# Специальность :49.02.01 Физическая культура

# Группа: Ф-1,Ф-2,Ф-3

# Дисциплина:теория и история физической культуры

# Преподаватель:Пикина Т.С.

# Лекция1.Физическая культура в древнем мире

### Развитие физической культуры

**на отдельных этапах истории первобытно- общинного строя**

### Возникновение физической культуры

Первобытнообщинный строй является первой социально- экономической формацией, начало которой – появление человека разумного, конец – установление рабовладельческого строя.

В истории первобытного общества выделяют три периода:

1. раннеродовой;
2. развитый родовой;
3. позднеродовой.

Особенности родового общества: ведение общего хозяйства; чет- кое разделение труда между полами; эпизодические столкновения между племенами, т.е. появляется военная организация родовой общины; возникают новые виды трудовой деятельности – земле- делие, скотоводство, ремесло.

Возникновение физической культуры историческая наука относит к начальному периоду развития первобытной общины. Самой ранней формой физического воспитания были коллективные иг- ры, носившие натуралистический, подражательный характер. Они почти полностью повторяли трудовой процесс. Играя, первобыт- ные люди учились охотиться, подражая действиям охотников. В этих играх использовались предметы охотничьего инвентаря и живые цели.

Позже, в связи с начавшимся разделением труда по возрастным и половым признакам, происходила дальнейшая эволюция игр. Они постепенно теряли подражательный характер, становились ими- тационными, символическими. Игры по-прежнему имитировали трудовой процесс, но живые цели заменялись движущимися ми- шенями – чучелами, мячами сделанными из шкуры животного и набитыми шерстью, а охотничий инвентарь заменялся специаль- ным, игровым. Например, появилось копье с тупым наконечни- ком, вместо палки стали использоваться клюшки и т.п.

На последней ступени развития первобытного общества возникли игры, которые почти полностью абстрагировались от труда. Иг- равшие стали делиться на команды, появились специальные пло- щадки для игр, совершенствовался игровой инвентарь. Игры ста- ли регламентироваться простейшими правилами, появились спор- тивные судьи и зрители.

Процесс развития физической культуры постепенно привел к вы- делению из игр и обособлению в качестве самостоятельных физи- ческих упражнений бега, метания, прыжков, плавания и других видов движения. Все они так или иначе были связаны с подготов- кой членов общины к труду. Возникли специальные приемы обу- чения физическим упражнениям подростков и молодежи, т.е. поя- вилось физическое воспитание.

### Особенности физи- ческого воспитания в родовом обществе

**Период разложения родового строя**

### Физическая культура

**в рабовладельческом обществе**

В родовом обществе физическое воспитание носило высокий уро- вень развития. Этнографические исследования показывают, что каждой народности были присущи свои формы и виды упражне- ний. У австралийцев – игры, метание бумеранга и палки, игры в мяч, борьба, пляски «корроби». У индейцев Америки – упражне- ния: ходьба, бег, плавание, гонки на лодках, метание и метатель- ные игры, игры с мячом и т.д. Игр с мячом насчитывалось более десяти, проводились они в течение нескольких дней и участвова- ло в них более 100 человек. Также известны индейские пляски, носившие многофункциональный характер. В африканских пле- менах проходило метание в цель, фехтование палками, бег, прыж- ки, метание копья на расстояние и в высоту, военные игры, пля- ски. Мужчины играли с мячом. У тунгусов (эвенков) можно вы- делить две стадии подготовки: 1-я стадия – все мужское населе- ние занималось стрельбой, бегом, уклонением от стрел, управле- нием лодкой; 2-я – только для тех мужчин, которые хорошо были обучены военному делу.

Одной из форм физического воспитания являлись инициации – проверки физической готовности членов общины. Например, та- ким обрядом в африканских племенах являлось удаление юноши в джунгли на несколько месяцев.

Из древнего периода до нас дошли следующие методические приемы обучения: например, у индейцев учитывались половые особенности, у чукчей – женщины участвовали в беге на более короткие, чем у мужчин, дистанции, эскимосы постепенно увели- чивали вес камня и расстояние при обучении метанию, меняли размер лука, лыж, лодок.

В период разложения родового строя происходит военизация фи- зических упражнений. Например, кулачный бой, тренировка с оружием, состязание колесниц, прыжки через меч, копья. В этот период появляются начальные формы учреждений общественного воспитания – тайные союзы и дома молодежи, которые существо- вали только для физического воспитания юношей.

Характерной особенностью данного периода является также по- явление мест для проведения соревнований по игре в мяч, т.е. первых спортивных сооружений, а также двух типов школ – для богатых и бедных, а главной чертой воспитания становится его направленность на военно-физическое обучение.

Таким образом, в родовом обществе физическое воспитание име- ло большое значение и являлось одной из функций родовой об- щины. Главной чертой физического воспитания можно считать его всеобщность. Оно было равным для всех (имело лишь разде- ление по полу и было строго обязательным).

Во время разложения родового строя и образования классов фи- зическое воспитание утрачивает свое единство, военизируется, подвергается действию культа, приобретает сословно-классовые признаки и классовый характер.

Рабовладельческое общество возникло в IV – III тысячелетии до н.э., что явилось закономерным этапом на пути дальнейшего развития человечества.

Основой общественных отношений в рабовладельческом общест- ве стала собственность рабовладельца на орудия и средства про- изводства, а также на рабочую силу рабов, которых они жестоко эксплуатировали. Эти глубокие изменения в структуре общест- венных отношений нашли свое отражение во всех сферах матери- альной и духовной культуры, в том числе и в области физическо- го воспитания и спорта.

Каковы же особенности физической культуры в этот период?

* 1. Физическая культура приобрела классовый характер и служила интересам господствующего класса. Рабы физического воспита- ния не получали.
  2. Физическая культура потеряла связь с трудовой деятельностью и стала средством военно-физической подготовки рабовладельцев.
  3. Физическая культура выделилась в самостоятельную часть культуры общества и широко применялась в семейном воспита- нии, учебных заведениях, армии, быту, культовых обрядах. В этих целях во всех рабовладельческих государствах были созданы сис- темы физического воспитания и военно-физической подготовки. Появились специальные учреждения, стали складываться зачатки науки о физическом воспитании.

### Физическая культура в странах Древнего Востока

**Физическая культура**

### в Вавилоне

Первые известные нам следы физической культуры древнего мира были обнаружены в районе, примыкающем с востока к Средизем- ному морю, а также в Месопотамии в IV тысячелетии до н.э. К со- жалению, сохранились лишь разрозненные сведения о физической культуре государственных образований, часто сменявших друг друга в результате войн. Активное участие в поддержании и раз- витии физической культуры принимало свободное сельское насе- ление, из которого набирали простых воинов.

Важную роль в развитии физической культуры Месопотамии, а затем и в странах Ближнего Востока сыграло изобретение во вто- ром тысячелетии до н.э. колесницы на конной тяге. Среди памят- ников, свидетельствовавших об этом событии, основное место занимает «Книга тренинга» митаннийца Киккули, которая являет- ся самым древним из известных методических пособий по тре- нингу лошадей.

Из различных источников было установлено, что в Месопотамии изготавливали палки из очищенного стержня листа финиковой пальмы, в дальнейшем служившие для игры в мяч с битой, а затем и в конное поло.

Этому же району принадлежит самый древний памятник культа борьбы на поясах, в основе которой лежали боевые приемы пле- нения противника, – бронзовая статуя, изготовленная примерно в 2800 году до н.э. (сейчас она выставлена в Багдадском музее).

О развитии физической культуры Вавилона свидетельствуют тер- ракотовые изображения охоты, загона животных, стрельбы из лу- ка, кулачного боя и состязания на колесницах.

Из Древней Персии до нас дошли записки древнегреческих исто- риографов Геродота и Ксенофонта, которые красноречиво свиде-

### Физическая культура в Древнем Египте

тельствуют о том, что они обучали своих детей (в возрасте 7 – 16 лет) в воспитательных домах, действовавших при дворах сатра- пов, борьбе, бегу, верховой езде, метанию копья, стрельбе из лука и правдивости. (В дальнейшем из этих заведений образовались так называемые дома развития силы, которые сохранились вплоть до распространения современного школьного физического воспи- тания и спортивных организаций Ирана.)

Последующей подготовке юношей служили обязательные охот- ничьи испытания на смелость, состязания по конному поло и игра индийского происхождения «шатранг шахматнах», воспитывав- шая способность к стратегическому мышлению.

В Древнем Египте примерно в 3000 году до н.э. мифический царь Менес 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 объясняется желанием победить и быть достойным избранником.

Затем испытания в беге были вытеснены борьбой, лучше показы- вающей превосходство в силе и ловкости. Требование, чтобы ца- ри обладали всесторонней физической подготовкой, соответство- вало сущности примитивного классового государства, где фарао- ны обладали безграничной централизованной властью.

По мере распространения рабовладения в физической культуре происходили важные изменения. Магический обряд уходил на второй план, все большее значение стал носить эстетический ас- пект зрелищности.

Фараоны Среднего царства (2040 – 1730 гг. до н.э.), чтобы повы- сить уровень развития физических качеств у служащих им людей, стали создавать училища для подготовки и отбора храмовых тан- цовщиц и акробатов.

К этому периоду относятся и описания парных игр с мячом. Все вышесказанное свидетельствует о том, что фараоны и знать меньше стали уделять внимание собственной спортивной форме, но с большим удовольствием наблюдали за ловкостью движений своих рабов.

В период Нового и Позднего царства (1562 – 332 гг. до н.э.) физи- ческая культура обогащается новыми чертами. Появляются изо- бражения с соревнованиями гребцов и воинов, бегущих за колес- ницами, а также состязаний лучников и кулачных бойцов.

На праздниках царя Рамзеса II (1290 – 1223 гг. до н.э.) проводятся соревнования по борьбе и фехтованию на палицах с нубийцами, ливийцами и др. народами, результат этих соревнований оценива- ли судьи.

Египтяне не следовали обычаям других народов. Этот факт под- тверждается тем, что среди памятников физической культуры Древнего Египта не встречается следов, свидетельствовавших о соревнованиях на колесницах, играх в пешее и конное поло, по- лучивших распространение почти у всех народов древнего мира.

### Физическая культура в Древней Индии

Население Древней Индии располагало наиболее ценными тради- циями в области ритуальной оздоровительной гимнастики, танца и самообороны без оружия. 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 харак- теризуется нанесением ударов рукой или ногой по чувствитель- ным к боли частям тела противника, а также проведением уду- шающих приемов и создание системы йоги. Установить точно происхождение йоги пока не удалось. В то же время является фактом, что в ходе раскопок в окрестностях Гаранны в Пенджабе была найдена каменная пластина-печатка, изготовленная в III ты- сячелетии до н.э., в центральной части которой изображена фигура человека, сидящего строго в соответствии с позой «лотос» (падмаса- на). Характерной особенностью физической культуры Древней Ин- дии является ее деление по кастовой принадлежности – каста арий- цев (привилегированные касты): брахманов (священников), кшат- риев (военное дворянство), вайтья (занимавшиеся почетными ре- меслами). Неарийцы (сельские жители) – каста шудров. Потомки рабов парии (неприкасаемые) не принадлежали ни к одной касте. Так, для неарийских каст стали «неприкосновенными» верховая езда, все упражнения с оружием, йога. Кшатрии почитали непри- емлемыми для себя танцы шудров, упражнения с чучелами, куби- ками, обручами и др. виды состязаний.

О физической культуре арийских каст больше всего можно узнать из Вед и древнеиндийских эпосов, свидетельствующих об атлети- ческих соревнованиях, состязаниях по самообороне, с оружием и без него, скачках и соревнованиях на колесницах, игре в мяч с би- той, игре на доске чатуранга («чатур» – 4 и «анга» – боевой поря- док). Ходы шахматных фигур из этой игры – раджи (короля), бое- вых колесниц (ладьи), кавалериста (коня), пехотинца (пешки) – остались неизменными до наших дней.

Система философии йоги основана на том, что человеческий ор- ганизм есть уменьшенная копия вселенной, равновесие которой обеспечивается праной (дыханием, жизненной силой). Внутри че- ловеческого тела находятся семь расположенных один над другим центров праны (чакры), в нижнем, в одном из нервных узлов по- ясничного отдела позвоночника, свернувшись, дремлет «источник жизненной силы», так называемая «змея кундалини». Она под влиянием упорно выполняемых человеком умственных и физиче- ских упражнений просыпается и ползет вверх от чакры к чакре, достигая макушки. В этот момент йог достигает стадии самадхи, т.е. состояния физического и психического равновесия, покоя, да- лекого от земных забот. После этого остается лишь одна ступень, на которой кундалини покидает последнюю чакру, в результате чего йог – через покинувшее его тело «второе Я» – приобретает сверхъестественную оккультную силу и начинает свое слияние с божеством.

### Физическая культура в Древнем Китае

**Развитие физической культуры в Древней Греции**

В Китайских хрониках, относящихся к периоду VIII – VI вв. до н.э., сообщалось, что первые ростки физической культуры, полу- чившие развитие в долине Хуанхе и Янцзы, появились в начале III тысячелетия до н.э.

В 2698 г. до н.э. была написана книга «Кунфу», в которой впер- вые систематизированы распространенные среди народа различ- ные упражнения лечебной гимнастики, болеутоляющего массажа, ритуальных танцев, исцеляющих от болезней, бесплодия, а также боевых танцев.

Записи в хрониках свидетельствуют о том, что в этот период мальчиков воспитывали в специальных заведениях.

Судя по письменным памятникам и результатам раскопок, можно сделать вывод, что древняя китайская физическая культура достигла расцвета во время господства династии Чжоу (XI – III вв. до н.э.).

Народ, за исключением рабов, играл в игру – предшественницу современного футбола – «чжу кэ». Эта игра использовалась как дополнительное средство для развития скорости, ловкости и на- ходчивости в подготовке пеших воинов. В центре игровой пло- щадки, на расстоянии 4 м друг от друга, в землю вкапывались 2 бамбуковые палки высотой около 4 м, между которыми натягива- ли сетку. В верхней части сетки вырезали отверстие диаметром 60 см. Это были «ворота». Игроки передавали друг другу мяч, нано- ся по нему удары ногами и руками, используя при этом около 70 различных видов ударов по мячу. Существовало и около 10 пра- вил игры. Проходили также соревнования по борьбе, кулачному бою, поднятию тяжестей, перетягиванию каната, танцам и сорев- нования на воде.

В Древнем Китае сложилась своя система идеалов в области фи- зической культуры, которая нашла выражение в принципе «сань мэй». В этом принципе, как и в различных жанрах искусства, на- шли отражение требования принесения пользы для общества, об- ладания способствующей моральному воспитанию волей и разви- тым 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 пре- зрения. Во время кулачного боя, носившего характер борьбы те- ней, высоко ценилось не само попадание в противника (цзянь), а ловкое увертывание от ударов противника с тем, чтобы вызвать у него внутреннее смятение (цзинь).

Наивысшего развития физическая культура и спорт достигли в VIII – IV вв. до н.э. во время расцвета рабовладельческих отноше- ний в Греции.

В зависимости от экономического, политического и культурного развития, военной организации и системы воспитания в том или ином греческом государстве определялись задачи, средства, фор- мы и методы физического воспитания. Наиболее типичными в этом отношении были Спарта и Афины.

### Особенности спартанской системы физического воспитания рабовладельцев в классический период

**Особенности афинской системы физического воспитания**

Физическая культура Спарты, упорно державшейся за племенные традиции, достигла апогея в VI в. до н.э. Центральной задачей фи- зического воспитания было формирование подрастающего поко- ления, способного победить в любых условиях, отважного, на- стойчивого и слепо подчиняющегося взрослым. Спартанец-отец должен был показать новорожденного ребенка совету старейшин. Растить его дальше разрешалось только в случае, если совет на- ходил его жизнеспособным. Слабых детей сбрасывали в ущелье с горы Тайгет. Детей с рождения не пеленали, чтобы они выросли за- каленными. Систему физического воспитания Спарты освещают за- метки Платона (427 – 347 гг. до н.э.). Детей, достигших 7-летнего возраста, отнимали у родителей и передавали в распоряжение го- сударственных воспитателей. Воспитатели закаляли детей, при- учали переносить холод, голод, жажду, выносить боль, осуществля- ли общую физическую подготовку. В этих условиях к 14 годам каж- дый ребенок привыкал к физическим и душевным испытаниям и по- лучал представление об основах гимнастики и орхестрики.

Чтобы убедиться в том, что дети растут удальцами, устраивались состязания перед открытыми могилами героев прошлого, тем са- мым воспитывалось чувство ответственности перед свершениями предков.

Из ужесточенных форм испытаний перед посвящением в подро- стки 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 дере- вень. В ходе таких акций молодежь вместе с руководителем со- вершала 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 юно- шей, 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 цен- тром в Афинах. Воспитательная и образовательная системы в Афинах в VI – V вв. до н.э. не ограничивались только военно- физической подготовкой молодежи, как в Спарте, а давали разно- стороннее воспитание. Афиняне считали, что гармоническое раз- витие 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 гимна-

### Содержание греческой гимнастики и агонистики

стической 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, где помимо занятий физической культурой изучались политика, философия и литература.

С 18 лет молодых людей определяли в государственную военную организацию эфебию, где они несли военную службу.

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, обеспечиваю- щие всестороннюю физическую подготовку. Основу палестрики составляло пятиборье (пентатлон), которое включало: бег на одну стадию – стадиодром (около 200 м), прыжки в длину, метание ко- пья 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 тан- цы для развития пластики и грации, формирования осанки, краси- вых форм тела, красивых телодвижений, выполняемых обычно под музыку.

Игры, в основном подвижные, использовались главным образом при занятиях с детьми. Были игры с мячом (сферистика), колесом, клюшкой, палкой, в кости, перетягивания, игры с преодолением сопротивления партнера, удерживанием равновесия, качели и др. С юных лет эллины познавали вкус победы в состязаниях. Одной из задач физического воспитания было привитие навыков борьбы, состязания в силе, ловкости, быстроте, выносливости. Этот под- ход лежал в основе стройной системы соревнований, которую греки называли агонистикой.

***Агонистика*** распадалась на гимнастические игры и состязания, а также мусические соревнования (музыка, танцы, поэзия).

Соревнования – агоны – проводились ежегодно во всех греческих полисах. Они были непременной частью любого праздника и все- гда проводились в присутствии зрителей. Некоторые из агонов переросли местное значение и приобрели общегреческий – панэл- линский – статус.

Древние греки были язычниками и посвящали агоны своим лю- бимым богам. Из гимнастических агонов большой популярностью пользовались истмийские игры (в Дельфах) в честь бога морей Посейдона, панафинейские игры (в Афинах) посвящались богине Афине Палладе. Однако из всех игр наибольшее значение имели олимпийские игры, проводившиеся в честь главного бога – Зевса Олимпийского.

### Олимпийские игры Древней Греции

**Первые античные олимпийские игры**

Олимпийские игры проводились в Олимпии, расположенной в западной части Пелопоннесского полуострова. Здесь, у подножия горы Кронос, в долине реки Алфей, до сих пор зажигается олим- пийский огонь современных Игр.

Происхождение олимпийских и других игр Древней Греции опре- делялось материальными условиями жизни общества, его полити- ческим, культурным, военным развитием. Одна из главных при- чин возникновения игр – потребность в воспитании воинов, де- монстрация превосходства военной и аристократической знати в области военно-физической подготовки.

Первые известные истории олимпийские игры отмечены 776 г. до н.э. Эта дата взята за основу потому, что удалось установить с этого времени первого и последующих победителей на играх. Некото- рые авторы отмечают, что в 776 г. до н.э. состоялись уже 28-е Иг- ры. По версии ученых, между Ифитом, царем Элиды, и Ликургом из Спарты был заключен договор об обязательном сохранении божественного мира во время олимпийских игр, продолжитель- ность договора – 27 олимпиад. Договаривающиеся стороны объя- вили Олимпию священным местом, а месяц проведения состяза- ний – обязательным периодом мира. На вопрос о том, почему из всех союзов городов выдвинулась именно Олимпия, можно дать в общих чертах следующий ответ.

1. Алтий был ритуальным местом избрания царей.
2. Святилище Геры считалось одним из древнейших мест, где со- вершались культовые ритуалы плодородия. Проводились состяза- ния по бегу на звание «девушки года», победительница олицетво- ряла собой плодородие.
3. Олимпия была связана с культом предков, именно здесь, по преданиям, находились могилы Пелопса и Тараксиппа.
4. Это место связано с культом Зевса, наиболее авторитетного греческого божества.
5. Олимпия была расположена в легкодоступном и защищенном месте.
6. Ввиду малочисленности жителей Пизы не грозила опасность, что в области отправления культовых обрядов они попытаются достичь политической гегемонии.
7. В эпоху расцвета Игр Олимпия пользовалась поддержкой Спар- ты – одного из наиболее могущественных полисов.

В Олимпии к тому времени было построено пять стадионов. Два первых – для игр древнего периода и ипподром для конных состя- заний.

В 776 году до н.э. зафиксировано имя только одного победителя – Короибоса, атлета из города-полиса Элиды, который выиграл со- стязания по бегу.

На олимпийских играх древнего периода не могли участвовать в состязаниях женщины, неполноправные граждане, варвары и те, против которых было возбуждено уголовное дело.

В преддверии проведения Игр прекращались все распри и войны.

### Программа античных олимпийских игр

Никто не имел права вступить на территорию Олимпии с оружи- ем. Нарушителя ждал суровый штраф – две мины серебром (около 27 кг чистого серебра). Но страшней разорительного штрафа было проклятие, которое боги посылали на нарушителя олимпийского перемирия. Строгому наказанию подвергались и люди, оскор- бившие путника, идущего на олимпийский праздник, их ждало отлучение от Игр на две олимпиады!

Выступать на Играх – это была большая честь и ответственность. Каждый атлет должен был 10 месяцев готовиться дома и еще ме- сяц тренироваться в Олимпии. Да не как-нибудь, а очень упорно. За будущими олимпийцами внимательно и строго наблюдали эл- ладоники – судьи и распорядители Игр. Они не только отвечали за подготовку атлетов, но и следили за тем, чтобы места соревно- ваний были в надежном порядке. Элладоники награждали побе- дителей и налагали штрафы на провинившихся.

Программа Игр была интересной и разнообразной. На первых олимпийских играх атлеты состязались только в беге на дистан- ции 192,27 м. Она называлась «стадий». От этого слова произош- ло и название «стадион». От столетия к столетию программа Игр пополнялась другими видами: прыжки в длину, метание, кулачный бой и борьба. Победители награждались венком из оливковой ветви. Самым трудным и популярным было пятиборье – пентатлон.

Методы подготовки и стиль состязаний определялись особенно- стями тогдашнего военного искусства и мистифицированными представлениями о физических возможностях человека.

Состязания по бегу проходили не по круговой дорожке, а по пря- мой, туда и обратно между местом старта и находящимся в конце дистанции алтарем.

Вначале вся программа соревнований укладывалась в один день. Но постепенно, по мере того как Игры становились все более важ- ным делом в жизни Греции, соревнования стали длиться пять дней. В храмах перед открытием Игр все участники давали олим- пийскую клятву и приносили жертвы.

Римская эпоха принесла олимпийским играм многонациональный характер, семь веков в Играх участвовали только греки, а затем в них получили право соревноваться атлеты из Сирии, Александ- рии, Вавилона и др.

Олимпийские игры проводились непрерывно 1170 лет. На эти со- ревнования спортсмены собирались 293 раза.

Признаки изменений в физической культуре в Афинах обнаружи- лись уже в V в. до н.э. Именно тогда впервые оказалось поколе- бимым господство главной классовой базы олимпизма – аристо- кратии – и ее системы требований.

Все большее число городов начали нанимать за деньги атлетов, чтобы поддерживать ореол прежней славы. На 98-й Олимпиаде (388 г. до н.э.) разразился скандал, связанный с подкупом спорт- сменов. Обнаружилось, что соперники фессалийского кулачного бойца Евнола за различные денежные вознаграждения уступили ему дорогу к олимпийскому венку. Позднее подкуп получил ши- рокое распространение. В обиход вошло новое понятие для обо-

### Зарождение педагогической мысли в области физического воспитания

значения участников соревнований. Теперь их стали называть ат- летами (участвующие в состязаниях за вознаграждение). Появле- ние и распространение христианской религии, боровшейся против языческой веры и проповедовавшей аскетизм, повлекло за собой прекращение олимпийских праздников. В 394 году Римский им- ператор Феодосий первым издал эдикт о запрещении олимпий- ских игр. Спортсооружения были разрушены, а землетрясение стерло Олимпию с лица Земли. Идея Игр была предана забвению на 1000 лет.

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

### Развитие физической культуры в Древнем Риме

История физической культуры в Древнем Риме, достигшем наи- высшей ступени развития в эпоху древнего мира, относится к числу наиболее противоречивых проблем истории культуры.

Римский господствующий класс не чувствовал жизненной по- требности в том, чтобы активно заниматься спортом. Спорт вызы- вал интерес, но тех, кто участвовал в соревнованиях, презирали. Это связано с рядом причин.

1. Физическая подготовка юношей до 16 – 17 лет до службы в ар- мии 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 лич- ных потребностей и формой индивидуального развлечения.
4. Греческая гимнастика и агонистика, предназначавшиеся слу- жить образцом, утратили свои ценности. Римляне не переняли из них ничего.

Древний Рим подарил миру классическую систему военно- физической подготовки, которую перенимали во многих армиях. В римской армии существовала суровая высокоорганизованная система тренировки легионеров. Физическая подготовка римских воинов достигалась главным образом в процессе полевых учений и специально организованных занятий в лагерях, где воинов обу- чали выполнению тех упражнений, приемов, действий, которые применялись в боевых условиях. В систему подготовки легионе- ров включались бег по местности с преодолением препятствий, различные прыжки, в том числе и с подручными средствами, дей- ствия с холодным оружием и без него – рукопашная схватка, борьба, скалолазание, преодоление водных рубежей. Воины со- вершали марш-броски, продолжительные походы в полном бое- вом снаряжении, учились возводить укрепления, пользоваться осадными машинами и катапультами, что требовало большой фи- зической силы и выносливости. Для обучения воинов применя- лись своеобразные тренажеры – штурмовые лестницы, чучела для фехтования, деревянная лошадь для обучения приемам верховой езды.

Физическая и духовная подготовка воинов были раздельными. Каждому периоду истории существования Древнего Рима были присущи свои особенности развития физической культуры.

### Место спорта

**в цирковых зрели- щах, атлетических состязаниях и играх**

Появившись в царский период, «цирк» особо развился в период республики. Цирковые состязания колесниц, символизировавшие круговое движение планет, обрели новое содержание: стали сред- ствами развлечения знати и разорившихся, хлынувших в город народных масс, «античного пролетариата». А потому цель этих зрелищ теперь состояла уже не в том, чтобы оказать магическое воздействие на природу или в состязаниях публично продемонст- рировать силу и ловкость, а в том, чтобы завоевать расположение народа.

Цирковые представления стали более жестокими, поскольку эсте- тические и этические запросы бездельничающего населения Рима притупились; оно жаждало крови и острых ощущений. Осторож- ничающих владельцев колесниц освистывали. Кумирами стано- вились те профессионалы, которые не щадили себя для того, что- бы завоевать симпатии капризной публики.

Бои гладиаторов времен республики были намного жестче, чем во времена империи. Большинство гладиаторов выбрали этот путь, подчиняясь силе. Это были похищенные жители, военнопленные, осужденные преступники и т.д.

Пополнение гладиаторов обеспечивалось благодаря трем видам наказаний.

* 1. Осуждение мечом гладиатора. Такого осужденного выставляли против опытного гладиатора. Естественно, что победителем в этих поединках всегда выходил гладиатор, искусный фехтоваль- щик, опытный, владеющий приемами нападения и защиты боец.
  2. Осужденного бросали к диким зверям. В этом случае осужден- ным давали примитивное оружие, чтобы поединок мог протя- нуться подольше.
  3. Согласно приговору, осужденный зачислялся в школу гладиа- торов. Эта форма наказания не означала обязательную смерть. После определенного количества боев гладиатор освобождался от обязанности участвовать в поединках. В знак этого ему вручался деревянный меч, и если он был рабом, он получал свободу.

### Физическая подготовка

**в гладиаторских школах**

Почему же популярность поединков гладиаторов вытеснила в пе- риод республики театральные и цирковые представления? По- единки оказывали огромное психологическое воздействие на суе- верных римлян тем, что в их представлении с помощью чужой пролитой крови они могут покончить с губительной властью по- койных. Поединок должен был означать, что народ также привле- кается к оправданию публичного правосудия над осужденными и мошенниками. Захватывающие поединки полностью удовлетво- ряли массовые потребности той эпохи в развлечениях и зрелищах, а также приучали юношей-римлян безразлично относиться к смерти, не быть чувствительными к человеческим страданиям.

Судя по описаниям, в императорский период хорошо обученные всадники на колесницах и гладиаторы пользовались огромной по- пулярностью. Зрители одаривали любимцев дорогими подарками. Сам император не раз дарил дорогой кубок, наполненный золо- тыми монетами, отличившимся. А император Нерон подарил од- ному из победителей дворец и землю.

В грубых и неотесанных гладиаторах женщины видели воплоще- ние мужественности. Художники прославляли их, изображали на мозаиках, керамических плитах и вазах. Славе гладиаторов зави- довали даже амазонки и в погоне за известностью, к немалому удовлетворению зрителей, участвовали в поединках в смешанных парах.

Иная участь была у побежденных. Служители амфитеатра подбе- гали к поверженным, постукивали их молотками по лбу, и не най- дя в них ни малейших признаков жизни, крючками выволакивали с арены, затем наспех переворачивали окровавленный песок, по- сыпали арену свежим, и под приветственные крики толпы на арену выходила новая пара.

Профессиональные гладиаторы обучались в специальных школах. Вплоть до конца существования Римской республики открытие и содержание таких школ было частным делом любителей. Первая из известных нам школ была открыта в Капуе, и этот город долгое время оставался центром подготовки гладиаторов для всей стра- ны. Впоследствии подобные школы возникли в Риме, Помпеях, Пренесте. Позднее, когда императоры решительно прибрали к ру- кам гладиаторские игры, их собственностью стали и ведущие тре- нировочные центры Империи.

Но наряду с государственными продолжали существовать и част- ные школы. Остатки гладиаторских школ найдены при раскопках в Риме и Помпеях. Раскопки Помпейской школы позволяют ви- деть около сотни маленьких комнатушек без окон, выходивших во внутренний двор, где целый день шли занятия. Жили гладиато- ры по двое в голых каморках размером 3 – 4 м2.

Руины самой большой из известных нам гладиаторских школ бы- ли обнаружены итальянскими археологами при раскопках Рима. В древности она так и называлась – «Большая школа», при ней име- лась собственная арена с ложей для императора и множеством мест для его гостей и друзей. Считалось очень почетным полу- чить приглашение на тренировки императорских гладиаторов.

Сама казарма, где жили ученики, была разделена на хорошо изо- лированные помещения – отдельные хранилища для разных видов вооружения. Большая школа готовила до 2000 гладиаторов в год. Гладиаторские школы были заведениями, дававшими работу и хлеб огромному числу людей. Кроме учителей, в них работали повара, массажисты, лекари, оружейники, управляющие, тюрем- щики, охранники.

Занятия в школах проходили следующим образом: начинающие под присмотром тренеров сражались на палках и деревянных мечах, затем переходили на тупое оружие и лишь после этого – к тренировкам по правилам настоящей арены.

Новичок, еще неопытный в обращении с оружием, тренировался в нанесении ударов по деревянному столбу или соломенному чуче- лу. Лишь после того, как он приобретал необходимые навыки, против него выставляли опытного бойца. Его обучали тому, как пользоваться щитом или наручнем для отражения атаки, как па- рировать выпад противника и ловко уклоняться от его неожидан- ного укола. Во время этих тренировочных боев оба, учитель и ученик, сражались на палках или на деревянных мечах. Затем на- чинались настоящие бои. Все, чему гладиатор-новичок обучился как бы в игре, теперь ему приходилось проделывать с настоящим оружием. При этом тренеры сознательно давали воспитанникам предельную нагрузку, заставляя сражаться оружием куда более тяжелым, нежели то, с которым им предстояло выступать на аре- не. Именно такие тяжелые мечи были обнаружены при раскопках Помпейской школы гладиаторов.

На занятиях от учеников требовалось строжайшее соблюдение дисциплины. Настоящий гладиатор не смел даже поморщиться, когда противник размахивал оружием прямо перед его лицом. За малейшую провинность ученика беспощадно наказывали: секли, сажали на цепь, а в особых случаях даже прижигали каленым же- лезом.

,

# Физическая культура в средние века

### Особенности развития физической культуры в данный период

**Физическое воспита- ние светских феода- лов (рыцарей)**

Развитие физической культуры в средние века необходимо рас- сматривать в соответствии с особенностями феодального строя. К ним относят следующие.

1. Основой новых государственных образований являлось нату- ральное хозяйство.
2. Феодальное общество делилось на два основных класса – фео- далов и крестьян, ремесленников-горожан.
3. Господствующими сословиями при феодализме являлись свет- ские феодалы (рыцари) и духовенство.
4. В этот период в жизни общества огромную роль играла като- лическая церковь. Она занимала ведущее положение в области воспитания и образования.

Католическая церковь способствовала укреплению феодального строя, всячески поощряла систему воспитания дворянства, физи- ческую подготовку рыцарей, но запрещала заниматься физиче- ской 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 резуль- татов).

Нормы физического воспитания у рыцарей определялись высо- кими 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 ло- шади. Во время плавания на лошади всадники использовали бурдю- ки и вязанки хвороста, чтобы не утонуть. Для того чтобы научиться стрельбе из лука, сначала учились пользоваться арбалетом.

Помимо физической подготовки феодалы должны были соблю- дать семь рыцарских добродетелей. Прежде всего, они должны

МОДУЛЬ 1. ВСЕОБЩАЯ ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

были быть верны церкви и своему учителю – королю или сюзе- рену; обладать личной храбростью; соблюдать правила рыцар- ских поединков; свято чтить данное слово; быть великодушным к слабым; обязательно благородно относиться к дамам, кроме кре- стьянок и женщин из городских сословий.

Рыцарский титул не передавался по наследству, а присваивался. Поэтому воспитание детей было организовано следующим обра- зом. До семи лет дети воспитывались в семье. В семь лет их от- правляли на обучение к крупному феодалу-сюзерену или королю. До 14 лет они помогали по хозяйству и исполняли роль пажей, осваивали рыцарский этикет и занимались физическими упраж- нениями. С 14 лет пажей производили в оруженосцы, вручали меч и шпоры, и до 21 года они занимались исключительно воен- но-физической подготовкой. Учение завершалось посвящением в рыцари.

Акту посвящения в рыцари предшествовали воздержание, испо- ведь, принесение жертвы. В назначенный день кандидаты в ры- цари подвергались испытаниям, заключавшимся в том, что нужно было на полном скаку проколоть копьем подвешенное соломен- ное чучело. Двое поручителей подтверждали добропорядочность кандидата, происхождение и наличие собственности, затем дава- лась клятва. После церемонии кандидат получал шлем, щит, меч, рыцарский пояс и золотые шпоры и становился членом рыцар- ского ордена.

Воспитание дочерей феодалов проходило значительно скромнее, в подростковом возрасте их посылали к рыцарю или родственни- ку, где они обучались кроме игр и танцев основам верховой езды, соколиной охоте и стрельбе из лука.

### Рыцарские турниры

В целях проверки военно-физической подготовленности рыцарей проводились рыцарские турниры. Они делились на массовые (бу- хурды) и одиночные (жут или тьест). Массовые турниры прохо- дили на больших площадках и воспроизводили картину военных действий. Одиночные турниры представляли собой поединок двух рыцарей на копьях. Турниры проводились по разным пово- дам: рождение сына, победа в бою, женитьба рыцаря, день рож- дения феодала. Перед началом одиночного турнира рыцарь давал клятву, что он готов отдать «жизнь королю, сердце даме, а честь себе». Наибольшего развития турниры достигли во времена кре- стовых походов.

С середины XIV века рыцарей учили тактическим и техническим элементам поединка пеших воинов.

Появление пороха, а также наемной армии (ландскнехтов) приве- ло к упадку рыцарской системы физического воспитания. К это- му времени образовались крупные абсолютистские монархии, оформилось дворянство как опора королевской власти, и место рыцарского воспитания заняла дворянская система воспитания,

### Физические упражнения и игры в быту, трудовой

**и военной подготовке народа**

### Физическая культура горожан

которая ставила перед собой цель подготовить не воина, а выра- ботать у дворян внешний лоск, подчеркивающий их благородное происхождение.

У сельского населения было мало свободного времени для заня- тий физической культурой, к тому же церковь запрещала народу заниматься физическими упражнениями, стремясь ликвидировать остатки языческой античной физической культуры, проповедова- ла аскетизм, а заботу о теле, физическое развитие считала грехом. К физическим упражнениям сельского населения можно отнести народные игры. Игры сельского населения, включая традицион- ные состязания, формировались под влиянием местных обычаев. Победители в играх завоевывали авторитет и признание. Силь- нейшие в деревне метатели камней, самые выносливые танцоры, ловкие охотники и борцы получали всеобщее признание, матери- альное поощрение и социальные привилегии. В состязаниях де- вушек 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.

Интересный пример «массового футбола», который своими кор- нями уходит в языческие обычаи «изгнания дьявола», что и вы- зывало к нему отрицательное отношение со стороны церкви. Суть этого обычая состояла в том, что в какой-то определенный день в конце зимы или весной можно было избавиться от опасности, ис- ходящей от порчи, эти «опасности» (накопившийся за зиму му- сор, куски материи и т.п.) запихивали в кожаный узел-«мяч» и выталкивали из деревни. С этой целью в конце праздника Масле- ницы или в Вербное воскресенье все жители от мала до велика изгоняли «мячи» за пределы деревни. Там их уже поджидали аналогично мыслящие жители соседней деревни. И те и другие старались как можно дальше отогнать от своих земель зло, оли- цетворенное в «мяче», еще до того, как он порвется, что и приво- дило к своего рода состязанию.

Несмотря на своеобразные черты и особенности, народная физи- ческая культура средневековья не была замкнутой системой. Со- словные различия и обычаи феодализма проникали и в мир дет- ских игр, хранящий традиции прошлого. Об этом свидетельству- ют игры с салками, где водящего выбирали с помощью считалки

«император – король – епископ – дворянин – горожанин – кресть- янин – гусляр – нищий». Игры «Взятие крепости», «Король, дай солдата», «Третий лишний» напоминают об обычаях взимания пошлины на мосту, границе владения и т.п. А игры с «всадника- ми», взятием «пленных» и «выкупа» – об обычаях рыцарства.

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 организован- ные 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 Тур- нуа были представлены 30 городов и 16 деревень.

В условиях позднего средневековья народное ополчение было ликвидировано в связи с появлением в городах наемного войска. Но стрелковые и фехтовальные братства сохранились, превратившись в клубы, где проводили свой досуг зажиточные горожа- не; ремесленники и подмастерья не имели возможности их посещать из-за недостатка средств. Среди ремесленного люда широкое распространение получили многочисленные народные игры, особенно с мячом, из которых впоследствии зародились современные спортивные игры – футбол, теннис, гольф, крикет, поло, керлинг. Средневековым горожанам-ремесленникам мы обязаны происхождением физических упражнений, связанных с их трудовой деятельностью, таких как метание молота, толкание ядра и других. В городах стали строиться дома для игр в мяч, спортив- ные площадки, наладился выпуск игрового инвентаря, соревнования стали регламентироваться договорными правилами. Все это свидетельствовало о зарождении в средневековых городах элементов современного спорта.

# Физическая культура в новое время

Эпоха становления и развития капитализма от первых буржуазных революций XVII в. до Октябрьской революции 1917 г. называется в истории новым временем.

В новой истории выделяют два периода: первый – от английской буржуазной рево- люции 1640 г. до Парижской коммуны 1871 года; второй – от Парижской коммуны до Ок- тябрьской революции 1917 года.

# Физическая культура в первый период нового времени

***(с XVII в. до 1871 года)***

**Особенности развития физической культуры в странах Западной Европы после буржуазных революций XVII – XVIII веков**

Буржуазные революции XVII – XVIII веков подорвали основы феодального строя и обеспечили победу и утверждение капита- лизма. Это привело к ускоренному промышленному и культур- ному развитию стран Европы и Америки. В результате про- мышленного переворота, успехов, достигнутых в военном деле, культуре, науке и искусстве, прогресс был заметен также в об- ласти физического воспитания и спорта. Буржуазия, будучи на

### Развитие теоретических основ физического воспитания

данном этапе новой истории классом прогрессивным, нужда- лась в людях, способных укреплять ее военное и политическое господство. Для этого требовались сильные, настойчивые, предприимчивые люди. Чтобы воспитывать таких людей, бур- жуазия создает ряд новых, передовых для своего времени, средств, форм и методов общего, и в том числе и физического воспитания.

Наибольшее влияние на развитие буржуазной теории и практи- ки физического воспитания оказали педагогические взгляды Дж. Локка, Ж.-Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци.

Под влиянием идей передовых педагогов и просветителей фи- зическое воспитание занимает свое место в школьных системах воспитания и образования. Появляются школы нового типа – филантропины (филантроп – человек, занимающийся благотво- рительной деятельностью). Первая школа открылась в Дессау (Германия) в 1774 году, преподавание строилось на основе со- четания умственного и физического воспитания. Филантропи- ны – классово-сословные школы. В них обучались ученики трех категорий: академисты – сыновья из знатных семей; педагоги- сты – выходцы из средних слоев – будущие учителя; фамулян- ты (слуги) – дети простого люда.

Учителя этих школ использовали физические упражнения, из- вестные им из разных источников, а некоторые даже писали книги, обобщая в них собственный практический опыт и то, что им удавалось узнать из книг. Наиболее известными из этих учи- телей были ***Герхарт Фит (1765 – 1836 гг.)*** и ***Иоганн Гутс- Мутс (1759 – 1839 гг.).***

Спортивные увлечения (фехтование, верховая езда) Г.Фита, его умение мыслить научно, а также знание языков помогли ему создать двухтомное произведение «Опыт энциклопедии физи- ческих упражнений» (1794 г.). Это была новаторская научная работа, в которой Г. Фит сделал попытку обобщить опыт разви- тия физических упражнений.

Первый том представлял собой историческое исследование. Основное место в нем занимал рассказ о физической культуре в Древней Греции, в частности описание олимпийских и других общеэллинских игр. Важную роль в развитии физической куль- туры автор отводил средневековым рыцарским турнирам, ис- панским корридам, английским скачкам и боксу, практическо- му опыту системы обучения в Дессау.

### Иоганн Гутс-Мутс

**Причины возникновения и развития**

### национальных систем физического воспитания в начале XIX века

Второй том посвящен изложению современных Г. Фиту виду физических упражнений. Автор дает определение физическим упражнениям, под которыми подразумевает «движение и ис- пользование силы с целью совершенствования тела». При этом он подчеркивает необходимость повторения физических уп- ражнений. Г. Фит делил все упражнения на пассивные и актив- ные. Активные упражнения связаны с простыми движениями тела: ходьба, бег, прыжки, плавание, танец или совершаются при помощи посторонних предметов – поднятие тяжестей, стрельба, борьба, фехтование, верховая езда. Г. Фит не только анализировал воздействие специальных движений на тело че- ловека, но и описал их технику.

Заслуга Г. Фита заключалась в том, что он, обобщив опыт, под- верг теоретическому анализу все физические упражнения. Сре- ди них были упражнения на деревянном коне и других снарядах, простейшие движения отдельными частями тела и ручной труд. Таким образом, Г. Фит не создал законченной системы гимнасти- ки, но подготовил материал для нее. Наибольшую ценность в его трудах представляют описание техники гимнастических упражне- ний и методические указания для их проведения.

Гутс-Мутс работал почти одновременно с Фитом, но в другом филантропине. Фундаментом для работы Гутс-Мутса послужи- ли античная гимнастика, рыцарские искусства, детские под- вижные игры, народные игры сельского населения, искусство акробатов. Основу его гимнастической системы составили главные виды греческого пятиборья: бег, прыжки, метание дис- ка и копья и борьба. Большое внимание он уделял режиму уче- ников, их подготовке к упражнениям. В его трудах «Гимнасти- ка для юношества» (1804), «Гимнастическое руководство для сынов отечества» (1817) и др. есть подробное описание спор- тивных площадок и беговых дорожек, для которых он вводит древнегреческое название «стадион». Гутс-Мутс широко при- менял различные снаряды для лазанья, каменные и железные шары, диски для метания. Многие упражнения выполнялись по команде всей группой. Большое значение придавалось гимна- стическим играм и строевым упражнениям.

Процесс формирования национальных систем физического вос- питания проходил в начале XIX века на основе развития капи- талистических общественно-экономических отношений, поли- тики, идеологии и культуры буржуазии. Рост промышленности, науки и техники, военного дела привел к необходимости улуч- шения всего дела воспитания и образования молодежи. Это явилось одной из главных причин возникновения гимнастиче- ских и спортивно-игровых систем физического воспитания. Влияние на этот процесс оказали исследования врачей, анато- мов, гимнастов, физиологов и педагогов, призывавших исполь- зовать физические упражнения и закаливание организма в це- лях улучшения физического развития молодежи.

### Немецкая система гимнастики

Гимнастические системы преимущественно создавались в стра- нах континентальной Европы (Германия, Швеция, Франция). Это было обусловлено особенностями их политического и во- енного развития. Наполеоновские войны начала ХIХ века, с применением массовых армий, требовали большого количества физически подготовленных резервов. Занятия гимнастикой да- вали возможность обучать конкретным двигательным навыкам, соответствующим тактике ведения боя того времени, а также четкому выполнению строевых команд.

Основателями немецкой системы гимнастики были Йоганн Гутс-Мутс, Фридрих Ян, Адольф Шписс. Основу этой системы составляли упражнения на гимнастических снарядах (перекла- дина, брусья, конь, лестницы, шесты и т.п.), военно-игровые упражнения, туризм, экскурсии. Главной целью считалось раз- витие двигательных способностей, сложных движений, вынос- ливости, воли и дисциплины.

***Фридрих Ян (1778 – 1852 гг.)*** в 1811 году на лугу Хазенхайде под Берлином устроил площадку для гимнастики и приступил к работе. Молодежь под его руководством занималась физиче- скими упражнениями на гимнастических снарядах и одновре- менно слушала беседы патриотического характера. Ян называл свою систему «турнкунст» – искусство изворотливости (сокра- щенно – турнен), а учеников называл турнерами. Он составил перечень упражнений на гимнастических снарядах, переклади- не, брусьях и коне, которые сводились к многократному повто- рению 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 по- местили в крепость (выпустили в 1825 г.). Запрет на занятия гим- настикой продлился с 1820 по 1842 год. В 1842 году королевским указом был снят запрет на комплекс упражнений Яна.

Систему Яна применительно к школе развил швейцарец ***Адольф Шписс (1810 – 1858 гг.)*** и дополнил упражнениями с ручными снарядами, перестроениями, висами и упорами. Ему помогал Эрнст Эйзелен, разработавший методику преподавания и изготовивший наглядные таблицы. Система Яна – Эйзелена – Шписса состояла из:

* 1. порядковых упражнений;
  2. вольных упражнений;
  3. упражнений со снарядами – подвижными и неподвижными;
  4. массовых упражнений;
  5. игр.

Теоретики немецкого турнена причисляли к гимнастике все об- ласти физической культуры. С особой охотой они занимались прыжковыми видами атлетики. Однако остальные виды физи-

ческих упражнений – атлетика, гребля, бег на коньках, вело- спорт – развивались совершенно в иных условиях и по другим законам, нежели двигательный материал гимнастики. Поэтому во второй половине ХIХ века поклонники этих видов постепен- но покинули ряды гимнастического движения.

### Шведская гимнастическая система

Шведская гимнастическая система создавалась по инициативе правительства, поручившего ее разработку ***Перу Хенрику Лингу (1776 – 1830 гг.).*** По его предложению в 1813 году в Стокгольме был открыт гимнастический институт, существующий и поны- не. 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, вра- чебную, эстетическую гимнастику. Пер Линг установил зави- симость формы движений от анатомического устройства тела и по этому признаку классифицировал гимнастические упражне- ния. 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 раз- минки. Основная часть посвящалась элементам повышенной интенсивности с удержанием положений, способствующих развитию силы. Завершалось занятие привычными упражне- ниями на расслабление.

Узко понимая физиологическую полезность физических уп- ражнений, он исключил упражнения, которые считал вредными для организма, отгораживался от сложных форм двигательного материала спорта.

Работу отца продолжил его сын ***Ялмар Линг (1799 – 1881 гг.).*** Он подробно описал технику выполнения упражнений, предло- жил методику преподавания, разработал структуру урока гим- настики. Урок состоял из 14 – 16 серий поточно выполняемых упражнений для отдельных частей тела в сочетании с упражне- ниями в равновесии, ходьбе, беге и дыхательными упражне- ниями в конце урока. Нагрузка в течение урока несколько раз повышалась и снижалась. Чтобы эффективно воздействовать на отдельные группы мышц, авторы системы придумали новые снаряды – шведскую стенку, бум, скамейку, плинт. Их назначе- ние принципиально отличалось от снарядов, принятых в немец- кой гимнастике. Там занимающиеся стремились проделать все движения, какие можно было выполнить, а в шведской гимна- стике снаряды играли вспомогательную роль. Они либо облег- чали, либо затрудняли выполнение движений, в зависимости от поставленных задач, давая возможность изолированно воздей- ствовать на отдельные группы мышц. Для шведской гимнасти-

### Французская гимнастическая система

**Развитие спортивно-игровой системы в Англии и США**

ки были характерны симметричность, прямолинейность, малая амплитуда и угловатость движений, излишняя статичность уси- лий, из-за чего критики называли ее «гимнастикой поз». Но, не- смотря на эти недостатки, она своей гигиенической направлен- ностью и методической обоснованностью выгодно отличалась от немецкой гимнастики.

Таким образом, шведская система содействовала созданию ос- нов современной физической культуры за счет локального раз- вития отдельных групп мышц и охраны здоровья. Немецкая система – путем физической подготовки и воспитания на кол- лективной основе.

Французская гимнастическая система создана полковником ***Франциско Аморосом (1770 – 1848 гг.).*** Цель – выработка во- енно-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, забо- ры, лестницы. Цель – научить солдата преодолевать простран- ство и препятствия. Кроме того, Аморос включал в свою гимна- стику подготовительные упражнения, сопровождающиеся пе- нием 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 инди- видуальные особенности учеников. Он первый ввел письмен- ный учет результатов занятий и контрольные карточки на каж- дого ученика. В эти карточки заносились данные физического развития занимающихся.

Естественность и военная направленность – основные черты системы Амороса. В этой системе было немало ценных методи- ческих указаний для проведения занятий гимнастикой.

Система Амороса нашла отклик за границей. Военные круги многих стран старались возбудить интерес к военной гимнасти- ке. Позднее во Франции стали возникать новые системы гимна- стических упражнений, которые во многом сохранили и разви- ли идеи Амороса.

Спортивно-игровые системы наряду с гимнастическими были во всех странах мира. Основывались они на иных принципах, нежели гимнастические системы. Основа спортивно-игровых систем – упражнения с элементами соревнования, и направлены они на достижение лучших результатов. Спортивно-игровая система в Англии сложилась раньше, чем в других странах. Обусловлено это было экономическим, политическим, культур- ным развитием, а также географическим положением. В связи с тем, что Англия – островное государство, ей не нужна была массовая армия. Помимо этого для захвата чужих колоний Анг-

лия создавала экспедиционные отряды, которые нуждались в хорошо физически подготовленных людях. Возглавлялись эти отряды выходцами из колледжей, университетов, военных учебных заведений, где средствами физической подготовки бы- ли различные виды спорта и игры.

### Деятельность Т. Арнольда

Ректором одного из таких учебных заведений в местечке Регби (Англия) был ***Томас Арнольд (1759 – 1842 гг.).*** В то время в анг- лийских учебных заведениях нередко наблюдались недисцип- линированность и непослушание, пренебрежение школьными правилами, леность и уклонение от работы.

Чтобы добиться перестройки жизни колледжа, Арнольд стал наблюдать за поведением учащихся на спортивных площадках, после чего он пришел к выводу: посредством физических дви- жений и эмоций, связанных с игрой, учащаяся молодежь спо- собна формироваться на спортивной площадке, если с этим со- гласуется воспитательная деятельность церкви и школы.

За 14 лет работы Арнольда в Регби сложился новый идеал вос- питания – «христианский джентльмен».

Таким образом, закрепление позиций буржуазии привело к то- му, что спорт стал привилегией буржуазных и аристократиче- ских кругов. Стремясь отмежеваться от народа, буржуазные деятели разработали Устав любителей спорта (Англия 1869 г.), по которому людям физического труда запрещалось участво- вать в совместных спортивных соревнованиях с выходцами из нетрудовых слоев общества.

Спортивно-игровая система в США создавалась на базе игр, за- везенных из Европы, а также на традициях коренных жителей Америки, которым были известны многие игры с мячом, стрельба из лука, метание копий, бег на большие расстояния, прыжки, борьба.

# Физическая культура во второй период нового времени (1871 – 1917 гг.)

Во второй период новой истории, который продолжался от Парижской коммуны до Октябрьской революции, усиливаются противоречия между трудом и капиталом, что при- водит к росту революционного движения народных масс, обостряются противоречия меж- ду самими капиталистическими странами. Чтобы ограничить участие народа в революци- онном движении, правительства многих государств прибегают к различным средствам: спорту, гимнастике, играм.

### Возникновение рабочего спортивно- гимнастического движения

В этот период образовалось два противоположных направления в спорте – гимнастическом движении: рабочее и буржуазное. Про- тиворечия привели к обострению национализма в физкультурных организациях и появлению новых систем физического воспита- ния, а также к военизации системы физического воспитания.

В 1839 г. в Женеве было создано Всешвейцарское гимнастиче- ское общество, куда входили эмигранты – революционно на- строенные рабочие.

После разгрома революции 1848 – 1849 гг. в США в 1848 г. в Фи- ладельфии было создано гимнастическое общество по оказанию помощи рабочим. В 1850 году состоялось его первое празднич- ное выступление.

### Развитие спорта

**и создание междуна- родных спортивных объединений**

### Возникновение новых систем физического воспитания

**Сокольская гимнастика. Деятельность М. Тырша**

Первые рабочие спортивные организации в Германии возникли в 1850 г. Однако «Исключительный закон» против социалистов, принятый рейхстагом в 1878 г., запрещал существование гим- настических клубов.

После отмены этого закона спортивные организации вступили в новый период своего развития. В начале 90-х гг. в ряде городов Германии состоялись собрания рабочих гимнастических союзов (Берлин, Лейпциг). В 1893 г. был основан Германский рабочий спортивный союз и рабочая федерация гимнастики (АТВ). В 1895 г. начала свое существование рабочая федерация велоси- педного спорта. В 1899 г. в Австрии была организована рабочая федерация велосипедного спорта. В 1904 г. в Бельгии образова- лась социалистическая федерация гимнастики, а в Англии – ра- бочая спортивная федерация гимнастики.

Сокольская гимнастика берет свое начало в 60-х гг. XIX в. в Че- хии. Название «сокол» означает свободу, храбрость и мужество и связано с освободительной борьбой чешского народа. Соколь- ское движение связано с ***Мирославом Тыршем (1832 – 1884 гг.)***, профессором истории и искусства Пражского университета. Именно им была разработана система сокольской гимнастики.

Основой сокольского движения были гимнастические органи- зации. Сокольские общества получили широкое распростране- ние. Их идея заключалась «в стремлении к физическому и нрав- ственному совершенствованию всего народа, к развитию в нем национального чувства». С этой целью «соколы» ввели обра- щение друг к другу «братья», «сестры», занимались в единой форме.

Организаторы сокольского движения добивались внутренней дисциплины соблюдением точной формы всех движений и строгим выполнением традиций.

Периодически в Праге проводились слеты «соколов», на кото- рых демонстрировались массовые вольные движения и прово- дились соревнования на различных гимнастических снарядах.

Создавая свою систему, М. Тырш подробно ознакомился с раз- личными гимнастическими системами и взял из каждой то, что в ней было ценного.

Цель гимнастики определяется «соколами» в самом общем виде –

«укрепить и сохранить человеку здоровье, сделать его неуязви- мым, дать ему отвагу и хладнокровие, силу и ловкость, провор- ство, решительность, смелость, наконец, предохранить от по- следствий односторонних занятий».

Конкретизация указанной цели в виде частных задач отсутство- вала. Классификация упражнений в сокольской системе исхо- дила из внешних признаков движений:

* + - * 1. упражнения без снарядов (ходьба, бег, маршировка, приседа- ние, стойки, наклоны и др.);
        2. снарядовые упражнения (со снарядами – булавы, обручи, палки, флажки и гири и др.);
        3. на снарядах (на перекладине, брусьях, коне, кольцах, лестни- цах, шестах, бревне);
        4. групповые упражнения (пирамиды, массовые выступления, игры и т.п.);
        5. боевые упражнения (бокс, борьба, фехтование).

Занятия проводились по такой схеме: сначала упражнения строевые, затем вольные движения, упражнения со снарядами и боевые, дальше шли упражнения на снарядах в подгруппах (обычно в трех со сменой снарядов), потом общие упражнения (пирамиды), наконец, опять строевые, после чего занятия за- канчивались. Все движения, которые выглядели некрасиво,

«соколы» исключали.

В методике сокольской гимнастики имелось много нового, осо- бенно в организации и проведении занятий, массовых выступ- лений, разработке терминологии и подготовке общественных инструкторов.

Сокольские организации способствовали возрождению и разви- тию чешской национальной культуры, поднимали националь- ный дух чешского народа.

Идеи «Сокола» быстро распространились за пределы Чехии. В Словении в 1863 г. был создан «Южный Сокол». В том же году общество «Сокол» возникло с участием Франь-Бучара в Загребе (Хорватия) и под руководством польского врача Венанты Пя- сецкого во Львове.

### Гимнастика Жоржа Демени

***Жорж Демени (1850 – 1917 гг.)*** начал работать в области физи- ческого воспитания в конце XIX в., когда значительно продви- нулось вперед развитие биологических наук, в том числе и физиологии.

Изучив существующие системы гимнастики, Ж. Демени при- шел к выводу, что их общим и основным недостатком является чрезмерная искусственность. Изучая физиологию мышечной деятельности, Демени понял, что одного лишь деления физиче- ских упражнений по анатомическому признаку недостаточно и следует создавать благоприятные условия для развития отдель- ных частей тела и с позиций физиологии.

Ж. Демени полагал, что «цель физического воспитания не при- обретение силы, а пользование ею».

Цель гимнастики для юношей сводилась им к воспитанию лю- дей сильных, ловких, гибких, способных быстро и экономно действовать в любых условиях, владеющих основными видами военно-прикладных движений. Иные задачи ставил Ж. Демени при физическом воспитании девушек: главной целью было приобретение ими гибкости, ловкости, хорошей осанки, умения двигаться плавно и грациозно путем включения в урок танце- вальных шагов, а также упражнений с булавами, палками, вен- ками и т.п.

Ж. Демени определил семь видов спортивных упражнений: ходьбу, бег, прыжки, лазанье, поднимание и переноску тяже- стей, метание, приемы защиты и нападения. Каждый из этих видов имел много разновидностей, например: прыжки на месте, с одной ноги на другую, с продвижением вперед, назад или в сторону, с разбега.

Как педагог и физиолог Ж. Демени сформулировал ряд прин- ципов физического воспитания.

1. Гимнастика должна быть динамичной, следует избегать ста- тических упражнений. Неестественность упражнений: скорость движения должна быть в обратной пропорции с движущейся массой частей тела.
2. Движения должны выполняться с полной амплитудой. Если одну мышцу напрячь до полного сокращения, то противопо- ложные мышцы нужно расслаблять до конца.
3. Движения должны быть естественными и размашистыми, а не отрывистыми и угловатыми.
4. Те мышцы, которые не участвуют в движении, должны быть полностью расслабленными.
5. При разучивании упражнений необходимо переходить от простых к сложным, от более легких к более трудным, от неиз- вестных к известным.

Ж. Демени предложил свой план урока и методические ука- зания к нему. Урок состоял из 7 серий: 1-я – строевые упраж- нения, 2-я – движения всего тела; 3-я – подвешивание и опо- ра; 4-я – бег и игры; 5-я – специальные движения туловища; 6-я – прыжки и игры, требующие большой траты сил; 7-я – дыхательные упражнения.

От урока Ж. Демени требовал, чтобы упражнения использова- лись интересные, способные гармонично развить мускулатуру занимающихся. Не следует доводить учеников до усталости, но постепенно нужно увеличивать трудность и интенсивность вы- полнения упражнений.

Считая общеразвивающее направление в физическом воспита- нии самым важным, Ж. Демени адресовал свою систему упраж- нений для физического воспитания детей школьного возраста.

### «Естественный метод» Эбера

Лишь для учеников старших классов он допускал упражнения военно-прикладной гимнастики (для юношей) и элементы гим- настики для девушек.

Он первый начал определять величину нагрузки: мощность и время работы.

***Жорж Эбер (1885 – 1957 гг.)***, один из учеников Ж. Демени, про- должил развитие прикладного направления в физическом вос- питании, типичного для Франции со времен Амороса.

«Естественный метод» физического воспитания Эбера состоит из связанных между собой частей:

1. часть вспомогательно-подготовительная, состоящая из эле- ментарных упражнений для рук, ног, туловища, упоров, висов, равновесий, подпрыгиваний, дыхательных упражнений;
2. часть основная, состоящая из «воспитательно-прикладных» упражнений, имеющая целью усовершенствовать человека с помощью восьми естественных упражнений: ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, поднимания, защиты-нападения и плавания;
3. часть вспомогательная, дополнительная, включающая спор- тивные игры и ручной труд.

Военный характер своей гимнастики Ж. Эбер объяснял пре- имуществами физической подготовленности дикаря перед ци- вилизованным человеком. Он пытался доказать никчемность специальной гимнастики для женщин и спортивной специали- зации. Ж. Эбер заявлял, что своей гимнастикой хочет устранить дефекты физического развития современного культурного че- ловека, вызванные нездоровым образом жизни и недостатком движения.

Ж. Эбер использовал все известные естественные виды пере- движений и упражнений, а также заимствовал формы физиче- ских упражнений из других систем физического воспитания.

Занятия Ж. Эбер предлагал проводить на местности, без какого- либо специального оборудования. Для занятий годилось все: деревья – для лазания, канавы – для прыжков, заборы – для пе- релезания и т.п. Преподаватель, ориентируясь в обстановке, должен был изобретать нужные упражнения в различных усло- виях. Это не исключало искусственных препятствий, но они должны были заменять естественные при их отсутствии.

Ж. Эбер как опытный практик внес ценный вклад в развитие средств и методов физического воспитания. В свои уроки он вводил гигиенические процедуры – обтирание, души, ванны и пр. Он ввел метод систематических проверок достигнутых результатов и определения физических способностей зани- мающихся, разработав таблицу норм по 12 видам упражнений.

### Гимнастика Н. Бука

Практические рекомендации Ж. Эбера заключались в следующем.

1. Преподаватель физического воспитания в ходе упражнений должен вместе с учащимися развивать различные группы мышц. Он должен это делать с помощью таких упражнений, в результате которых он убедился лично.
2. Необходимо ежедневно создавать возможности для физиче- ского воспитания, во время занятий преподаватель должен ис- пользовать природные условия.
3. На занятиях должны выполняться упражнения на выносливость.
4. Учащиеся должны заниматься обнаженными до пояса и на свежем воздухе.
5. Каждый урок необходимо заканчивать массажем и купанием. Ж. Эбер ввел комплексный зачет по 12 видам по 15-балльной системе. К недостаткам Эбера можно отнести то, что он не раз- работал рекомендаций для занятий физическими упражнениями девочек.

Датчанин ***Нильс Бук (1880 – 1950 гг.)*** имел гимнастическую школу в г. Оллерупе.

Продолжатель шведской гимнастики Н. Бук разработал перво- начальную ступень гимнастики, которую назвал «примитив- ной», или «основной». При определении цели своей гимнастики Н. Бук исходил из того, что по различным причинам, в том чис- ле и вследствие повседневного, тяжелого труда, мышцы и связ- ки человеческого тела утратили эластичность и мягкость, а по- тому человек не способен к ловким и экономным движениям. Чтобы выполнить такие движения, нужно подготовить себя к ним, а для этого и служит «основная» гимнастика. Н. Бук под- черкивал, что она создана для того, чтобы здоровых, но нелов- ких деревенских парней так «обработать» гимнастикой, чтобы они стали ловкими и подвижными, пригодными к несению во- енной службы.

Как и в шведской системе, упражнения классифицировались по анатомическому признаку. Н. Бук полагал, что упражнения мо- гут развивать силу, ловкость и гибкость в зависимости от фор- мы и характера их выполнения.

В связи с этим анатомический принцип классификации уп- ражнений Бук дополнил разбивкой всех упражнений по их функциональному влиянию на отдельные части тела и на че- ловека в целом, это было шагом вперед по сравнению со швед- ской классификацией.

Упражнения систематизировались по следующим принципам:

1. порядковые; 2) упражнения для ног; 3) упражнения для рук; 4) упражнения для шеи; 5) упражнения для боковых мышц; 6) упражнения для брюшных мышц; 7) упражнения для спинных мышц; 8) упражнения с ходьбой и бегом; 9) упражне- ния в прыжках и ловкости.

### Скаутское движение

Н. Бук предлагал большое разнообразие исходных положений. Если исходные положения шведской гимнастики были похожи на позы, то в упражнениях Бука статичность была сведена к минимуму.

Несмотря на анатомо-физиологическую классификацию упраж- нений, схема урока Бука была построена формально, разделы урока не выявляли содержания и характера работы.

1. я часть урока – упражнения без снарядов (12 – 30 упраж- нений);
2. я часть урока – упражнения на шведской стенке и буме (6 – 22

упражнения);

1. я часть урока – ходьба, упражнения в ловкости (9 – 20 упраж- нений). Для женщин игра с пением.

Весь урок длился 90 минут. Поскольку каждое упражнение по- вторялось от 10 до 15 раз, то нагрузка на уроке была очень вы- сокой. «Кривая нагрузки» урока строилась у Н. Бука с расчетом максимального повышения напряжения в конце второй трети занятия. Урок должен быть непрерывным, слитным. Наиболее характерными чертами являлись усиленный темп и плотность нагрузки, последовательная смена одного упражнения другим. Пока выполнялось одно упражнение, давалась подготовитель- ная команда, и к моменту исполнительной команды занимаю- щиеся без пауз переходили к выполнению следующего упраж- нения (поточный метод).

Положение о том, что во время урока мышцы, которые не при- нимают участия в работе, должны быть расслаблены, прогрес- сивно по сравнению со шведской методикой.

Н. Бук довел моторную плотность урока до предела, а приду- манные им упражнения широко вошли в практику и с успехом применяются в современных условиях.

Развитие национальных систем физического воспитания не ог- раничивалось указанными ранее. Немало других педагогов со- ставляли системы средств и методов физического воспитания.

Можно было бы назвать много других имен, однако уже во вто- рой половине XIX в. все больше начинают говорить о том, что для физического воспитания одной гимнастики недостаточно. Многие авторы пишут о пользе игр и спортивных упражнений. В результате в национальные системы проникают спорт и игры, начинают проводиться спортивные состязания.

Во второй период нового времени наряду с гимнастическим полу- чает развитие спортивно-игровое движение. Почти во всех стра- нах стали создаваться молодежные, студенческие, религиозные, рабочие, предпринимательские спортивные организации.

Большое внимание физическому воспитанию уделяло скаутское движение, созданное в Англии ***Робертом Баден-Пауэлом***

***(1857-1942 гг.).*** В ходе англо-бурской войны Р. Баден-Пауэл ор- ганизовал из детей английских колонизаторов эффективно дей- ствовавшие группы разведчиков. На основе этого опыта он соз- дал систему испытаний и бойскаутских законов, которые не только отвечали интересам английского правящего класса, но и удовлетворяли потребности подрастающего поколения.

Основной целью скаутизма являлось воспитание патриотизма, точно так же, как для этой цели в Швеции и Германии была ис- пользована гимнастика.

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 военизи- рованных лагерях, где учились ориентированию на местности, следопытству, плаванию, охоте, рыболовству, управлению лод- кой, а также оказанию первой медицинской помощи. Скауты участвовали в увлекательных походах, экскурсиях, играх и со- стязаниях, в том числе и по военно-прикладным упражнениям. В зависимости от различных навыков, приобретаемых скаутом, он получал значок новичка, затем – скаута второй степени, пер- вой степени, вожатого и даже скаут-мастера.

В то время как в Европе военно-прикладное значение скаутизма выдвигалось его организаторами на первое место, американские руководители приложили усилия к тому, чтобы в этом движении оставалось как можно меньше военных элементов. Поэтому ос- новное внимание уделялось изучению естествознания и атлетики. Благодаря умелому подходу скаут-мастеров скаутские отряды объединили большое количество детей из городов и поселков, воспитали их думающими и бодрыми людьми.

Широкое распространение получило скаутское движение среди девушек. Как и бойскауты, герлскауты для приобретения раз- личных знаков отличия должны были успевать в спорте, естест- вознании, «в жизни на открытом воздухе» и т.п.

Благодаря привлекательности и некоторому романтизму, всего за несколько лет движение бойскаутов распространилось по всему миру и существует до сих пор.

В этот период появились первые религиозные спортивные ор- ганизации. Церковь от недавнего неприятия спорта перешла к покровительству и даже непосредственному участию в созда- нии спортивных команд и клубов, используя тягу молодежи к спорту в своих интересах. Так, в США в 1870 г. были введены занятия спортом, играми и гимнастикой в христианских моло- дежных организациях, где для этого создавались спортивные лиги. Вскоре этот опыт распространился и в других странах.

Развернулась в эти годы деятельность и профессиональных

спортивных клубов. Профессиональный спорт использовался главным образом для извлечения прибыли из организации со- ревнований спортсменов-профессионалов, ставших своеобраз- ным товаром в индустрии спорта.

Среди новых форм организации физического воспитания мож- но назвать предпринимательские фабрично-заводские спортив- ные клубы, которые создавались владельцами предприятий для своих рабочих и служащих. Клубы проводили разнообразную спортивную работу, организовывали массовые физкультурно- оздоровительные мероприятия – экскурсии, походы, лагеря. Проводились мероприятия и по производственной гимнастике, направленной на повышение производительности труда.

В середине XIX в. в Германии, а к началу XX в. во многих про- мышленно развитых странах зарождаются самостоятельные ра- бочие спортивные и гимнастические организации.

Накануне первой мировой войны была сделана попытка создать международный рабочий спортивный союз. В 1913 г. в Генте (Бельгия) представители рабочих спортивных организаций Германии, Франции, Бельгии, Австрии организовали междуна- родный рабочий спортивный центр. Но в связи с начавшейся мировой войной он не успел развернуть свою деятельность.

### Развитие спортивного движения во второй период нового времени

В середине XIX в. – начале XX в. развитию современного спор- та не могли воспрепятствовать никакие причины. Если в 1850 г. за пределами Англии существовало несколько десятков спор- тивных клубов, то в 1860 гг. – за исключением Африки – уже почти не было такой страны, где бы не развивалась какая- нибудь форма современной спортивной деятельности.

Начали проводиться международные соревнования по конным кроссам и стрельбе. Молодежь Европы была захвачена горяч- кой велосипедных шоссейных и трековых состязаний.

Австралия обогнала Англию в области плавания. В США орга- низуются общества по крикету, бейсболу, регби, гребле, боксу, в Индии и Пакистане развивается хоккей на траве. В Пакистане в 1877 г. создают правила игры в бадминтон и т.д., и т.п.

Одной из самых знаменательных вех «мировой революции кон- ца XIX в.» в спортивной жизни стал расцвет легкой атлетики в США. Нью-Йоркский атлетический клуб в США был организа- тором первых чемпионатов по легкой атлетике. В 1868 г. он прошел в закрытых помещениях, а в 1878 г. – под открытым небом. Начиная с победы над англичанами в 1895 г., США со- хранили за собой безраздельную гегемонию в легкой атлетике вплоть до Олимпийских игр в 1952 году.

В конце XIX – начале XX веков возникают международные объединения. Происходило это так.

Спортивные секции объединялись в самостоятельные общества. Такой путь развития был характерен для стран, где спортивная деятельность выросла из гимнастического движения (Бельгия, Германия, Австро-Венгрия, Скандинавские страны).

В Англии и США спортивные объединения появлялись на базе футбольных, регбистских и др. клубов.

Особенно быстро развивалось движение за создание спортив- ных обществ в Англии, США, Германии, Италии, Голландии, Франции, Южной Америке, Австралии, Канаде.

Согласование норм деятельности в различных видах спорта с учетом потребностей нового времени вызвало необходимость создания специальных союзов с общегосударственной компе- тенцией, которые, подготавливая и проводя соревнования, раз- рабатывая единые правила, способствовали бы развитию физ- культурного движения. Такими организациями стали нацио- нальные спортивные объединения.

### Первая спортивная организация

Первая организация была создана в 1858 г. – Национальная фе- дерация бейсбола Соединенных Штатов.

Интерес к спорту содействовал проведению международных состязаний. Но в ходе проведения первых крупных соревнова- ний было выявлено, что хозяева творят произвол, как в судей- стве, так и в организации. Участниками соревнований был сде- лан вывод, что спортивную ценность могут иметь только те ми- ровые соревнования, правила и условия проведения которых заранее согласовываются на международных форумах. Все это привело в конечном итоге к зарождению международного спор- тивного движения.