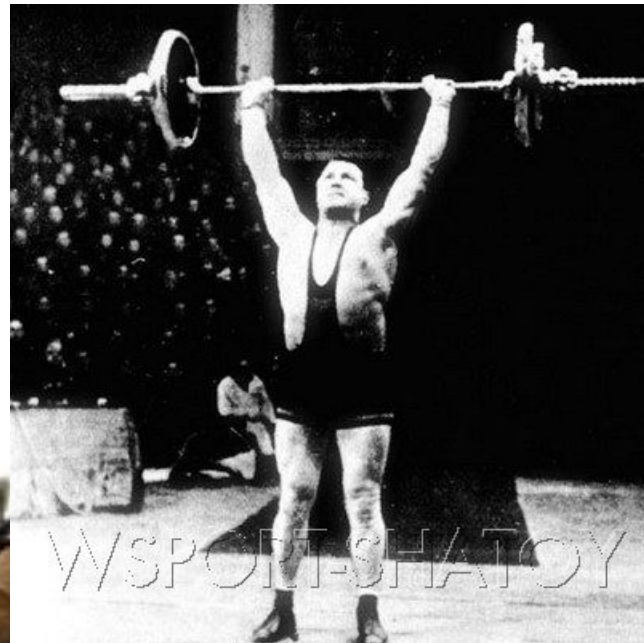
Орденами и медалями за боевые дела отмечен штангист Александр Донской. Он по заданию командира партизанского отряда, приняв на себя роль сельского священника, прятал в церкви оружие и готовил боевую группу, с которой ушел воевать в волынские леса.

Гитлеровцы были бы немало удивлены, узнав, что под рясой «батюшки» скрывается чемпион Украины по тяжелой атлетике. Свои ратные подвиги Донской совершал и воюя в партизанском отряде. За время пребывания в диверсионной группе Донской записал на свой личный счет 9 пущенных под откос вражеских эшелонов и две автомашины с живой силой и техникой.



Аркадий Авакян

Другому штангисту Аркадию Авакяну пришлось воевать в Заполярье. Он был удостоен звания заслуженного мастера спорта, но не за спортивные достижения, а за воинский подвиг. В одном из боев Авакян повел в атаку моряков. Вскоре завязалась рукопашная схватка с противником. В ее ходе наш атлет ударом кулака(!) убил немецкого офицера!



Николай Королёв

Николай Королёв был одним из сильнейших мастеров в истории советского бокса, провёл на ринге в общей сложности 219 боев и в 206 одержал победу. Девять раз он становился чемпионом СССР в тяжёлой категории и пять раз был абсолютным чемпионом страны.

Сразу же после объявления войны Николай записывается добровольцем и воюет в составе ОМСБОН. Вскоре он отправляется с партизанским отрядом под командованием будущего Героя Советского Союза Дмитрия Медведева в тыл врага.



Леонид Мешков

Один из легендарных отечественных пловцов, с которого начиналось плавание в нашей стране. Тринадцатикратный рекордсмен мира. Участник Великой Отечественной войны, был фронтовым разведчиком на ленинградском фронте. После ранения комиссован, но вернулся в большой спорт и с 1947 года установил 5 мировых рекордов.



Барельеф «Спортсменам Сталинграда»



