

Министерство образования и науки Украины

Национальный технический университет
“Харьковский политехнический институт”

В.М. ЛАБСКИР, А.И.ЛЮБИЕВ,
А.В.ЮШКО, С.И.КУРИЛО

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЦИВИЛИЗАЦИЯХ И ЭПОХАХ

Рекомендовано Национальным техническим университетом
«Харьковский политехнический институт»
как учебное пособие для студентов

Под общей редакцией профессора В.М. Лабскира

Утверждено
редакционно-издательским
советом университета,
протокол № 3 от 25.12.2002

Харьков НТУ “ХПИ” 2003

ББК 75.3 (4)
УДК 796 (477.54)
053

Рецензенты:

С.С. Ермаков, доктор педагогических наук, профессор, проректор Харьковской государственной академии дизайна и искусств.

Е.В. Астахова, доктор исторических наук, профессор, проректор Харьковского гуманитарного университета «Народная украинская академия».

Авторы: В.М. Лабскир, А.И. Любиев, А.В. Юшко, С.И. Курило

Физическая культура и спорт в цивилизациях и эпохах: Учебное пособие / Под общ. ред. В.М. Лабскира.- Харьков: НТУ «ХПИ», 2003.- 130с.

ISBN 996-593-225-4

Пособие содержит материалы по общей истории физической культуры и спорта, истории физической культуры и спорта Украины.

Уделено внимание месту и влиянию спорта на формирование общей культуры наций, государств. Показана связь социальных и духовных ценностей, философии с формами и средствами физической культуры и спорта.

Предназначено для студентов специальностей «Физическое воспитание» и «Олимпийский спорт». Материалы могут быть полезными студентам всех специальностей при изучении социально-гуманитарных дисциплин.

Библиография – 44 назв.

Фізична культура і спорт в цивілізаціях та епохах: Навч. посібник / За заг. ред. В.М. Лабскіра.– Харків: НТУ “ХПІ”, 2003.– 130 с. Російською мовою.

Посібник містить матеріали із загальної історії фізичної культури та спорту, історії фізичної культури і спорту України.

Приділено увагу місцю та впливу спорту на формування загальної культури націй, держав. Показано зв'язок соціальних та духовних цінностей, філософії з формами та засобами фізичної культури та спорту.

Призначено для студентів спеціальностей “Фізичне виховання” та “Олімпійський спорт”. Матеріали можуть бути корисними студентам всіх спеціальностей при вивченні соціально-гуманітарних дисциплін.

ББК 75.3 (4)

ISBN 996-593-225-4

© В.М. Лабскір, А.Г.Любієв,
О.В.Юшко, С.І.Курило, 2003 р.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Материал для данной книги был накоплен, систематизирован и переработан на основе лекций, семинаров и практических занятий в 1994-2002 годах для студентов специальности 01.02.01 «Физическое воспитание» в Национальном техническом университете «Харьковский политехнический институт» (НТУ «ХПИ»). Абсолютное большинство материала связано с нормативной дисциплиной «История физической культуры» бакалаврата 01.02 «Физическое воспитание» Министерства образования и науки Украины.

Кроме истории физической культуры использованы материалы таких дисциплин учебного плана специальности 01.02.01 «Физическое воспитание» в НТУ «ХПИ»: «Валеология», «Введение в специальность. Основы самостоятельной и научно-исследовательской работы», «Культурология спорта», «Олимпийский спорт».

Мы предполагаем, что обобщение материалов этих дисциплин позволит:

дать студентам представление о закономерностях, взаимосвязях, тенденциях, противоречиях исторического процесса в аспектах физического воспитания, спорта, рекреации;

сопоставить исторический опыт использования средств физической культуры для решения разнообразных социальных и индивидуальных задач;

представить практический материал по интересам, запросам, потребностям, ценностям и мотивам, связанным с физической культурой и спортом, в разные исторические периоды, у разных народов;

раскрыть философские аспекты взаимосвязи формы и содержания физической культуры и здоровья;

усилить взаимосвязь истории физической культуры с науками, формирующими подготовку бакалавра физического воспитания (педагогика, психология, теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки, физиология, философия, частные методики и др.).

в дальнейшем углублять знания по истории физической культуры;

самостоятельно пользоваться методами исторического анализа в практической деятельности и самообразовании.

Все это должно способствовать формированию гуманистического потенциала в подготовке будущих специалистов физического воспитания.

Были определенные трудности в подготовке материала книги. Например, необходимо при рассмотрении практически каждого вопроса найти разумное соответствие между количеством исторической информации – с одной стороны, и ограниченным временем на ее изучение студентами – с другой. Было отдано предпочтение предельно сжатому изложению материала. Выделенные заголовки имеют свою смысловую и образную нагрузку в обучении.

Разнообразие исторической тематики физической культуры и спорта, ее взаимосвязи с культурой, наукой, политикой и другими сторонами жизни индивидуальности, группы, общества не позволило хотя бы в форме тезисов коснуться многих интересных и актуальных вопросов.

Авторы отдают себе отчет в том, что представленные материалы не лишены определенных недостатков (фактические неточности, ошибки, неполнота изложения и др.). Поэтому все замечания и критические суждения будут приняты с благодарностью.

ВВЕДЕНИЕ

Предмет учебной дисциплины

История физической культуры изучает все вопросы, связанные с историческими аспектами физического воспитания, спорта, рекреации (оздоровления).

Отметим некоторые исторические аспекты физической культуры. Во-первых, это история возникновения ее средств; место физических упражнений в жизни отдельных народов, наций и племен; использование средств физической культуры для военной подготовки, воспитания детей, лечебных целей, в обрядах. Вторая группа знаний призвана обосновать и объяснить общие черты и различия систем физической культуры разных государств (Бразилия, Великобритания, Греция, Индия, Иран, Китай, Марокко, Монголия, Украина и др.). Третье историческое направление объясняет процессы развития видов спорта, видов физических упражнений, методик физической подготовки, состязаний. Четвертая группа аспектов раскрывает в историческом плане социальную практику физической культуры и спорта (игры и состязания в праздники, любительство в спорте, профессиональный спорт, системы военно-физической подготовки, системы оздоровления, и т.п.).

Взаимосвязи с теорией и практикой

История физической культуры связана с гуманитарными учебными дисциплинами. Это антропология, демография, история, педагогика, психология, религиоведение, социология, философия.

Другая группа связей истории физической культуры определяется теоретическими и практическими знаниями, умениями и навыками специалиста физического воспитания. Это теория и методика физического воспитания и спортивной подготовки, медико-биологические дисциплины, организация и управление физической культурой.

Третья группа связей истории физической культуры связана с непрерывным накоплением исторической информации по соревнованиям, спортивным и культурным мероприятиям, по известным спортсменам.

Четвертая группа связей также носит информационный исторический аспект и соединяет накопленный индивидуальный и коллективный опыт использования народных форм и средств физической культуры. Это вопросы питания, дозирования физических нагрузок, оздоровительных систем.

Следуя теории К.Юнга о формировании коллективного подсознательного социального опыта, можно предположить, что исторический опыт предыдущих поколений наших предков именно в использовании средств и форм физической культуры (упражнения, игры, ритуалы, традиции и др.) дает нам на подсознательном уровне возможность возвращаться к этому опыту в подходящих условиях.

Место в подготовке специалиста

Важными элементами профессиональной культуры преподавателя физического воспитания, спорта, рекреации являются знания о формах состязаний, системах физического воспитания, идеалах физического совершенства в различные эпохи.

Эти знания позволяют на материале будущей профессиональной деятельности уяснить единство и многообразие форм и средств физической культуры. Понять свои собственные особенности и возможности в конкретных видах физического совершенствования или спортивной подготовки. На основе этих знаний формируется понимание взаимосвязи физической культуры с общественными процессами.

Одна из этих взаимосвязей приводит к поиску форм воспитания средствами

физической культуры. Позитивный физиологический и психологический результат спортивной тренировки – лишь часть воспитания. Еще одна часть воспитания состоит в том, чтобы гармонизировать физическое совершенство с господствующими духовными ценностями, принятыми нормами поведения, морали, эстетики (красоты). Например, избежать противоречия между предельным уровнем собственной силы, предельной уверенностью в себе – с одной стороны, и уважением к личности человека – с другой.

РАЗДЕЛ 1

РАЗВИТИЕ СОДЕРЖАНИЯ, СРЕДСТВ И ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ВОЗНИКНОВЕНИЕ И ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сначала было движение

Известна фраза о том, что сначала было движение, потом – слово. Приоритет движения или слова – вопрос философии и верований. Нам важно, что жизнь всегда была связана с движением человека.

Тысячи лет характерными чертами образа жизни людей были труд, верования, игры, войны, воспитание детей и, конечно, движение. Люди жили, как правило, далеко друг от друга, племенами, воевали за пищу и условия жизни, осваивали пещеры и поверхность земли, учились строить жилища. Сам образ жизни людей включал вынужденные большие физические и психические нагрузки (охота, рыбная ловля, метания, переходы, лазания, жестокие схватки с животными, голод и др.). Соответственно первыми упражнениями были: бег, езда на лошади, лазанье, метание перенос и поднятие тяжестей, плавание, прыжки, стрельба из лука, ходьба.

Кроме того, столкновения, споры, драки, вооруженные схватки возникали у наших далеких предков по многочисленным объективным и случайным поводам и причинам. Например, пользование участками земли, источниками воды, захват пленников, женщин и т.п. Поэтому в образе жизни в той или иной форме всегда существовали элементы прикладной военной и физической подготовки.

Факторы, определившие развитие физической культуры

Обращает на себя внимание противоречивая роль физической культуры у наших далеких предков. С одной стороны, физическая культура в древнем мире играла важную роль в поддержании жизни ребенка и взрослого.

С другой стороны, физическая культура не являлась особой частью образа жизни. Она возникла в совместном взаимном воздействии на человека нескольких групп факторов. В качестве простой классификации эти факторы можно условно разделить на внешние и внутренние. К несомненным внешним (их еще называют объективными) факторам относятся труд, климатические условия, образ жизни.

К внутренним (субъективным) факторам возникновения и развития физической культуры относят психологические и биологические особенности наших далеких предков. Это, например, сознание, запросы, представления человека, его верования, биологическая потребность в движении, играх, жизнеобеспечении организма.

Благодаря сознанию и верованиям человек установил, например, связь между предварительной подготовкой к охоте и результатами охоты. Качества и способности развивались за счет многократных метаний копья в изображение животного, поднятия тяжестей, бега с разной скоростью, сосредоточения внимания, напряжения и расслабления мышц, сочетания движения, дыхания и сознания, изготовления приспособлений и других, выражаясь современной терминологией, средств и форм физической и психофизической тренировки.

Накопленный опыт выполнения физических упражнений, передавался от одного поколения к другому. Это было подражание, и даже специальные занятия детей со старейшими жителями племени.

Биологическая группа факторов возникновения физической культуры связана с естественной потребностью, определенной нормой двигательной активности. Сильнее всего «двигательный аппетит» развит у детей. Традиционно в замкнутых группах людей физическое воспитание детей носило естественный характер. Ребенок воспитывался в семье, на фоне сложившегося образа жизни. В периоды матриархата и патриархата, женщина и мужчина играли разную роль в физическом воспитании детей.

Обобщая факторы, повлиявшие на возникновение и развитие физической культуры, можно предложить такой их перечень:

труд;

особенности географического положения, климата;

обеспечение выживания и освоение жизненного пространства;
обеспечение безопасности, военно-прикладная подготовка и войны;
воспитание детей;
игры, связанные с подготовкой к охоте, боевым действиям;
верования, ритуалы, обряды;
праздники состязания и др.

Труд

Несомненно, что элементы физической культуры и спорта (говоря современными понятиями) возникли в различных видах труда. Можно даже чисто логически найти взаимосвязи видов труда и элементов современных видов спорта:

скотоводство – конный скот;
охота – бег, преодоление препятствий,
приготовление пищи – переноска тяжестей;
рыбная ловля – плавание, парусный спорт
войны – борьба, единоборства, стрельба из лука и др.

Игры и физическое воспитание детей

Определенные направления физической культуры связывают с играми. Считается, что игровое взаимодействие (игра) является присущей человеку формой общения. Биологически с игрой связывали энергию, активность, подсознательное игровое поведение детей.

В процессе игры руками, предметами, телами появлялись и элементы состязания. А состязания в любую историческую эпоху необходимы требования к участникам, условия состязания, правила. Эти правила были просты, они передавались от поколения к поколению при помощи речи.

Нельзя преуменьшать и значение физического воспитания детей в развитии физической культуры наших далеких предков. Физическое воспитание (прежде всего в семье) связано с играми, метанием, бегом, работой по дому.

Верования и культы

Существенным фактором возникновения и развития физической культуры и спорта явились верования людей, культы. Охарактеризуем некоторые из них.

Магия - выполнение таинственных движений. Это были заклинания, телодвижения, боевые движения, танцы, имитация борьбы, гадания, раскладывания карт и другие действия. Они выполнялись перед охотой, боевыми действиями, при природных катаклизмах, чтобы умиловить природу.

Тотем - все люди данного племени происходят от одного общего предка. Ему посвящались специальные танцы.

Поклонение умершим, вера в дух умерших людей. Считалось, что умершего необходимо обеспечить всем для загробной жизни. Сюда входил и обряд прощания, чтобы, сила умершего переходила молодым членам племени.

Физические упражнения были, как правило, составной частью всех форм верований и культов.

Обряды, праздники и ритуалы

Физические упражнения, состязания занимали заметное место в широко распространенных обрядах и праздниках. Приведем некоторые примеры.

Посвящения юношей во взрослых, в воины. При переходе из мальчиков в мужчины, для первых устраивали посвящения, обязательные для каждого из членов рода. Например, на одном из островов Тихого океана юноша обязан был прыгнуть с 30-метровой высоты с завязанной за ногу лианой. Человек, летит вниз, но не достает до земли, так как перед самой землей лиана его удерживает. Посвящения включали основные виды трудовой деятельности, боевые приемы и морально-волевые испытания. Испытания проводились, чтобы воину передались необходимые качества взрослого человека.

Праздник, связанный с явлениями природы и сбором урожая. Наиболее часто это были праздники, посвященные в той или иной форме временам года и соответствующим бытовым действиям.

Праздник, связанный с выбором вождя. Выбор руководителей – старейшин включал, в том числе и состязания с использованием видов борьбы, элементов военной подготовки, элементов физического воспитания детей (стрельба из лука, бег, метания).

Свадьбы, праздники, связанные с рождением члена семьи. Важной частью праздника были танцы.

Праздник, связанный с окончанием войны др.

Формами физических упражнений в обрядах и верованиях были: танец, процессии, состязание в силе, ловкости, выносливости, посвящения. Зачастую переходя из поколения в поколения эти упражнения становились ритуалами.

Условия жизни

Условия жизни определили особенности в содержании, формах и средствах физической культуры у разных групп людей (этносов, цивилизаций) в неодинаковых географических и климатических зонах. В северном полушарии (Европа и Азия) примерно 10 тысяч лет назад прошло похолодание, которое называлось Ледниковым периодом. Шесть тысяч лет назад в районе горы Арарат произошло затопление значительных территорий – Всемирный потоп. В Африке в районе Египта погода менялась сезонно – разлив Нила, уход воды. Подобная сезонность наблюдалась в районе реки Хуанхэ в Китае.

Упражнения, игры, танцы, состязания отличались в горах и на равнинах, зимой и летом, в Якутии и в Африке, на берегу моря и в густом лесу. Под влиянием географических и климатических факторов складывались национальные системы физической и психофизической культуры. Они закреплялись в верованиях, книгах, философских трактатах. Кроме того, характерные упражнения и состязания включались в праздники.

Характерным примером является состязание в борьбе. Известно, что борьба имела существенные отличия в правилах в различных цивилизациях и этнических группах. Разные виды борьбы встречаются на статуэтках древних персов; в папирусах древних египтян, в сказаниях людей, населявших северо-восток Европы; у запорожских казаков, на скальных изображениях в пещерах Крита; в ассирийских летописях эпохи Хаммурапи.

Так же широко распространены были разные виды стрельбы из лука, метания копья.

В некоторых эндогенных (закрытых) местах земного шара и сегодня сохранились в образе жизни местных жителей элементы физической культуры родового строя. Ярким примером являются современные Индеанские Игры, которые

проводятся на границе Перу и Колумбии в густых лесах Амазонии. Виды состязаний характерно связаны с чертами образа жизни местных племен, удачно сочетают местные легенды и традиции. В какой-то степени в проведении этих Игр переплелись элементы физической культуры родового строя (в видах состязаний) и современная олимпийская идея (в форме проведения).

Черты физической культуры в рабовладельческих цивилизациях

Когда на смену родовому строю пришли рабовладельческие общества и цивилизации, то произошло разделение физической культуры по классовому признаку. В разных цивилизациях и в разные эпохи можно найти много общих черт в формах и средствах физической культуры при рабовладельческом строе. Так, обозначился приоритет военной подготовки. Она преследовала цель - подготовить воинов - специально обученных людей, призванных защищать власть.

Формами военно-прикладной подготовки были:

специальные упражнения,

упражнения с оружием,

скачки,

состязания, турниры.

Появляются первые специалисты и знатоки физической культуры. Это, конечно, преподаватели будущих воинов, судьи и зрители.

Национальные системы физической и психофизической подготовки получили существенное развитие. Возникает идеализированный образ защитника государства и людей. Это человек физически сильный, добрый, побеждающий всех злых врагов (Илья Муромец, Добрыня Никитич и др.).

К этому времени в виде прообразов можно встретить всё многообразие современного спорта. Это виды и элементы борьбы, стрельбы, плавания, гребли, прыжков, силовых упражнений, единоборства с оружием, элементы футбола, водного поло, подвижных игр.

Одновременно с общими чертами в рабовладельческом обществе углубились отличия в упражнениях, средствах и формах физической культуры.

Так, например, в Египте первые упоминания о физической культуре относятся к третьему тысячелетию до новой эры. В этот период она была доступна только высшей знати, даже выборы фараонов проводились среди победителей в беге, а затем - в

борьбе. Египтянам уже были известны более 400 физических упражнений. Среди них главное место занимали: борьба, гонки на колесницах, фехтование на мечах, метание копья, стрельба из лука, сражения на воде. Кроме того, для развлечения использовались различные игры, для оздоровления применялись гимнастические упражнения (движения рук, ног, корпуса) и массаж.

В Ассирии (в районе рек Тигр и Евфрат) физическая культура включала, в частности, единоборства на мечах, борьбу, конные скачки.

У коренных жителей Индии в третьем тысячелетии до новой эры основное развитие получили приемы защиты и нападения. При этом удары наносились и руками, и ногами по уязвимым точкам противника.

Совершенствование физических и психических качеств личности на основе местных верований привело, в частности, к созданию йоги – системы упражнений и индивидуального стиля жизни. дыханием), пранаямы (дыхательные упражнения), бандхи (очищение желудка).

Оригинальность подхода к использованию средств физической культуры в индоарийской цивилизации проявилась примерно 3000 лет назад в разделении общества на касты. Каждой касте были предписаны формы занятий. Например, каста брахманов (служителей культа) занималась только йогой, каста воинов - только единоборствами, упражнениями с оружием и игрой в чатурангу (прообраз будущих шахмат).

Широко использовались система йоги и искусство танца.

Информационные первоисточники

Для истории физической культуры и спорта важны в той или иной степени достоверные первоисточники, каким-то образом дошедшие до нас. Существует немало видов таких первоисточников. Среди них:

летописи;

сочинения отдельных авторов. Например, считается, что индус Патанджали написал на языке санскрит несколько тысячелетий назад сочинение «Хатха-йога». Мифическому китайскому автору Великому Ю приписывают произведение «Книга боевых искусств». Выдающееся значение имел китайский трактат И Цзин, созданный примерно 4000 лет назад. Из произведений греческого историка Геродота мы знаем о физической культуре скифов, живших, в частности, и на территории Украины.

легенды, мифы, сказания, передаваемые из уст в уста о состязаниях, праздниках, подвигах.

традиции и описания выполнения движений, упражнений, комплексов упражнений, проведения состязаний, ритуалов, исполнения песен и танцев.

религиозные произведения (Библия, Коран, Веды).

официальные исторические документы. Например, были найдены и расшифрованы тексты египетских папирусов.

памятники культуры и искусства. Это например, захоронения, археологические находки, остатки сооружений, выбитые наскальные рисунки, скульптуры, вазы с изображением элементов состязаний, массажа. Были найдены наскальные рисунки в пещерах и горах многих стран (Грузия, Индия, Китай, Франция, ЮАР). Более поздние цивилизации освоили гончарную культуру - изготовление посуды из глины. Эту посуду зачастую расписывали картинками из жизни. На этих изображениях есть рисунки, связанные с физической культурой. На Украине раскопали много курганов скифских времен и катакомбных захоронений по берегам рек. Среди них можно найти росписи с изображением обрядов.

Средства и формы физической культуры, сложившиеся в первобытных, родовых и рабовладельческих цивилизациях, передавались как социальная и генетическая память в последующие эпохи и цивилизации. Эти средства и формы были родниками средств и форм занятий в новое время.

Следует указать на то, что и в сегодняшнем многообразии физической культуры и спорта можно уловить элементы ритуалов, традиций, методических особенностей физической культуры наших далеких предков.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ

Возникновение и историческое развитие

Территория современной Греции была заселена три тысячи лет назад волнами племен с севера и с юга. Жители островов селились на материке, а с севера (нынешних Македонии и Болгарии) наступали древние племена. К десятому веку до новой эры на территории Греции сложилось много государств (Афины, Дельфы, Коринф, Писа, Спарта, Троя и десятки других).

Их называли полисы. Они воевали между собой, но, тем не менее, обогащали свою культуру. Сами полисы захватывали территории Турции, Италии и других стран, находящихся на берегах Средиземного, Черного и других морей. Примерно к этому же времени в городах-полисах утверждается олимпийская религия.

Физическая культура Древней Греции берет свое начало от обрядов, игр, охоты, состязаний большого числа народов, живших на материковой и островной территории современной Греции. Например, выделяют культуру, существовавшую на острове Крит. Ее называют кносской культурой. Раскопки кносского замка и его подземелий стали выдающимся открытием современной археологии.

Типичными формами физической культуры древних греков были: борьба, состязания, танцы, упражнения в ловкости. В «Илиаде» и «Одиссее» - эпических произведениях древних греков описываются состязания на могиле Патрокла во время осады Трои.

Примерно к восьмому веку до новой эры в городах-полисах складывается система античной гимнастики. Само название «гимнастика» связано с греческим словом «обнаженный». Существует несколько точек зрения на эту взаимосвязь. Возможно, что в более древнее время необходимо было выполнять упражнения, связанные с пребыванием в воде. Другое объяснение исходит из ритуала, как бы приближающего обнаженного человека к богам.

На возникновение античной гимнастики повлияли, как обычно, объективные и субъективные факторы:

особенности местности и климата;

необходимость защиты городов-полисов;

создание системы воспитания детей;

этические нормы. Важнейшей из них была калокагатия - соединение физического совершенства с добротой, нравственностью, принесением пользы обществу;

национальные черты и др.

Агонистика

Национальной чертой древних греков было неумное желание и внутреннее стремление ненасытно состязаться. Греки считали, что очередная победа в состязании означает приближение победителя на одну ступень к божествам.

Само состязание по-гречески называется агон. Агон - это высшее напряжение души и тела. Процесс состязания называют агонистика. Она занимает заметное место в истории физической культуры. Агонистика совместно с олимпийской религией дала древним грекам и двадцатому веку современности комплексные спортивные соревнования – Олимпийские игры.

Столяры, пекари, кузнецы состязались в ремеслах. Художники, скульпторы, артисты состязались в пении, чтении, играх на музыкальных инструментах. Это были музыкальные агоны. Состязания в проявлениях силы, выносливости, ловкости, быстроты назывались атлетическими агонами.

Античная гимнастика

Античная гимнастика состояла из последовательно усложнявшихся видов занятий:

1. подвижные игры
2. орхестрика
3. палестрика.

В подвижных играх использовалось много упражнений: с мячом, обручем, бег, метание копья, метание диска. Подвижные игры были первым этапом античной гимнастики.

Внимание древних греков к подвижным играм полностью воспринято современными взглядами на физическое воспитание детей.

Орхестрика (подготовительный этап для палестрики) включала в себя упражнения в движении, на развитие ловкости, игры с мячом, акробатические упражнения, обрядовые, театральные и боевые танцы. В этих танцах отражались традиции, верования, ритуалы древних греков.

Палестрика представляла собой занятия физическими упражнениями в залах для борьбы или на открытых площадках. Упражнения предназначались для подготовки к комплексному испытанию - пентатлону. Пентатлон или пятиборье включал бег прыжки в длину, метание копья, метание диска и борьбу.

Обратим внимание на использование в наше время комплексного подхода для оценки физической подготовленности. По-видимому, в чем-то этот подход заимствован нами от пентатлона древних греков. В качестве современных примеров приведем нормы комплекса ГТО в СССР, президентские испытания в США, тестирование

физической подготовленности в Украине и др.

У греков были специальные места для занятий – палестры. В них занимались рукопашными схватками (сходными с борьбой), кулачным боем, метанием камней, бегом с оружием, верховой ездой, стрельбой из лука, плаванием, греблей. История показывает нам еще один пример разнообразия средств физической подготовки.

На основе античной гимнастики в городах-полисах Древней Греции действовали системы физического воспитания. Они имели такие общие черты:

использование большого числа игр;

обучение физическим упражнениям до 14 лет в специальных школах. Эти школы назывались грамматиста и кифариста;

занятия с 14 до 16 лет в гимназиях и палестрах;

служба с 18 до 21 года в эвфебиях. По содержанию близко к современной срочной службе в Вооруженных силах.

Простая организационная система физического воспитания в городах-полисах Древней Греции позволяла решать разные по целям задачи физической и психофизической подготовки, формировать разные мировоззрения у детей и молодежи.

Наиболее существенно различались цели, средства, формы физического воспитания в Спарте и Афинах. Периоды наивысшего расцвета этих городов-полисов не совпадали.

Спартанская система физического воспитания

Спартанская система физического воспитания была основана на особенностях политического строя Спарты в VIII веке до новой эры и в последующие столетия. Около 30.000 свободных граждан должны были удерживать 200 тыс. рабов. Следовательно, от каждого свободного гражданина требовалось проявление силы, выносливости, закалки, грубости, жестокости.

Расцвет Спарты пришелся на VIII – V века до новой эры.

Спарта – жесточайший пример физической и психофизической системы, нацеленной на воспитание воина, жестокого и беспощадного человека. Не случайно, что спартанцы были чаще победителями в Олимпийских играх в первые три века их проведения.

На примере Спарты мы видим один из исторических примеров формирования черт личности воинов с помощью средств физической культуры. Системы, подобные спартанской, использовались многократно в цивилизациях и эпохах.

В то же время спартанцы внесли свой исторический вклад в использование средств физической культуры. Именно в Спарте, как гласит легенда, на одной из скал было выбито крылатое выражение:

Если хочешь быть здоровым – бегай!

Если хочешь быть сильным – бегай!

Если хочешь быть умным – бегай!

Средства, формы и методы воспитания в Спарте

Приведем одну из возможных классификаций средств, форм и методов воспитания в Спарте:

отбор детей при рождении;

государственное воспитание, начиная с 7 лет;

силовые упражнения;

переноска тяжестей;

игры, упражнения с мечами, палками;

походы на выносливость;

походы, близкие к боевым;

изнурительный режим дня;

тяжёлая работа;

искусственно раздувание конфликтов между учащимися;

выполнение всех формальных требований;

плохое питание;

захват добыч с огородов илотов;

Первый шаг к физическому воспитанию ребенок как бы «должен был сделать» еще в утробе матери. Если он рождался слабым и больным, то он не всегда имел право на жизнь. Действительно в Спарте при рождении ребенка проверяли его здоровье. Если ребёнок был слабым, его умерщвляли. Существовала, якобы, скала для сбрасывания с нее слабых новорожденных.

До 7 лет ребенок воспитывается в семье, его учили играм, и делать все то, что делали взрослые. Игры детей носили военный оттенок. Например, они включали метание дротиков.

С 7 лет детей отдавали в государственные воспитательные учреждения. Здесь было очень жестокое воспитание. С 7 до 14 лет детей учили драться, бороться, бегать, издеваться над противником, умышленно ссорили, формой оценки были состязания. Состязания иногда проводили перед могилами героев. С 12 лет детей ссорили между собой, поощряли между ними драки и жестокое отношение.

В детских играх не допускались отступления от правил, чтобы ребёнок строго следовал правилам всю жизнь. В играх разрешались удары ногами, укусы, щипки, царапанье ногтями. В школе плохо кормили, давали большие физические нагрузки. За любую ошибку сильно наказывали. Характерно, что детей учили выражаться ясно и просто. Слово «лаконично» как раз и происходит от греческого названия Спарты – Лаконика.

Девочек с 12 лет заставляли тренироваться и нести военную службу.

С 14 лет детей ставили на полуголодное существование и заставляли воровать еду у местных жителей (илотов).

Испытания в переходном возрасте (14-16 лет) проводили в форме военных игр. Например, отряд против отряда или отряд должен был совершить поход. Задание могло состоять в набеге на илотов (бесправные местные люди). За убийство илотов спартаец не нес ответственности.

Спартанцы вырастали сильными, закаленными, смелыми, беспощадными, исполнительными. Спартанцы одержали много побед в войнах с соседними городами-полисами.

Афинская система физического воспитания

В VI – III веках до новой эры наступает расцвет Афин. Богатое государство избрало такую форму управления, как демократия (власть народа). В этот исторический период в Афинах физическое воспитание основывалось на идее калокагатии – соединения физического и нравственного совершенства, красоты тела и морального долга перед родиной. Составной частью калокагатии было гармоничное сочетание в человеке силы и красоты. Человек должен был быть сильным, пропорционально развитым, добрым и патриотом своего города-полиса. Поэтому в Афинах

сформировалась система, включавшая умственное, эстетическое, физическое и нравственное развитие. Большинство афинян того времени были атлетически сложенными. Истоки современного здорового образа жизни тоже идут из афинской системы физического воспитания. Толстые, обрюзгшие мужчины 25 - 40 лет встречались редко. Местные дети могли при такой встрече открыто смеяться над таким человеком.

Идеалом свободного гражданина Афин считалась гармонично развитая личность. Скульптура «Дискобол» (ее изваял скульптор по фамилии Мирон) была выражением гармоничного идеала мужчины. И сегодня эта скульптура является символом гармонии тела, символом высших достижений древних греков в физической культуре.

Национальный, социальный, религиозный идеал личности в цивилизациях и эпохах в той или иной степени включал показатели телосложения, физической подготовленности, моральности, духовности. Древнегреческий «Дискобол» Мирона, калокагатия заняли свою историческую нишу и послужили примером для, например, европейских цивилизаций в последние четыреста лет. Это один из примеров исторической памяти, преемственности в физической культуре в культуре людей в целом.

Средства, формы и методы афинского воспитания

Приведем для них одну из возможных классификаций средств физического воспитания в Афинах:

- атлетические агоны;
- музические агоны;
- орхестрика;
- танцы;
- игры;
- состязания;
- палерика;
- гимнастика;
- пентатлон;
- массаж.

Афиняне чаще всего побеждали на Олимпийских Играх в V – III веках до новой эры.

В Афинах существовала должность учителя физического воспитания. В 16 лет родители могли отдать ребенка в гимназий. Обучение в нем было платным. Учили литературу, философию, занимались физической и военной подготовкой.

Существовавшая в Древней Греции система физического воспитания практически была воспроизведена в большинстве европейских стран в XIX веке.

Олимпийские агоны

Вершиной физической культуры городов-полисов Древней Греции были Олимпийские атлетические агоны – Олимпийские игры. Следует отметить, что на афише первых Олимпийских игр современности (1896 г., Афины) также стоит название – олимпийские агоны.

Олимпийские игры древних греков проводились один раз четыре года Зевсу. Первоначально это были религиозные церемонии и состязание в беге на один стадий (192,27 м).

Место проведения – Олимпия – пустынное место в горах недалеко от побережья Ионического моря. Состязания проводились в священной роще Альтис возле холма Кронос на берегу речки Алфей...

Установлена дата первых Олимпийских Игр – 776 год до новой эры и фамилия первого победителя – олимпионика. Это был Кореб из Спарты.

Программа состязаний менялась и, кроме видов «гладкого» бега, включала борьбу, гонки колесниц, кулачный бой, панкратион (бой без правил), пентатлон (пятиборье) и другие виды состязаний.

Участвовали в Олимпийских Играх представители городов-полисов.

Для проведения Олимпийских Игр объявлялось и строго соблюдалось перемирие на три месяца (экехейрия) по всем городам-полисам от Испании до Черного моря.

Олимпионика награждали оливковой ветвью из священной рощи Альтис.

В период расцвета Олимпийских Игр (V – II века до новой эры) олимпионик становился знаковой фигурой в своем городе-полисе. В честь олимпиоников устанавливали памятники, слагали стихи и поэмы. Эти поэмы назывались эпиникии (от имени богини победы – Nike).

На Олимпийских играх в определенный период греки состязались в разных возрастных группах (дети, безбородые, взрослые).

За почти 1200 лет (с 776 года до новой эры по 393 год были проведены 293 Олимпийских Игр. Олимпийские игры Древней Греции стали одним из величайших культурных достижений человечества.

После 1500 лет забвения Олимпийские игры были возобновлены с иным содержанием согласно олимпийским идеям Пьера де Кубертена. Современные Олимпийские игры заимствовали (кроме названия) гуманистические идеи, периодичность, честность состязания, ритуалы и церемонии (открытие, закрытие, зажжение огня, перемирие, чествование победителя) и др.

В самой раскопанной Олимпии, например, у развалин храма Геры проходит церемония зажжения эстафеты олимпийского огня очередных Олимпийских игр.

Упадок физического воспитания в Древней Греции

Упадок был обусловлен изменением социальных ценностей в обществе. Физическое совершенство отходит на второй план, а его место занимают вопросы материального благополучия, войны. Соответственно, в агонах на ведущие позиции выходят борьба, кулачный бой, бои без правил.

Греческий философ Платон предупреждал современников в III веке до новой эры о том, что гимнастика «огрубляет» разум. Он имел в виду все виды физических нагрузок и состязаний.

После завоевания Древней Греции Александром Македонским в III веке до новой эры физическое воспитание подчиняется военной подготовке.

На Олимпийских Играх судейство изобилует бесчестными случаями, спортсмены становятся профессионалами и получают деньги за свои выступления.

НЕКОТОРЫЕ ЧЕРТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДРЕВНЕГО РИМА

Особенности римской цивилизации

Одной из величайших цивилизаций в истории был древний Рим. Римская империя вместе с предшествовавшими ей периодами она существовала более полутора тысяч лет (с X века до новой эры по VI век).

Отличительные черты римской цивилизации:

военная сила империи, проповедь грубой силы;

главенство права и долга;

великолепная подготовка воинов;

массовые зрелища;

индивидуальное использование средств физической культуры;

достижения в технике;

достижения в литературе, искусстве и др.

В разные эпохи Древнего Рима были и разные средства, формы, предназначения физической культуры. Известно, что 2800 лет назад проводились, например, состязания по бегу, борьбе, плаванию, фехтованию, гонкам колесниц. Состязания были частью верований и ритуалов (тотемизм, родовыми культы, почитание предков, плодородие, успех в бою и др.) племен этрусков, населявших территорию современной Италии.

Особо следует отметить ритуал приручения диких лошадей с помощью веревки. Лошадь, ведомая человеком, двигалась по кругу. Эти круги были отражением движения звезд в ночном небе. Позднее в круговых площадках (цирках) были и другие состязания. Круговая форма места для зрелищ дошла от этрусков до нашего времени. Цирки с амфитеатрами (местами для зрителей) являются одной из массовых форм для представлений и зрелищ.

Определенное влияние на римлян оказала физическая культура в поселениях древних греков на территории нынешней Италии.

Военная подготовка

Вклад Древнего Рима в физическую культуру состоял в совершенствовании военной подготовки, развитии дисциплины, коллективных действий, силы воинов. С III века до новой эры подготовка будущих воинов велась в специальных лагерях. Она была

очень напряженной и всесторонней. Использовались тренировки в беге, прыжках, плавании, по владению оружием, работе с лошадей. Совершались переходы на десятки километров при полной боевой выкладке.

Дисциплина и профессионализм римских военных частей (легионов и центурий) наиболее ярко отразились в рассказе о том, как группа воинов разбила суточный привал под яблоней со спелыми плодами. И ни одно яблоко за время привала не то что не было сорвано, но даже не упало с дерева.

Традиция, упражнения и даже формы военной подготовки римлян воспроизводятся в большей или меньшей степени в уставах и традициях многих стран, для подготовки элитных частей.

Бои гладиаторов

В Древнем Риме ярчайшими народными зрелищами были состязания колесниц и бои гладиаторов. Цирковые состязания колесниц были жестокими, чтобы доставлять зрителям острые ощущения.

Бои гладиаторов были заимствованы у этрусков. Поединок имел несколько смыслов. Например:

право сильнейшего. Победитель поединка считался победителем во взаимных претензиях. Такой «силовой» подход к решению гражданских или имущественных споров был характерен для многих цивилизаций и эпох;

искупление грехов за счёт победы в поединке или в борьбе против зверей;
жертвоприношения усопшим и др.

Но в Римской империи 2000 лет назад верования отходят на второй план. Ведущим смыслом боев гладиаторов становится жестокое зрелище, получение зрителями чувственных наслаждений, привычка к крови, страданиям. Знаменитый лозунг римлян "Хлеба и зрелищ" связан именно с боями гладиаторов.

Гладиаторов очень тщательно тренировали, т.е. они были прекрасными спортсменами, физически развитыми людьми. Существовало много видов состязаний гладиаторов:

один на один (как правило, слабый против сильного);
вооруженный против безоружного;
группа гладиаторов на другую группу;
бои с дикими зверями и др.

Сначала бои гладиаторов проводились в цирках. Потом для них стали строить амфитеатры (окруженные трибунами площадки). Каменные ступени амфитеатров для нескольких тысяч зрителей сохранились во многих местах по побережью Средиземного моря.

Примерно две тысячи лет назад в Риме был построен цирк Колизей на 70.000 зрителей. Название связано с латинским словом *kolosseum* (колоссальный). Частично восстановленный Колизей является выдающимся памятником истории. Под ареной Колизея были подземные ходы, помещения, рвы, клетки для животных. Построенный в IV веке цирк Максимум мог вместить на трибунах невероятное и сегодня число зрителей - до 350 тысяч человек.

Физическое воспитание

Физическая подготовка детей и юношей в Древнем Риме проходила исключительно в семье. Взрослые мужчины использовали физические упражнения как средство поддержания образа жизни и привычек. Они по собственному желанию занимались на специальных площадках (бег, прыжки, гантели, мяч, плавание и др.).

Примерно с конца I века (эпоха наивысшего расцвета) в Древнем Риме появились громадные термы (сохранились частично, например, термы римского императора Каракаллы). Это были согласно современной терминологии мощные рекреационно-восстановительные центры. В них были, как правило, бассейны для купания и плавания, комнаты для занятий физическими упражнениями, места для времяпрепровождения, места и помещения для массажа, площадки для самостоятельных занятий. Термы становятся престижными, в них проводят значительную часть времени. Соответственно, заметная часть римлян приобщается к своеобразной «оздоровительной» физической культуре.

Назовем формы оздоровления в эту эпоху: плавание, бег, игры, поднятие тяжестей, массаж, танцы, настольные игры и др. Женщины занимались упражнениями с предметами, гимнастикой.

ЧЕРТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КИТАЯ

Своеобразие неоценимого вклада

За 5000 лет истории Китая в разные эпохи использовалось большое число средств физической культуры. Назовем хотя бы такие: массаж, медитации, оздоровительные упражнения, поединки, упражнения с лошадью, охота, подвижные игры, рукопашные единоборства, стрельба из лука, танцы. Физические и психофизические упражнения были составной частью взглядов на мир, военной подготовки, досуга (рекреации), обрядов, медицины, подготовки воинов, средств самосовершенствования.

В то же время китайцы внесли свой вклад в физическую культуру. Этот вклад связан, прежде всего, с гармоничным подходом к организму человека в целом, гармонией человека и природы, гармонией движения, дыхания и сознания. Средства физической культуры, упражнения предназначались в китайских системах для всех систем организма. Соответственно, результат занятий физическими упражнениями они оценивали многочисленными показателями этих систем.

Китайцы глубоко разработали энергетический подход к действию физических упражнений, методики, которые позволяют управлять течением энергии «ци» в ее многообразных проявлениях. Одно из китайских достижений – система меридианов и энергетических точек на теле и внутри человека. Эти меридианы и точки используются в многочисленных методах укрепления здоровья, достижения определенного состояния.

Характерной чертой китайских методик физической культуры является диалектичность. Это означает, что во всем сущем на Земле (в действии, процессах, медитациях) соединены два противоположных начала: инь и ян (верх и низ, левое и правое, мужчина и женщина, мягкое и твердое, ночь и день и т.д.). Соответственно и танец, и упражнение, и игра являются внешним или внутренним единоборством этих двух начал. Гармония рождается именно во взаимодействии инь и ян.

Со взаимодействием инь и ян связано предложенное более 2000 лет назад китайским философом Конфуцием (Кун цзы) «Правило золотой середины». Сам автор дал его в присущей китайцам метафорической форме: управлять лошадьми и левой и правой рукой, не отдавая предпочтения ни одной из рук. Каждый может найти жизненные ситуации, в которых надо искать золотую середину. Самостоятельно или в

общении с людьми, работая педагогом, выступая в состязаниях, преодолевая трудности жизни.

Предначертанный путь Лао-цзы

В VI веке до новой эры в Китае наступил социальный кризис. Он получил название «эпоха перемен». Люди не были уверены в своем будущем и, как это было раньше и будет потом во всех цивилизациях, искали новые жизненные пути.

Выразителем новых идей стал Лао-цзы. Он считал, что все действия, жизненный путь человека предопределены заранее и не нужно никаких дополнительных усилий. Путь по-китайски – дао. Теория пути называется даосизм.

Лао-цзы призывал к уходу в природу, к поддержанию здоровья с помощью упражнений, приводящих человека в спокойное состояние. Он описывал эти упражнения.

Назовем некоторые положения даосизма, связанные с физической культурой. Человек без собственных желаний, без собственных усилий, естественно, в гармонии с природой должен пройти по предначертанному пути. Человек может своим поведением улучшить или ухудшить свое дао, свое здоровье. Для его улучшения необходимо стремиться к гармонии жизни, гармонии с природой. Последняя появляется в знании особенностей своего организма, учете биочасов окружающего мира и собственного организма.

Ушу

Дао или предназначенный путь предполагает постоянное противоборство инь и ян. В комплексах физических упражнений это выражается противоборством силы и расслабления. Многочисленные комплексы упражнений разной целевой направленности называются ушу. Один из переводов - школа воина.

Противоборство в ушу протекает в форме танца – непрерывной последовательности меняющихся положений и движений. Каждое положение называется форма. Каждая форма требует соединения движения, дыхания, сознания. Разучивание формы требует глубокого автоматизированного навыка в групповых, парных, одиночных упражнениях, с оружием. Разнообразие комплексов ушу связано с тем, что глубоко прорабатываются тончайшие мышечные группы. Общее число форм

определяет иногда название комплекса. Распространены в мире 24-ая форма ушу, 48-ая форма ушу.

Существует несколько классификаций комплексов ушу. Например, комплексы ушу делятся на два стиля: жесткие стили (чаньцюань), мягкие стили (принадлежит тайцзицюань).

Другая классификация комплексов связано со специфическим «подражанием» движениям птиц, животных, зверей, людей. Например, стиль журавля, льва, медведя, обезьяны, оленя, пьяницы, тигра и др.

Отличительной чертой ушу является подчинение руководителю, его высокий авторитет. Слово «учитель» в семантическом отношении в Китае имеет еще и значение уважения к человеку за его человеческие и профессиональные качества.

В настоящее время ушу является государственной системой физического воспитания в Китае. Ушу получило мировое признание и используется для целей физического воспитания, как средство профессионально-прикладной физической подготовки, для лечебной физической культуры, как форма психофизической культуры, то есть для поиска гармонии и философии жизни.

Цигун

Цигун означает работу с энергией. Свое начало берет от мифической книги «Кунфу», написанной более 4500 лет назад. В книге были рекомендации по лечебным упражнениям, массажу, танцам.

Философия здоровья, идущая от «Кунфу» и методически реализованная в цигуне, состоит в том, что энергия ци может пребывать в теле человека и накапливаться в тех или иных местах. Для движения ци по телу предназначено 12 основных меридианов и 10 не основных. Вдоль каждого меридиана расположены точки. Меридианы делятся на иньские и янские. Цигун позволяет управлять движением энергии по телу, воздействуя на точки меридианов.

Простейшие формы цигуна связаны с работой над энергией от сердца к головному мозгу. Цигун принят как лечебная система во всем мире и имеет такие направления как акупунктура, комплексы упражнений, медитации и т.д.

Цигун – это система с учителем. При самостоятельном занятии могут возникнуть психологические расстройства и даже заболевания («цигунистая болезнь»).

Комплексы цигуна делятся на мягкие и жесткие. Знаменитые необъяснимые качества (противодействие удару, тяжести, мощь движения и др.) связаны с практикой в жестком цигуне. Отметим, что достижение таких уникальных качеств требует многолетних усилий в психофизическом и нравственном совершенствовании.

Искусство ушу и цигуна передавалось в Китае по мужской линии или самым лучшим ученикам. Это были эзотерические (замкнутые, недоступные посторонним) системы психофизической тренировки. Ушу и цигун стали доступны специалистам физического воспитания в XX веке.

От ушу и цигуна отпочковалось много направлений и видов спорта: дзю-до, карате, теквандо, кунфу, су джок и др.

ЧЕРТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИНДИИ

Слав цивилизаций

Более 4000 лет истории Индии связаны с эпохами разных цивилизаций. Эти цивилизации имели свои средства физической культуры. Отметим ранние конные состязания хеттов более трех тысяч лет назад. Из магии и своеобразной мистики возникли аюрведа, йога, танцы.

Индо-арийцы к VI веку до новой эры преопределили предпочтительные и запретные формы физической культуры для отдельных каст. Брахманы (служители культа) практиковали йогу. Кшатрии (военное дворянство) занимались еще и военными упражнениями. Но и брахманы и кшатрии не могли заниматься танцами, упражнениями с обручами. Напротив, танцы были дозволены кастам вайтья (ремесленники, торговцы, скотоводы) и шудров (крестьяне).

Парии (неприкасаемые) не принадлежали ни к одной из каст. Для них запретными были верховая езда, йога, военно-прикладные упражнения.

Географические и климатические особенности Индии, ее животный мир определили разнообразие форм и средств военной подготовки. К началу нашей эры индусы воевали на боевых колесницах, верхом, на слонах, на лодках, с помощью лука, меча и щита. Индусы умели вести поединки с оружием и без него.

Характерными для народных праздников были бег, прыжки в высоту, скачки на лошадях и на слонах, соревнования на колесницах, танцы. Эти виды состязаний имели ритуальное значение, частично сохранившееся и в наше время.

В быту как средство рекреации индусы использовали игры на досках, игры с использованием ракеток, фигур, шаров и специальных площадок. Эти игры были историческими корнями современных спортивных и подвижных игр. Наиболее яркий росток исторических корней индийских игр чатуранга (VII век до новой эры). От чатуранги берет свое начало большое число игр на доске.

Своеобразный индийский танец возник от ритуалов, связанных с магией плодородия. За долгий путь развития обогатился внешними формами, внутренним содержанием. В танцах были важными еле заметные повороты запястья, жесты; направления движений; подрагивания пальцев, постановка рук, пальцев, туловища, отдельных частей тела по отношению друг к другу; продолжительности пребывания в той или иной позе.

Сохранились выполненные в камне, скульптурах и рельефах образцы танцевальных движений в храмах первых веков нашей эры. Удивительно, но именно по этим каменным «документам» в конце XX века удалось восстановить хореографию старинного индийского танца. Современные теоретики танца обосновали его внутреннее содержание.

Йога

Йога является одним из подходов к философии жизни. Несомненные индийские корни йоги были более 4000 лет назад (на каменной пластине изображена фигура человека, сидящего строго в соответствии с позой «лотос»). Более четырех тысяч лет и письменному источнику «Йога-сутра», который приписывают Патанджали.

Философская система йоги впитала в себя магию и мистику народов Индии в яркой образной форме (гуру, змея, космос, прана, чакры и др.). Кроме того, обобщены накопленные научные знания о жизнедеятельности человека и окружающем мире. Наконец, учтены климатические и географические особенности жителей Индии.

Йога основывается на определенных гипотезах, положениях, закономерностях. Например, человеческий организм есть уменьшенная копия Вселенной. Тело человека является храмом души. Равновесие и человека и всей Вселенной обеспечивается праной (дыханием, жизненной силой, жизненной энергией).

Внутри человеческого тела есть семь центров праны. Они называются чакры и расположены один над другим по мере возрастания своего значения. В низшей чакре спит змея Кундалини. Под влиянием упорно выполняемых умственных и физических

упражнений она может открывать чакры. Открытие каждой чакры позволяет человеку повышать свои способности, познавать мир, достигать особых психических состояний.

Среди этих состояний - равновесие, покой, свобода от земных забот, ощущение собственного счастья и др.

Магические и мистические корни йоги связывают с верованиями жителей Индии. Значительное место среди этих верований занимает учение Будды – буддизм. Сам Будда по легенде, знал 20 миллионов поз (асан).

Постижение йоги занимает много лет. Для серьезных занятий йогой существуют ашрамы – закрытые общества людей. Йоги показывают и сегодня удивительные возможности тела и психики человека, высокую личную мораль.

Гуру

Занятия йогой рекомендуются под руководством человека, имеющего высокие моральные достоинства, жизненный опыт, владеющего многочисленными средствами личного самосовершенствования. Для такого человека имеется уважительное специальное имя – Учитель (именно с большой буквы) или по-индийски – Гуру. Духовность Гуру связана с такой жизненной позицией: один человек не должен желать зла другому.

Современный пример выдающегося Гуру – Шри Чинмой. Он признан Организацией Объединенных Наций. Является художником, скульптором, поэтом, писателем, организатором всемирной системы легкоатлетических пробегов. Время от времени Шри Чинмой устанавливал удивительные психофизические достижения, своеобразные мировые рекорды.

Существует много направлений или ступеней овладения йогой. Одно из них – Аюрведа (наука жизни). Она установила еще 1800 лет назад правила и нормы гигиены, поддержания здоровья, обязала выполнять определенные упражнения. Современная Аюрведа рекомендует такие средства, как массаж, аутотренинг, асаны.

Хатха-йога

Сложилась примерно 1500 лет назад как система упражнений в сочетании движения, позы, мышечного тонуса, дыхания, воображения, представления, ощущений

и др. Хатха-йогу можно назвать еще системой для выбора индивидуального стиля здорового образа жизни.

В основе хатха-йоги лежит важное положение о том, что тело как храм души необходимо содержать в чистоте. Под чистотой тела йоги понимают отсутствие болезней, гибкость, подвижность суставов, силу, ловкость, выносливость, соблюдение гигиенических норм. Характеристики этих показателей необходимо непрерывно поддерживать и совершенствовать. Тогда можно пробуждать змею Кундалини, работать с праной.

Название хатха-йога связано с частями дыхания: вдох (ха) и выдох (тха). Они, в свою очередь определяют прохождение праны внутри человека. Накопление и прохождение праны могут быть улучшены или ухудшены с помощью специальное упражнений.

В хатха-йоге используют асаны, пранаямы (дыхательные упражнения), бандтхи (чистки), мантры (просьбы, пожелания, молитвы), медитации (сосредоточение внимания, создание мысленных представлений) и другие средства.

Асаны

Известные асаны: поза лотоса (сидеть со скрещенными ногами) – падмасана, королевская поза (стойка на голове) – сиршасана, поза трупа (полное мышечное расслабление, лежа на спине) – шавасана. Многие гимнастические упражнения (березка, ласточка, турецкая поза, стойка на руках и др.) имеют внешнюю аналогию с асанами.

Каждая асана имеет общее и специальное воздействие на органы и части тела человека. Это воздействие связано с измененным положением частей тела и внутренних органов, изменением гормонального обмена, состава крови, характеристик дыхания, уровня потребления кислорода. Большое значение имеют задержки и разные ритмы дыхания.

Внешне простые асаны требуют глубокого освоения, выполнения последовательных указаний. Это принятие позы; пребывание в ней определенное время; сосредоточение внимания и сознания на органе, процессе, области, точке; переход к необходимому режиму дыхания; выход из позы; выход из психического состояния и др.

Обычный комплекс йоговских упражнений состоит из 15 – 30 асан. Длительность самостоятельного занятия 30-90 мин. Занятия хатха-йогой позволяют достичь высоких уровней физиологических показателей. Например, задержки дыхания на выдохе на 60 – 120 секунд, уменьшения потребления воздуха при вдохе, предельной гибкости суставов и др.

Пранаямы

Индусы показали, что структуру дыхательного цикла (вдох-пауза на вдохе-выдох-пауза на выдохе) можно разнообразно комбинировать. Йоги, например, используют изменение: длительности вдоха и длительности выдоха; длительности пауз между вдохом и выдохом; соотношения длительности вдоха, выдоха, паузы на вдохе и паузы на выдохе; ритма дыхания; частоты дыхания.

Второй подход связан с включением в дыхательный цикл верхней, средней, и нижней части лёгких. Третья группа пранаям направлена на включение в цикл дыхания крупных мышечных групп. Четвертая группа пранаям - это специальные виды дыхательных упражнений в сочетании с позой человека.

Хатха-йога и современная валеология

Спустя много веков хатха-йога получила широкое распространение и в Индии, и во многих странах мира. Она является комплексной формой физической культуры и рекреации, доступна разным возрастным группам. Многочисленные книги и пособия по хатха-йоге содержат сегодня не только описание движений, поз, действий, но и рекомендации по питанию, поведению, взаимоотношениям, лечению болезней и др.

Многоплановое «поддержание храма души (тела) в чистоте» стало одним из современных основных положений валеологии – науки о здоровье здорового человека. Общие положения хатха-йоги, ее методики вошли в валеологическую практику, согласуются с сегодняшними взглядами на поддержание здоровья путем противодействия факторам риска и усиления факторов благополучия. Сегодня мы говорим и о психофизических показателях здоровья. Они связаны с ощущениями, восприятиями, представлениями, мышечным тонусом, общением человека. В этом аспекте здоровья есть исторические корни йоги в целом и хатха-йоги в частности.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТРАН ЗАПАДНОЙ ЕВРОПЫ В СРЕДНИЕ ВЕКА

Новая философия взаимосвязи души и тела

Средневековые эпохи западной Европы определяются двумя группами событий. Начинаются они с распада Римской империи и утверждения христианства как государственной религии (IV – VI в.в.) и завершаются буржуазными революциями XVII – XVIII в.в.

Христианство дало Европе новую (в сравнении с теми, которые были у римлян и жителей других стран) философию смысла жизни и новое отношение к телу человека.

В дохристианских верах и религиях (германцы, греки, норманны, скифы, славяне, римляне, и др.) тело человека заслуживало большого внимания, его надо было «тренировать», чтобы быть сильным и готовым к боям и тяготам жизни. Более того, греки и римляне прославляли красоту женского и мужского тела, не стеснялись показывать обнаженное тело.

Христианская религия исходила из идеи первородного греха Адама и Евы. Само тело было признано священниками и верующими «сосудом зла». Его следовало умерщвлять многочисленными ежедневными молитвами, подчинять тело духу. Время следовало проводить в молитвах Богу.

Место и роль физической культуры

Христианство ввело такие этические нормы, в которых фактически не было места физической культуре. Более того, церковь преследовала некоторые ее виды как проявление варварских взглядов и верований. Средневековое христианство запрещало игры, купания, пантомимы, праздники, развлечения, состязания, танцы. К тому же люди жили в городах-крепостях в стеснённых условиях. Внутри города почти не было возможности использовать физические упражнения.

Но жизнь не могла остановиться, пойти наперекор биологически присущей потребности человека в движении. Во-первых, появляются причудливо извращенные формы двигательной активности: истощение собственного тела, посты; молитвы с психофизическими элементами; страдания во имя Христа; дикие пляски для изгнания дьявола из тела; изгнание злых духов с территории общины и др.

Во-вторых, военная подготовка и обыденный труд требовали нормальной или даже высокой двигательной активности, (бег, прыжки, перенос тяжестей и т.д.), развития профессионально-прикладных качеств

В-третьих, дохристианские традиции местных праздников, состязаний, подготовки детей и воинов в причудливой форме переходят в новые христианские праздники, которые церковь сама вводит.

Народная физическая культура

Средства и формы физической культуры включаются в ярмарки, свадьбы, праздники (с учетом местных традиций, климата, времени года). Праздники привязываются к естественному годовому кругообороту явлений природы (осень, зима, весна, лето). Христианство ввело много праздников, чтобы согласовать эти обычаи с догмами христианской религии. Это были, например, Троица, Масленица, Рождество.

Использовалось большое число видов и форм физической культуры: бег, борьба, гребля, игры, катание на коньках, скачки, танцы, фехтование. Например, в играх использовались бита, скакалка, чучело. Появляются хоккей на траве, лапта.

Новым является завоевание авторитета. Возрождается интерес к выявлению сильнейшего в состязаниях среди людей благодаря проявлению физических качеств. Возобновляются бойцовские состязания. Характерными для жителей городов были состязания сходные с фехтованием, гребным спортом, , футболом и играм с мячом.

У городских жителей физическая подготовка носила в основном стихийный характер, хотя и были элементы организованной подготовки. Для подготовки к отражению нападения рыцарей в городах создавались стрелковые и фехтовальные братства, в которых обучались стрельбе из лука и арбалета, фехтованию различными видами оружия, а также проводились соревнования, выступления акробатов.

В выходные дни, на праздниках горожане состязались в борьбе, кулачных боях, толкании камней, ядра. В состязаниях появляются беговые упражнения. Большой популярностью пользовались бродячие акробаты, борцы. Некоторые из них превращаются в профессиональных спортсменов.

Известно, что в средние века люди использовали такое средство рекреации, как бани. Например, в конце XIII – начале XIV века насчитывалось в Вене – 29 бань, в Нюрнберге – 9, в Париже 26. В начале XV века уже был известен курорт Баден-Баден со своим роскошными 30 лечебными банями.

Одна из групп населения средневековой Европы по своему положению в обществе, несомненно, использовала средства физической культуры. Это были рыцари, оставившие свой вклад в культуру средневековой Европы.

Обычаи рыцарей

Рыцарями становились дети дворян, поступая в услужение к хозяевам. Детей отвозили в дом феодала, сеньора примерно в 7 лет. Они были пажами. Их воспитанием занимались женщины. Отсюда берет корни одна из особенностей рыцарей – уважение к даме сердца. Детей учили рыцарскому этикету, а также верховой езде и плаванию.

С 17 до 21 года юноши становились оруженосцами. Теперь их воспитанием и подготовкой занимались мужчины. Они учили юношу владеть мечом, стрелять из лука, плавать. Обучение длилось от 3 до 6 лет.

Главный момент многолетней подготовки – посвящение в рыцари в возрасте примерно 21 год. До этого необходимо было пройти испытание в поединке.

Посвящение в рыцари включало такие элементы:

предварительное воздержание от пищи;

исповедь;

жертвоприношение;

физические испытания будущего рыцаря;

выступление поручителей (2 человека);

клятва рыцаря;

удар рыцаря мечом;

вручение посвящённому рыцарю обмундирования и др.

В дальнейшем рыцарь поддерживал физическую форму, участвовал в рыцарских турнирах, в охоте на крупных зверей, в военных и спортивных играх.

Рыцари объединялись в Ордена и участвовали в походах и сражениях. Например, в 1048 году был основан Орден Иоанитов, в 1119 г – Тамплиеров, в 1198 году – немецкий рыцарский Орден и др. Рыцари участвовали в крестовых походах, охотах, праздниках. Достоинством и недостатком рыцарей было тяжёлое обмундирование, которое весило больше 20 кг.

Рыцарские турниры посвящались церковным и местным праздникам. Состязания проводились в таких формах: поединки членов одного Ордена; поединки представителей разных Орденов; состязание группы рыцарей против другой группы.

Последние состязания отличались жестокостью и могли заканчиваться травмами и смертями. Отмечены массовые побоища рыцарей, в которых погибали десятки рыцарей.

Рыцари внесли вклад в развитие фехтования.

Рыцарские добродетели

Рыцарь должен был обладать семью добродетелями: верность церкви; верность хозяину; личная храбрость; соблюдение правила поединка; соблюдение данного слова; великодушие к побеждённому и более слабому; благородное отношение к даме.

Благодаря им сформировался и остался в истории как символ своеобразный рыцарский идеал: сильный, честный, справедливый, увлечён дамой своего сердца. В рыцарстве проявлялись элементы будущего гуманизма: честность, выполнение слова, уважение к женщине.

Физическая подготовка рыцарей

Рыцарская система физического воспитания возникла как прикладная для подготовки воинов. Она имеет свою историческую эпоху (IX – XIV в.в.). Рыцари занимали важное место в войске, пока они имели преимущество среди воинов. Рыцарство практически исчезло после появления мушкетов и других видов огнестрельного оружия.

Рыцарская система физического воспитания имела: свои формы физической и психофизической подготовки, ритуалы (посвящение в рыцари, состязания и др.), этические нормы (духовность).

Годфруа де Прей выделил еще в IX веке такие качества рыцаря: ездить верхом, плавать, охотиться, стрелять из лука, заниматься играми на площадке, читать стихи.

Физическая подготовка рыцарей включала, например, такие виды: владение лошадью, перенос большого веса, упражнения с преодолением препятствий, силовые упражнения с мечом, копьём, защитными щитами.

Основная часть подготовки была направлена на овладение грубой силой и на победу в поединке.

Плавание состояло в плавании на лошади, при этом пользовались бурдюком и хворостом. Охотились на животных, а также устраивали коллективную охоту на птиц.

Верховая езда была своеобразной и развивала равновесие. Для подготовки к езде на лошади использовался тренировочный снаряд – деревянный конь.

Одной из форм подготовки были конные игры. Благодаря этому зародились состязания в конном спорте (примерно с XII века).

Использовались и другие формы: состязания в прыжках, беге, борьбе и метаниях, прыжки через стол, прыжки на стену.

В XIV веке стали применять тренировки рыцарей в пешем строю. Тогда же в подготовку включали лазанье по шестам и лестницам, а также игру в шахматы.

Эпоха Ренессанса

Расцвет физической культуры средневековья в Европе пришелся на эпоху Возрождения (по-латыни – Ренессанс), начиная с XIV века. Христианство обогащается новыми идеями. Среди них – идея очеловечивания взаимоотношений человека и окружающего мира (гуманизм). Гуманизм ставит человека на высокий пьедестал:

все на земле делается и необходимо делать во имя и для блага человека;

человек – самая главная ценность существующего мира и отношений в нем.

В эпоху Возрождения в Италии, Голландии, Англии возникает интерес к Олимпийским играм Древней Греции. Развиваются системы физического воспитания, появляются зачаточные формы многих видов спорта, начинают развиваться системы физической тренировки и, наконец, появляются правила соревнований.

Более разнообразно учитываются климатические условия. В Голландии, Германии, Дании получили распространение коньки. Катались на льду местных рек и озер, преодолевали значительные расстояния (до десяти км). В северных странах используют катание на санках с ледяных горок, элементы игры в хоккей.

В Норвегии и Финляндии, Швеции большое распространение получили лыжи. К этому времени относится начало проведения в Швеции знаменитой лыжной гонки «Ваза» на 80 км.

Средства физической культуры сочетаются с особенностями труда. Так, у кузнецов Англии, Шотландии развивалось метание молота, у английских крестьян – бег с препятствиями. В Италии процветает катание на гондолах.

БРИТАНСКИЕ КОРНИ СПОРТА

Четыреста лет спортивных состязаний

За XVII – XX в.в. физическая культура прошла грандиозный путь своего развития. Были разработаны методики физического воспитания, зародились и развились виды спорта, построены спортивные залы, площадки, акватории, появилась система соревнований. К началу XX века созданы все предпосылки развития любительского и профессионального спорта. В XX веке физическая культура и спорт стали значимыми социальными факторами во многих странах и в мире в целом. Нельзя не отметить особую роль в историческом развитии современного спорта такой страны, как Великобритания.

Состязания аристократов

Еще 400 лет назад в Англии в поместьях аристократов занимались многими видами спорта. Проводились состязания наподобие Олимпийских игр Древней Греции. В них были игры с мячом, воланом, управление лошадью, скачки, парусный спорт.

Английский король Яков 1 издал произведение «Книга о спорте». В ней фактически описывались методы и средства физической подготовки.

Фантазия английских аристократов дала толчок развитию многих видов спорта. Хотя слово спорт пришло из Испании. Это слово произошло от «депорте». Что означает наслаждение, удовольствие, досуг.

Великобритания была родоначальницей состязаний во многих видах спорта. Например, в XVIII веке проводились по конькам, охоте, крикету. В 1742 году возникло первое общество по фигурному катанию – Единбургский королевский клуб. С 1829 года начали проводиться состязания по академической гребле. В Великобритании были разработаны правила и начали проводиться чемпионаты по футболу. Бурно развивался теннис.

Аристократические виды рекреации и спорта развивались и в других странах.

Во Франции большой популярностью пользовались фехтование и танцы. В 1643 году была основана академия фехтования. В 1661 г. Людовик XIV основал королевскую академию танцев.

Джон Локк и спорт джентельменов

Бурное развитие физической культуры проходило в Англии после победы протестантского направления в религии и прихода к власти нового сословия – буржуазии. Новым властителям жизни необходимо было новое понимание личности. Такое понимание дал Джон Локк (1632-1704).

Он является теоретиком-основателем современного физического воспитания. Джон Локк считал, что джентльмен в эпоху капитализма должен сам отвечать за себя. Физические упражнения должны быть полезными и рациональными. Важными человеческими ценностями являются систематический уход за телом, его умеренная систематическая тренировка, приятные манеры, уверенность в себе.

Джентльмен должен одинаково хорошо уметь преодолевать трудности в личной и общественной жизни, сражаться с противником. Д.Локк рекомендовал заниматься: фехтованием, борьбой, плаванием, танцами, верховой ездой. В то же время он считал соревнования проявлением аристократизма, ненужной тратой времени. А высокое спортивное мастерство бесполезным и проявлением щегольства.

Спорт джентльменов произошел от решения делового конфликта в споре (один на один, в том числе с физическим единоборством). Так, например, родился бокс. В 1724 году были разработаны первые правила, которые все время менялись. Зарождалась честная борьба. Победа засчитывалась в том случае, если не было нарушений правил.

Другими формами спора, которые привели к развитию спорта, были аристократические состязания в пешей ходьбе. Дистанции были длиной во много километров. Поскольку число состязающихся возрастало, появилась необходимость их тренировать. Забеги на соревнованиях проводятся на короткие и средние дистанции.

ЗАРОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Общие подходы

Физическое воспитание имеет глубокую и густую систему исторических корней. В цивилизациях и эпохах физическое воспитание всегда было связано с состоянием здоровья, привычками, образом жизни и ориентировано на то, чтобы как можно раньше приобщить детей к взрослой жизни. Выделяют обычно несколько направлений такого

приобщения: помощник по дому, помощник в повседневном труде вне дома, будущий защитник дома и семьи и др. Особое место в физическом воспитании занимал период посвящения ребенка, т.е. перехода от детской к взрослой жизни. В этот период физические нагрузки увеличивались. Сам период завершался своеобразным экзаменом – участием детей во взрослом празднике.

Свой оригинальный путь прошло физическое воспитание в странах Европы с конца XVII века по настоящее время. Главной первоначальной целью была забота о здоровье детей. Многие были заимствованы из опыта Древней Греции, национальных традиций. Повлияли и социальные идеи, научные достижения, накопленный опыт, материальные возможности.

В XVII – XIX веках отчетливо заметны национальные отличия и вклад ярких личностей. Это Т.Арнольд – в Великобритании, П.Лесгафт – в России, П.Х.Линг - в Швеции, Ж.Ж.Руссо – во Франции, М.Тырш – в Чехии, Ф.Ян в Германии и др. Характерно, что каждый из них выдвигал важные социальные задачи. Задачи, которые соответствовали своему времени и конкретным условиям.

Успех авторских систем убедительно показывает возможности использования средств физического воспитания для решения текущих социальных задач. Более того, чем лучше идеи системы физического воспитания соответствуют запросам общества, тем шире распространяется новая методика в обучении и воспитании. Яркие современные примеры: системы оздоровительного бега, рекреационной гимнастики, атлетизма и др.

Внутренняя свобода Жан-Жака Руссо

Выдающемуся гуманисту французскому Ж. Ж. Руссо (1712—1778 г.г.) принадлежит крылатая фраза о том, что великая тайна воспитания состоит в том, что физические упражнения и упражнения духовные всегда служат отдыхом друг для друга.

Он говорил о необходимости разностороннего развития силы и смелости у детей и молодежи, привития закалки, проведения занятий на открытом воздухе, в естественных природных условиях. Последнее его положение актуально и сегодня,

поскольку современная культура вовлекает ребенка в искусственную среду обитания (компьютеры, телевизоры, закрытые учебные, бытовые, спортивные помещения, загрязненные улицы и дороги и др.).

Направленность физического воспитания по Ж.Ж.Руссо должна состоять в борьбе с силами свободной природы, преодолении естественных препятствий. Сегодня это бег, плавание, лыжи, перелезание через препятствие, прыжки с опоры на опору, поднятие и перенос различных тяжестей и др. В физическом воспитании девочек он считал важными не силу, закалку и ловкость, а характер, обаятельность и грациозность.

Последователи идей Ж.Ж.Руссо за двести пятьдесят лет разрабатывали и внедряли авторские методик занятий на свежем воздухе, закаливания, плавания, бега, преодоления препятствий. Более того, некоторые виды спорта развились из идей французского гуманиста: туризм, альпинизм, скалолазание, триатлон, водный слалом, горнолыжный спорт и др. Популярность этих видов физических упражнений свидетельствуют о необходимости их привлечения для физического воспитания в современных условиях.

Немецкий урок гимнастики

Первые занятия по физическому воспитанию в школах проводились в конце XVIII века. Начало положил швейцарец Иоганн Генрих Песталоцци в школах для бедных детей. В содержание урока тогда входили: игры, упражнения в прыжках, элементы состязания и др. Разработанная затем методика принадлежала немецкому педагогу Иоганну Кристофу Гутс-Мутсу.

В самом начале XIX века выдающуюся роль в развитии физического воспитания в Германии сыграл Фридрих Ян. В основе его гимнастической системы физического воспитания лежали задачи формирования немецкого воина. Ян практически внедрил строевые упражнения, вольные упражнения, упражнения на снарядах (брусья, перекладина, кольца и т.д.). Методика занятий была очень простой: необходимо было выполнить максимально возможное число упражнений, не отходя со снаряда.

Фридрих Ян выдвинул в качестве задач физического воспитания жителей Германии важные в то время социальные идеи: укрепить тело, волю, поднять национальное достоинство.

Он предложил строить во всех городах гимнастические площадки с несложным «стандартным» оборудованием: брусья, вертикальная и горизонтальная лестницы,

канаты, конь, перекладина, шесты и др. Такие гимнастические площадки были обязательными в школах СССР.

Спортивная гимнастика как вид спорта появилась уже в середине XIX века и с тех пор привлекает сотни тысяч людей в десятках стран.

Адольф Шписс и Герхард Антон Фит в середине XIX века предложили ту структуру урока гимнастики в школе, которая просуществовала до нашего времени. Последовательно выполняются строевые, общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах.

Параллельно и примерно в тот же период развивалась подготовка учителей физического воспитания. Первый в мире институт основан в 1799 году в Дании, благодаря Францу Нахтегаллу.

Арнольдизм: честная игра, строгий порядок, состязательность

В начале XIX века идеи Джона Локка в Великобритании первым практически реализовал Томас Арнольд (1795-1842 гг.) в виде системы внутренних отношений школьников. Он работал в колледже города Регби во второй четверти XIX века.

Заслуживает внимания и имеет определенную актуальность и сегодня наблюдения Т.Арнольда в момент начала своей работы.

«Колледжи, в которых формируется завтрашнее поколение, погружены в гущу моральной заразы. Здесь можно встретить: всевозможные преступления и пьянство, систематическую ложь, тиранию старших над более юными, недисциплинированность и непослушание учащихся, пренебрежение школьными правилами, всеобщую лень и уклонение от работы, организованную солидарность на почве нарушений дисциплины. Эту картину необходимо дополнить еще и тем, что ученики — завязтые картежники».

Т.Арнольд нашел выход и успешно перестроил систему воспитания. Он исходил из того, что физические нагрузки и эмоции, вызванные игрой, могут при правильном использовании формировать положительные и социально важные качества учащихся.

Основные идеи Т.Арнольда:

соревновательный метод в виде игр должен быть важной частью физического воспитания;

в играх учащиеся должны следовать правилам честной игры;

учащиеся сами организуют свои соревнования под контролем преподавателей, которые пользуются у них уважением.

Система и методики Т.Арнольда были использованы во многих странах. А его соревновательный метод физического воспитания получил название арнольдизм.

Скауты

В начале XX века среди детей и молодежи ряда стран распространилось скаутское движение (скаут – от слова разведчик). Создателем этой организации был английский полковник Баден Пауэлл.

Подготовка скаутов включала, в частности, такие средства физического воспитания, как ориентирование на местности, умение незаметно передвигаться, преодолевать различные препятствия. Использовались также занятия боксом, борьбой, фехтованием, верховой ездой.

Скаутское движение существует и в настоящее время в ряде стран. Кроме военно-прикладных целей, сегодня в Украине скауты занимаются историей родного края, охраной природы.

Шведская система

Была разработана и внедрена в Швеции в начале XIX века священником Пером Хенриком Лингом, а затем его сыном Ялмаром Лингом. Им принадлежат первые методики рационального использования простейшего инвентаря и тренажеров (гимнастическая палка, гимнастическая скамейка, обруч, резиновый бинт, скакалка, тренажер, шведская стенка и др.).

В основе системы П.Х. Линга лежит физиологическая реакция организма на физические упражнения. Упражнения подбирались по изменению пульса, по переносимости нагрузки и т.д.

П.Х.Линг использовал физиологическую кривую урока, т.е. зависимость частоты сердечных сокращений от вида выполняемых упражнений в течение урока. Он выделил традиционные и сегодня три части урока: подготовительная, основная, заключительная. Как правило, все упражнения выполнялись из определенного исходного положения.

П.Х.Линг и Я.Линг выделили виды упражнений по целям обучения и применения: педагогическая, военная, врачебная, эстетическая гимнастики.

Важное значение имеет вклад отца П.Х.Линга и его сына Я.Линга в развитие лечебной физкультуры.

Со временем положения шведской системы вошли в разделы современной теории и методики физического воспитания с соответствующими изменениями.

Стать соколом для своего народа

В 1871 году на страницах чешской газеты «Сокол» в городе Прага Мирослав Тырш писал, что чешский народ должен быть внутренне сплочен. Доступным образом сознательного чеха он выбрал сокола - гордую и сильную птицу. М.Тырш (1832 - 1884г.г.) создал национально-культурную общественную организацию с таким же названием.

Средствами сплочения народа он назвал, в частности, гимнастические упражнения и построения, массовые культурно-спортивные праздники. Благодаря энтузиазму соратников в Чехии стали организовываться кружки «Сокола», занятия, праздники.

Одновременно разрабатывались методики проведения занятий, спортивно-культурных праздников, спортивно-культурных парадов. В них включали тщательно разученные массовые гимнастические комбинации, упражнения с предметами, сложные гимнастические перестроения и построения (так называемые гимнастические пирамиды).

В занятиях, выступлениях использовались: упражнения на снарядах, вольные упражнения, с предметами, групповые упражнения, боевые упражнения, упражнения с музыкальным сопровождением. Сокольская система использовала в занятиях бокс, фехтование, подвижные игры. Все это стало важным вкладом в теорию и методику физического воспитания в XX веке. Впервые в истории строились площадки для массовых выступлений. Например, был сооружен в Праге Страговский стадион на 80 тысяч участников и 200 тысяч зрителей. Характерно, что участники массовых выступлений использовали специальную спортивную форму.

К началу XX века сокольское движение и его методики распространяются среди других славянских народов Австро-Венгрии: украинцы, поляки, сербы. Например, в Харькове в 1904 году было организовано (по инициативе Э.Малы и других чехов)

общество «Сокол», которое более 10 лет успешно развивало велоспорт, гандбол, гимнастику, легкую атлетику и другие виды спорта.

Во Львове в 1908 году организатором украинского «Сокола - Батька» стал Иван Боберский. Как педагог и общественный деятель он разработал после 1918 года в тогдашней Польше национальную теорию теловоспитания, украинскую терминологию видов спорта, упражнений, инвентаря. Иван Боберский и его соратники из «Сокола» внесли огромный вклад в развитие физического воспитания и спорта в Западной Украине.

Американский взгляд

Физическое воспитание в США в конце XIX века пошло по пути обеспечения безопасности в жизнедеятельности ребенка. В школе ввели теоретические занятия по поведению и действию в жизненных различных ситуациях. Разделами этой дисциплины являлись знания по валеологии и спортивные занятия.

Физическое воспитание детей в США ориентировалась на спортивную тренировку. Поэтому американские учителя разрабатывали новые виды спорта, которые затем приобрели всемирную популярность и стали частью современной культуры мирового сообщества.

Например: была поставлена задача провести урок с мячом в закрытом школьном помещении. Дж. Нейсмит в 1895 году предложил забрасывать мяч в укрепленную на стене корзину без дна. Так возник баскетбол.

На пути к современным методикам

К концу XIX века практически во всех странах Европы, некоторых государствах других континентов физическое воспитание стало обязательной учебной дисциплиной. Ее методическое обеспечение составляла, прежде всего, гимнастика. Однако условные упражнения и позы гимнастики, ограниченное число снарядов, недостаточная моторная плотность занятия были тормозом разностороннего физического развития детей.

Учителя искали новые средства. Ими стали акробатика, бег, игры с мячом, метания, подвижные игры, прыжки, танцы.

Для занятий детей и юношей строятся залы, площадки, изготавливается инвентарь. Методики физической и спортивной подготовки детей учитывают такие

показатели, как объем нагрузок, отдых, виды упражнений, объем соревнований. При этом существуют два подхода. Первый - максимальное развитие общей физической подготовленности. Преимущественными средствами являются легкая атлетика, плавание, игры. Второй подход предполагает углубленную технико-тактическую подготовку в отдельных видах спорта. Преимущественными средствами являются специальные технические и тактические упражнения.

Сложились те или иные национальные системы физического воспитания детей. Их характеристики: содержание занятий; число занятий в неделю; обязательность или добровольность; система спортивного оборудования; система тестирования (оценки, результаты) и др.

В течение XX века физическое воспитание охватывает своими методиками все возрастные группы населения, профессиональные группы, используется для поддержания здоровья, рекреации, реабилитации при наличии так называемых нозологических форм и факторов риска. Методики физического воспитания продолжают совершенствоваться с учетом возрастных, биологических, социальных, национальных, психологических, технических возможностей и особенностей. Они тесно переплетаются с методиками десятков видов спорта.

СТАНОВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

Исторические условия

Начиная с Эпохи Возрождения (примерно XV век) в Европе проводились соревнования в ряде видов спорта для очень узкого числа участников. В течение нескольких сот лет эти соревнования носили случайный характер, проводились крайне редко. Как правило, было небольшое число участников. Спорт не был заметным социальным фактором до конца XIX века.

Последняя четверть XIX века вообще характеризовалась новыми социальными проектами, возникновением новых философских теорий дальнейшего развития общества, совершенствования личности, сохранения мира (пацифизм), усиления общения, поддержания равноправия. Спорт в этом социальном всплеске занял свое достойное место, сделал исторический прорыв в культуру стран.

Действительно к концу XIX века в ряде стран Австралии, Азии, Европы, Северной и Южной Америки возникли важные условия и предпосылки для развития

отдельных видов спорта, проведения соревнований, привлечения участников и зрителей. Называют несколько разноплановых условий и предпосылок рождения современного спорта.

Социальные предпосылки

Несомненной предпосылкой развития современного спорта был накопленный в Германии, Чехии, Великобритании опыт применения физических упражнений для воспитания отдельной личности, социальных слоев общества. Одновременно шел медленный «накопительный» процесс строительства спортивных площадок, залов, стадионов, футбольных полей.

Определенную роль в развитии спорта имело привлечение в него финансовых средств. Первоначально эти средства были крайне незначительными. Но, начиная с 1908 года, появляются национальные проекты строительства стадионов и спортивных сооружений для Олимпийских Игр.

Благодаря строительству дорог, изобретению телефона и телеграфа, новых средств передвижения (железная дорога, шоссе, автомашины) улучшились и ускорились возможности общения людей разных городов. Эта предпосылка позволила увеличить число соревнований между спортивными клубами. Например, стало возможным за «уикэнд» (от вечера пятницы до раннего утра в понедельник) принять участие в соревнованиях на расстоянии нескольких сот километров от родного города. Тем самым можно было не нарушать недельный режим работы.

Улучшились условия жизни, повысилось благосостояние среднего класса. У людей появилось больше свободного времени. появилось больше свободного времени. Часть этого свободного времени пошла на занятия спортом и на участие в соревнованиях.

Развитие экономических отношений привело к усилению внутри государственных и межгосударственных экономических связей: созданию банков, синдикатов, монополий и т.д. Это способствовало развитию спортивных связей. Начали проводиться региональные, национальные и первые международные соревнования.

Исполнительные органы в видах спорта

Как следствие стали организовываться исполнительные органы по видам спорта (национальные, континентальные и международные ассоциации, клубы, объединения, федерации по видам спорта). Раньше других во второй половине XIX века – начале XX века это было сделано в гимнастике, велоспорте, видах спорта на льду, гребле, легкой атлетике, конном спорте, парусном спорте, стрельбе, тяжелой атлетике и т.д. До этого времени спортсмены самостоятельно объединялись в кружки, клубы, команды.

Именно национальные, континентальные и всемирные спортивные объединения решали труднейшую задачу – подготовку всеобъемлющих правил отдельного вида спорта. Правила приобретают законодательный характер для данного вида спорта, являются едиными для всех уровней соревнований, распространяются на определение результатов, отбор спортсменов, систему соревнований, поведение участников, судей, представителей, инвентарь, спортивную форму участников, место проведения соревнований, систему определения результатов. Этот процесс унификации правил длился более полувека. Затем в течение XX века каждая международная федерация модернизировала правила с учетом текущего развития вида спорта.

Методики и инвентарь

Совершенствование методик спортивной тренировки как фактор развития спорта отчетливо обозначился лишь в 30-тых годах XX века. Были сделаны первые фундаментальные педагогические, психологические и биологические исследования теории и практики спортивной тренировки. Например, англичанину Р.Хиллу была присуждена Нобелевская премия за работы по спортивной физиологии (установление «кривой рекордов», в частности). После этого методика спортивной подготовки становится одним из ведущих факторов развития спорта.

Сходным с действием методик спортивной тренировки было влияние качества спортивного инвентаря и оборудования. Произшедший рост этого качества за сто лет современного спорта поразителен. От примитивных дорожек, водных бассейнов на открытом воздухе к самым современным достижениям технологий и науки в каждом виде спорта.

Профессионализм и любительство

Параллельно развивались два подхода к тренировке спортсменов и их участию в соревнованиях. Это, выражаясь понятиями XIX - XX в.в., любительство и профессионализм. Тогда и содержание, и грань между профессионализмом и любительством были связаны с получением или получением денег (практически любой суммы) за тренировки и участие в соревнованиях. Члены элитных клубов, как правило, представители зажиточных и богатых слоев населения гордо именовали себя любителями и с пренебрежением относились к тем, кто получал вознаграждения за участие в соревнованиях и за подготовку к ним.

Именно в воспитательных целях в конце XIX века Кубертен четко стал на сторону любительского спорта в олимпийском движении. В значительной мере благодаря олимпийскому движению несколько десятилетий развитие любительского и профессионального спорта шло как бы независимо друг от друга.

Профессиональный спорт существовал многие века. Его корни идут от боев гладиаторов в Древнем Риме, спорта английских джентльменов в XVII – XVIII веках, цирковых представлений борцов и силачей, жестоких поединков боксеров в США в XIX веке. Цирковые борцы, например, успевали в цирках разных стран по очереди побеждать друг друга, получали самые престижные титулы.

Профессиональные соревнования конца XIX – начала XX века действительно несли элемент жестокости, предварительного сговора участников и организаторов, приоритета денежной выгоды (бокс, борьба, поднятие тяжести и экзотические соревнования и др.). Но развивались и другие особенности соревнований в профессиональном спорте. Это зрелищность, красочность, высокое мастерство спортсменов, привлечение большого числа зрителей, целесообразный менеджмент (планирование, организация, подготовка, мотивация) и др.

Сегодня, в начале XXI века понятия любительство и профессионализм имеют существенно другое смысловое наполнение, чем 50-110 лет назад. Отметим, что понадобилось почти сто лет, чтобы опыт олимпийского движения, профессионального спорта, спортивной подготовки, личных трагедий выдающихся спортсменов показал, что первичное лишь «денежное» разделение любителей и профессионалов не отвечает требованиям роста спортивного мастерства, равенству возможностей подготовки спортсменов, социальному значению спортивных соревнований.

Первые шаги современного спорта

В XIX веке в Великобритании стали проводиться регулярно соревнования. Так, в 1829 году прошли впервые соревнования по гребле между Кембриджским и Оксфордским университетами. В 1845 году в Итоне прошли легкоатлетические соревнования.

В организационном отношении развитие спорта в XIX веке шло через деятельность спортивных клубов. Работа спортивных клубов – добровольных объединений людей – была построена на законах каждого государства. Главным документом клуба был его устав. Быть членом спортивного клуба в некоторых случаях уже тогда было престижно. Поэтому среди членов клуба были те, кто постоянно занимался спортом и те, кто практически не имел никакого отношения к физическим нагрузкам, но изредка участвовал в клубных мероприятиях.

Как правило, в клуб принимали людей одних и тех же социальных или профессиональных групп. Сама процедура приема в спортивный клуб была в некоторых случаях больше связана с положением кандидата в обществе, чем с его опытом занятий спортом. Спортивные клубы как бы продолжали накопленные традиции совместного досуга в клубах по интересам, по профессиям.

Обычно на один город приходился один спортивный клуб. Ограниченное число клубов и соревнований было следствием трудностей и длительностей переездов, медленной связи между клубами.

Со второй половины XIX века начинают проводиться соревнования, разрабатываться правила, организовываться спортивные объединения во многих странах. Например, в 1851 году был разыгран первый чемпионат по шахматам, в 1868 году в Нью-Йорке были проведены соревнования по легкой атлетике в закрытых помещениях. С 1870 года стали проводиться соревнования по спортивной гимнастике в Австро-Венгрии, Германии, Швеции.

В 1871 году образован союз любительского регби в Новой Зеландии. В 1874 году утверждены единые правила тенниса. В 1875 году в Будапеште состоялись международные соревнования по легкой атлетике. В 1876 году в США проводятся соревнования по легкой атлетике на открытых площадках. В 1877 году в Пакистане были приняты правила по бадминтону. В 1890-тых годах в США были изобретены волейбол и баскетбол.

В 1890 году в Голландии проведены соревнования по скоростному бегу на коньках. В 1895 году в Петербурге создан кружок любителей тяжелой атлетики. В 1901 году в Осло проведены соревнования по лыжному спорту.

Начинают проводиться соревнования между клубами разных городов. В Германии, Австро-Венгрии это были соревнования по тяжелой атлетике, стрельбе. В Англии - по футболу, велоспорту и т.д.

К этому же времени относятся попытки объединения клубов единой страны в национальные союзы, федерации. В 1858 году была основана национальная федерация бейсбола США. В 1863 году – английская футбольная лига. Возникают национальные федерации в Австралии, Бельгии, Италии и других странах по видам спорта (плавание, футбол, конный спорт, теннис и др.).

Появляются определенные противоречия между федерациями отдельные видов спорта (бокс, велоспорт, гимнастика, конный спорт, легкая атлетика, стрельба, тяжелая атлетика).

Следующий логический исторический период - образование международных федераций по видам спорта – начинается с последней четверти XIX века. Он длился несколько десятилетий до середины XX века. Например, международная федерация гимнастики образована в 1881 году, гребли – в 1892 году, ФИФА (международная ассоциация футбольных федераций) – в 1904 году, международная федерация борьбы - в 1914 году, международная ассоциация бокса – в 1920 году, международная федерация баскетбола – в 1932 году. Начинают возникать спортивные международные объединения со специальными целями.

Параллельно в XIX веке изобретался и улучшался спортивный инвентарь и оборудование. Появились гаревые дорожки и спортивная обувь с шипами на подошве для легкоатлетов. В боксе ввели мягкие перчатки; в велоспорте изобрели шины, камеры, ниппели. Непрерывно повышалась скорость гоночных автомобилей. В Австрии и Норвегии разработаны правила скоростного спуска на лыжах и прыжков на лыжах с трамплина.

С 1867 года стали использовать железные коньки. В 1890 году в Филадельфии был изобретен боб (вид лыжных саней). В 1899 году был изобретен целлулоидный шарик для настольного тенниса.

Характерные признаки полноценности современного вида спорта

К середине XX века фактически сложилась система региональных, национальных, международных соревнований по виду спорта. К началу XXI века накоплен опыт эффективной работы национальной и международной федерации по виду спорта. Характерными признаками эффективности являются:

Наличие единственной федерации (одно из требования признания вида спорта со стороны международного олимпийского комитета). Наличие единых правил соревнований по виду спорта;

Демократические механизмы управления и принятия решений. Наличие четкой организационной структуры;

Ежегодное утверждение и выполнение календаря соревнований и мероприятий. Проведение регулярных чемпионатов. Проведение соревнований в разных возрастных группах;

Разработка рейтинговой системы по результатам выступлений спортсменов и команд;

Наличие системы медицинского контроля;

Наличие единых требований к инвентарю, спортивному оборудованию, условиям проведения соревнований;

Эффективное информационное обеспечение федерации и ее подразделений;

Наличие системы судейского обслуживания соревнований;

Материальная и финансовая независимость и самостоятельность деятельности. Использование современного менеджмента и маркетинга, включая рекламу;

Наличие региональных объединений, ассоциаций и др.

Эффективность деятельности спортивной федерации определяется еще и «откликом» на социальные тенденции в стране и в мире. Наиболее отчетливо в начале XXI века это заметно в тенденциях наиболее полно использовать возможности телевидения, придать соревнованию яркость, красочность, динамизм. Именно поэтому правила соревнований становятся самостоятельным, независимым инструментом изменения характера самого вида спорта. Некоторые федерации стараются сохранить традиции вида спорта или спортивной дисциплины (легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, футбол и др.). В других федерациях пытаются непрерывно модернизировать правила (волейбол, баскетбол, фехтование, шахматы и др.)

В любом виде спорта можно выделить несколько характерных направлений. Чаще всего это спорт высших достижений, «спорт для всех» и использование спорта как зрелища для большого количества людей. Эти и другие направления могут взаимно дополняться, питать или даже противодействовать друг другу.

Олимпийская идея Кубертена

В преобразовании спорта в конце XIX века была важна олимпийская идея французского педагога, просветителя, выдающегося деятеля культуры XX-ого века барона Пьера де Кубертена. В этой идее несколько положений. Это «поставить мускулы на служение интеллекту», способствовать миру и дружбе стран и народов, стремление к честной победе как к индивидуальному высшему достижению, уважение к сопернику, равные права и возможности участия в соревнованиях. И, конечно, проведение раз в четыре года Олимпийских Игр - всемирного праздника спорта, мира, дружбы.

Но сами идеи Кубертена лишь подытожили огромную накопительную работу по развитию видов спорта, стали возможными благодаря условиям развития общественных отношений и самой цивилизации.

С 1896 года раз в четыре года в крупнейших городах мира проводятся Олимпийские игры. К началу XXI века Олимпийские игры стали выдающимся социальным событием. Трудно даже найти им аналогию в современной политике, культуре, науке.

Олимпийский магнетизм

Современное олимпийское движение можно представить в виде многополюсного магнита. Причем каждый из “полюсов” создает своеобразное притяжение, олимпийский магнетизм для людей.

Главный полюс олимпийского притяжения - «олимпийская семья» - миллионы спортсменов, тренеров, организаторов спорта и физической культуры, которые активно участвуют в занятиях спортом, соревнованиях, подготовке и проведении Олимпийских Игр.

Второй полюс олимпийского магнетизма - миллиарды болельщиков и зрителей спортивных соревнований – “пассивные” потребители олимпийского движения;

Следует отметить еще и такие профессиональные группы, как инженеры и научные работники. У них появляются возможности интенсивного развития научной мысли, современных инженерных технологий, научно-технического прогресса.

Большое число полюсов - политические и национальные сил многих стран. Они получают возможность для себя и своих стран решать собственные задачи благодаря участию спортсменов в Олимпийских Играх.

Еще одна группа полюсов олимпийского магнетизма – промышленные, финансовые и экономические группы. Это банкиры, бизнесмены, которые за счет спонсорской помощи олимпийскому движению могут получить те или иные льготы и конкурировать в рынках и объемах производства и сбыта. За счет проведения Олимпийских Игр и Зимних Олимпийских Игр появляется возможность постоянно и эффективно использовать значительные средства для получения прибыли.

Заметное число полюсов олимпийского магнетизма – представители искусств, культуры, дизайна. Тематика олимпийских идеалов и практика олимпийского движения позволяют расширить число свежих жанров, тем в традиционных направлениях, привлечь к олимпийской философии через чувственное восприятие детей и молодежь.

Олимпийская культура

Такая удивительно многообразная связь Олимпийских Игр с наукой, культурой, менеджментом, финансами и производством породила так называемую олимпийскую культуру. Например, занятия спортом, соревнования, Олимпийские игры впервые в истории стали заметной составной частью культуры государств, социальных и возрастных групп. Сложились традиции, ритуалы проведения Олимпийских Игр, соревнований. Благодаря спортивным соревнованиям строятся выдающиеся архитектурные сооружения, развивается научно-технический прогресс, появляются произведения культуры и искусства, проводятся концерты, выставки, конкурсы, волнами рождаются поколения спортсменов, создаются символы, атрибуты и т.п.

Олимпийский девиз «быстрее, выше, сильнее», олимпийский огонь, олимпийские кольца, эмблемы и талисманы Олимпийских Игр и зимних Олимпийских Игр, выдающиеся спортсмены-олимпийцы являются яркими примерами олимпийской культуры.

Среди многих достижений Кубертена особое место заняло литературное

изложение олимпийской идеи. Это «Ода спорту». Она была удостоена золотой олимпийской медали в 1912 году в Стокгольме на V Олимпийских Играх.

ОДА СПОРТУ

П. де Кубертен

I. О СПОРТ! ТЫ - НАСЛАЖДЕНИЕ!

Ты верный, неизменный спутник жизни.

Нашему духу и телу ты щедро даришь радость бытия.

Ты - бессмертен.

Ты здравствуешь и сегодня, после крушения затерянных в веках олимпиад.

Ты торжествующий вестник весны человечества. Весны, когда зарождалось упоение от гармонии разума и силы.

Ты как эстафету передаешь нам это наследие предков.

Проходят века. Жизнь торжествует. Ты живешь, неподвластный времени, спорт!

II. О СПОРТ! ТЫ - ЗОДЧИЙ!

Ты помогаешь находить пропорции совершеннейшего творения природы - человека, торжествующего в победе и сокрушающегося в неудаче.

Ты - мастер гармонии.

Ты делаешь нас сильными, ловкими, статными, исправляешь недостатки, с которыми мы рождаемся.

Ты особенный, необычный зодчий. Твой строительный материал - человек в движении.

Ты доказал, что вечное движение - не мечта, не утопия. Оно существует.

Вечное движение - это спорт.

III. О СПОРТ! ТЫ - СПРАВЕДЛИВОСТЬ!

Ты указываешь прямые, честные пути, которые ищут люди для достижения целей, поставленных в жизни.

Ты - беспристрастен.

Ты учишь, что правила соревнований - закон.

Ты требуешь: «Ни один спортсмен, выполняющий упражнения перед зрителями и судьями, не должен преступать эти правила».

Ты определяешь границы между видами спорта. Нет судьи взыскательнее и строже, чем ты сам.

Непоколебимо твое требование справедливых оценок за истинные достижения.

IV. О СПОРТ! ТЫ - ВЫЗОВ!

Ты требуешь борьбы. Вся сила наших мускулов сосредоточена в одном на взрыв похожем слове - спорт.

Ты - трубадур.

Твой пламенный, волнующий призыв находит отклик в наших сердцах.

Ты спрашиваешь у вышедших на старт: зачем же сила, опыт и ловкость, если не мечтать о победном финише?

Ты утверждаешь - надо мечтать. Надо сметь. Надо дерзать.

Ты убеждаешь, требуешь, приказываешь. Ты зовешь людей помериться силой. Преодолеть себя.

V. О СПОРТ! ТЫ - БЛАГОРОДСТВО!

Ты осеняешь лаврами лишь того, кто боролся за победу честно, открыто, бескорыстно.

Ты - безупречен.

Ты требуешь высокой нравственности, справедливости, моральной чистоты, неподкупности.

Ты провозглашаешь: если кто-нибудь достигнет цели, введя в заблуждение своих товарищей, достигнет славы при помощи низких, бесчестных приемов, подавив в себе чувство стыда, тот заслуживает позорного эпитета, который станет неразлучен с его именем.

Ты возводишь стадионы - театры без занавесей. Все свидетели всему. Никакой закулисной борьбы.

Ты начертал на своих скрижалях: «Трижды сладостна победа, одержанная в благородной честной борьбе».

VI. О СПОРТ! ТЫ - РАДОСТЬ!

Ты устраиваешь праздники для тех, кто жаждет борьбы, и для тех, кто жаждет этой борьбой насладиться.

Ты - ликование.

Ты горячишь кровь. Заставляешь учащенно биться сердце. Как радостно, как отрадно откликнуться на твой зов.

Ты раздвигаешь горизонты. Проясняешь дали. Вдохновляешь стартующих на близкий финиш.

Ты врачуешь душевные раны. Печаль или скорбь одного отступает в то мгновение, когда нужно побороть все перед многооком взглядом многих.

Доставляй же радость, удовольствие, счастье людям, спорт!

VII. О СПОРТ! ТЫ - ПЛОДОТВОРНОСТЬ!

Ты преградой встаешь на пути пагубных недугов, извечно угрожающих людям.

Ты - посредник.

Ты рекомендуешь страждущим, немощным, хворым лучшее из лекарств. Себя.

Ты примером своих сильных, здоровых, статных, мускулистых, закаленных, не поддающихся болезням приверженцев врачуешь отчаявшихся.

Ты горячишь кровь. Заставляешь учащенно биться сердце. Исцеляешь от недугов. Ты - красная строка в «Кодексе здоровья».

Ты утверждаешь: «В здоровом теле - здоровый дух!»

VIII. О СПОРТ! ТЫ - ПРОГРЕСС!

Ты способствуешь совершенству человека - самого прекрасного творения природы.

Ты - устремленность.

Ты предписываешь следовать правилам и требованиям гигиены. Сдерживаешь от излишеств.

Ты учишь человека добровольно, сознательно, убежденно поступать так, чтобы никакие высшие достижения, никакой рекорд не были результатом перенапряжения, не отразились на здоровье.

Никаких стимуляторов, кроме жажды победы и мудрой тренировки, не признаешь ты.

Ты убеждаешь, что прогресс физический и прогресс нравственный - два пути к одной цели.

IX. О СПОРТ! ТЫ - МИР!

Ты устанавливаешь хорошие, добрые, дружественные отношения между народами.

Ты - согласие.

Ты сближаешь людей, жаждущих единства.

Ты учишь разноязыкую, разноплеменную молодежь уважать друг друга.

Ты - источник благородного, мирного, дружеского соревнования.

Ты собираешь молодость - наше будущее, нашу надежду - под свои мирные знамена.

О спорт!

Ты - мир!

РАЗДЕЛ 2

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ВИДЫ СПОРТА НА ПУТИ К СОВРЕМЕННОМУ УРОВНЮ

РАЗВИТИЕ ЕДИНОБОРСТВ

Зарождение единоборств

К единоборствам относят виды спорта, связанные с противоборством одного человека против другого. В истории у каждого народа встречаются те или иные

единоборства (айкидо, борьба на поясах, гопак, кулачный бой, поединки на мечях, саблях; рукопашная схватка, ушу, сумо и др.) Именно древние национальные формы единоборств и являются многочисленными корнями современных видов спорта. Сегодня это популярные в разной мере армспорт, бокс, борьба, дзюдо, теквондо, фехтование и многие другие.

Существует точка зрения: древние единоборства связаны с психологической чертой личности – состязательностью. Более того, такая черта в своеобразной форме присуща любой национальной, социальной, эндемической (практически оторванной от других групп людей), территориальной группе людей. Можно привести немало ярких исторических примеров. Это состязания при выборе вождя племени, состязания в Египте, в Китае за право занять государственную должность, музыкальные и атлетические агоны древних греков, состязания богатырей перед началом битвы двух войск у славян, половцев, монголов и др. В этих и других случаях единоборства отражали взгляд на мир, внутренние убеждения наших предков.

Формы единоборств

Интереснейшей, увлекательнейшей темой является форма и содержание единоборства. Она отражена в исторических монографиях и романах, материалах археологических и этнических исследований, энциклопедиях. Но в достаточной мере тема не изучена. Либо, к сожалению, утеряна исходная информация.

В форме единоборств обращает на себя внимание многообразие их видов, неполнота правил, взаимосвязь с образом жизни, климатическими условиями, верованиями, средствами единоборств, наличие условностей и др. Среди других черт – наличие телесного или условного контакта между соперниками.

Например, чисто телесное по форме единоборство проводилось по разным правилам, с ограничениями в использовании частей тела (единоборство руками, верхней частью корпуса, всем корпусом, на коленях, на поясах, с растиранием тела маслами и др.).

Еще большее разнообразие мы видим в использовании «оружия». Перечень в соответствии с национальными традициями начинается с палок, копий, мечей, цепей, шестов и заканчивается рыцарскими доспехами, щитами и др. Некоторые виды «оружия» возникли исходя из социальных ограничений. Например, нунчаки как вид

оружия возникли из-за запрета японским крестьянам использовать самурайский меч и другое холодное оружие.

Существенной частью формы единоборств являются их правила. Считается, что формирование современных видов спорта в XIX-XX веках связано с непрерывным процессом уточнения, расширения правил на все возможные ситуации единоборства, состязания. Сегодня обязательным условием успешного развития вида спорта являются правила, которые точны и всеобъемлющи, обоснованы физиологическими возможностями и социальными требованиями. Такие правила определяют особенности техники, тактики, поведения спортсмена в единоборстве. В то же время сами правила вида спорта непрерывно уточняются, конкретизируются, меняются. Соответственно меняется и спортивное содержание единоборства.

Содержание единоборств

Многообразна и содержательная сторона единоборств. Многие цивилизации связывали с победой в единоборстве большое число проблем и верований. Это духовное очищение человека (катарсис), борьбу добра и зла, переход силы от погибших к живым, выявление лучшего по моральным качествам, право быть взрослым членом племени, решение этических, гражданских, имущественных споров и др. Выдающиеся положительные герои летописей, сказок, мифов, легенд обязательно побеждали в единоборстве своих грозных врагов – носителей зла.

Древнегреческая цивилизация считала возможным приближение человека к богам за счет побед в агонах. И даже давала возможность простым смертным состязаться с героями, титанами и богами. В европейских цивилизациях единоборства носили мышечный характер. Победа достигалась прежде всего за счет физических качеств. Отсюда произошли современные виды бокса, борьбы, фехтования.

Восточные цивилизации (Китай, Корея, Япония) позволяли искать в единоборстве пути нравственного и физического совершенствования личности. Человек находил и даже создавал гармонию в ее разных проявлениях в самом себе и в окружающем мире. Противоборство в восточных единоборствах связано с таким содержанием: поиск единства триады: ум (разум) – мышцы (сила) – сознание.

Гуманизм и жестокость

Трудным и сложным в содержании единоборств является противоречие гуманизма и антигуманизма. Это противоречие доброты и жестокости. Отметим, что в некоторых цивилизациях (Полинезия, Азия и др.) смысл единоборств состоял лишь в текущей игре, празднике племени. Победа не имела принципиального значения.

В то же время для многих участников единоборств наиболее важный смысл – победа над соперником любой ценой. Даже ценой жестокости, убийства. У этого смысла есть рациональное начало. Поединок у древних предков решал вопрос жизни и смерти каждого из участников. Формы жестокости присущи и современным спортивным и профессиональным поединкам. Наиболее яркий пример – «животное» поведение американца-боксера М.Тайсона в самом конце XX века, пытавшегося оторвать часть уха своему сопернику.

Второй формой жестокости, идущей от древнегреческого панкратиона, зрелищ Древнего Рима, являются беспощадные, грубые, силовые единоборства типа современных боев без правил. Организаторы потакают низменному началу в человеке, устраивая такие зрелища–шоу. Некоторые психологи считают такие шоу социально опасными для людей с неустойчивой психикой, для детей и молодежи.

Зыбкость и размытость границы между честным проведением поединка, желанием выявить в нем собственные предельные физические и моральные силы для достижения победы – с одной стороны, и грубыми приемами, нарушением буквы и духа правил единоборства, использованием травмоопасных приемов – с другой стороны позволяют говорить о мере гуманизма и жестокости и единоборства и самих соперников.

Основная трудность нахождения этой меры связана с характерным противоречием в человеке. Речь идет о расхождении между теоретическим принятием гуманизма вообще и личным поступком в поединке в частности.

Спорт, единоборство в этом смысле не лучше и не хуже любого вида профессиональной деятельности. Дело в ценностях самого человека, уровне его социального воспитания. Более того, спорт с его все время совершенствующимися правилами дает примеры честной борьбы, которые могут перениматься представителями других видов профессиональной деятельности (политики, менеджеры, предприниматели, врачи и др.).

Один из методов гуманизации спорта - оценивание и нахождение красоты в виде спорта, в действиях спортсменов, в соревновательной обстановке. Это так называемая контэстетика спорта – культура проведения спортивного соревнования. В конце XX века спортивные зрелища соединили психологию соперничества с яркостью, броскостью, эстетичностью самих спортсменов, спортивного инвентаря и мест соревнований.

Приведем краткие примеры исторического развития отдельных единоборств.

Борьба

Элементы борьбы встречались тысячи лет назад, были частью ритуальных праздников, военной подготовки, физического воспитания детей и воинов. История физической культуры насчитывает сотни видов борьбы. Среди способов ведения борьбы были: намазать тело жиром, занять место на возвышении и не подпускать противника, повалить противника на землю. В некоторых видах борьбы применялись болевые, «удушающие» приемы. С XIII века в Европе виды борьбы становятся формой досуга земледельцев, частью праздников. Правила стали уточняться в XVIII веке. К середине XIX века наиболее распространенными видами были греко-римская и французская борьба. Состязания проводились в цирках.

Примерно в то же время оформилось профессиональное направление борьбы (состязание борцов за денежное вознаграждение). Интересными чертами профессиональной борьбы были ее зрелищный характер, розыгрыш зрителей, выполнение приемов «на публику», предварительная договоренность организаторов и борцов в конечном результате поединка. Одним из знаменитых борцов был Иван Поддубный (конец XIX - начало XX века).

Существует красивая легенда о том, что иногда профессиональные борцы собирались в городе Нюрнберге и на закрытом для зрителей ковре выясняли в честных поединках сильнейшего между собой. Отсюда произошло выражение «по нюрнбергскому счету», то есть по справедливости.

Спортивные чемпионаты по видам борьбы проводятся более 100 лет. Международная любительская федерация борьбы (FILA) была основана в 1912 году.

Соревнования по вольной и греко-римской (классической) борьбе проводятся на Олимпийских играх с 1896 года. Чемпионаты Европы проводятся с 1928 года, мира – с 1950 года.

Выдающихся успехов добивались белорус А.Медведь, болгарин П.Киров, россияне А.Карелин, И.Ярыгин, турки М.Байрак, М.Дагистанлы, Х.Каплан, украинцы А.Белоглазов, С.Белоглазов, А.Колчинский, шведы К.Вестергрэн, И.Юхансон и сотни других спортсменов.

В настоящее время правила борьбы преследуют цель сделать поединки динамичными и зрелищными. Тысячи выдающихся борцов прославили себя и свои страны успехами в соревнованиях.

Боевые искусства

Они были распространены в Китае, Корее, Японии в течение многих веков.

Примерно 400 лет назад боевые искусства были 2 видов: боец против бойца с равноценным холодным оружием; невооруженный человек против вооруженного. Боевые искусства служили личному самосовершенствованию, были и остаются элементами культуры, физического воспитания. Из них оформились по общей схеме (методическое обеспечение, правила, система соревнований) виды спорта: айкидо, дзюдо, каратэ, сумо, теквондо, ушу и др. Отличительными особенностями этих видов спорта являются: культура поединка, чистота технических приемов, уважение к судьям, специальное спортивное снаряжение спортсмена, поддержание традиций в обстановке и проведении соревнований.

Дзюдо имеет свои корни в японских единоборствах. Стало видом спорта в середине XX века. Большую роль сыграл японский педагог Д.Кано. Дзюдо соединяет духовное и физическое совершенство. Правила включают традиции, требования к технической красоте, уважение к судьям.

Близким к дзюдо по техническим и тактическим приемам является самбо. Оно появилось в 20-тых годах XX века в Советском Союзе. Самбо имеет «синтетические» корни. Оно было задумано как система средств военно-прикладной физической подготовки для САМобороны Без Оружия. Отсюда сокращение типичное для тех лет в СССР – самбо. В самбо есть элементы единоборств Средней Азии, психофизического совершенствования.

Теквондо имеет корейские корни. К последней четверти XX века оформилось как вид спорта. Имеет большую популярность в мире.

Бокс

Существовал тысячи лет назад в форме кулачных боев (Египет, Ирак, Греция и др.). Были различные правила (до первой крови, до падения и др.). У славянских народов кулачные бои были одним из элементов «молодецкой потехи разойтись плечом, размахнуться рукой». Бойцы проявляли большое искусство. Существовала поговорка «не силой бьются, а сноровкой».

Современный бокс как вид спорта имеет очень странный корень от споров на английских биржах в XVIII веке. Поединок был одним из способов решения спора. Например, при спорах на бирже кулачный бой определял правоту. Однажды места поединка отделили канатом. Так появился ринг. Внутри каната поединок велся по еще не вполне определенным правилам. Примерно 200 лет назад стали разделять на весовые категории, поменялся вид перчатки. С середины XIX века появился профессиональный бокс – один из самых распространенных и богатых видов спорта. Соревнования проводятся с середины XVIII века.

Современные правила появились в 1867 году в Англии. Тогда же появилось одно из современных определений бокса: искусство не получать удары противника. Ему противостоит мощный, силовой поединок.

Соревнования боксеров-любителей проводятся на Олимпийских играх с 1904 года. Международная ассоциация любительского бокса (АИБА) основана в 1946 году. Чемпионаты мира среди боксеров-любителей начались в 1974 году. Еще раньше (с 1924 г.) определялись чемпионы Европы.

Сегодня в боксе сосуществуют два направления: любительский бокс и профессиональный бокс. Профессиональный бокс является одним из популярных направлений мировой культуры в целом.

Победители много численных турниров по боксу становятся широко популярными людьми во многих странах. Это, например, Владимир и Виталий Кличко (Украина), Л.Льюис (Великобритания), М.Али, Дж.Формен, Ф.Патерсон (США), Л.Папп (Венгрия), В.Попенченко (СССР), Т.Стивенсон (Куба) и сотни других.

Фехтование

Как элемент праздников и обрядов является одним из древнейших видов единоборств, военной подготовки. Фехтование отличает наличие оружия (кортики, сабли, шпаги, эспадроны, мечи и др.). Широкое распространение получило в древнем Риме (гладиаторы), в средневековой Европе (рыцари), в Украине (казаки). Соединяло духовную культуру и техническое мастерство. С XVII века начинается выделение боевых и тренировочных видов оружия (рапира, сабля, шпага). Появляются правила и с конца XIX века проводятся соревнования.

Международная федерация фехтования (FIE) была основана в 1913 году. Соревнования на Олимпийских играх проводятся с 1896 года. Чемпионаты Европы – с 1906 г., мира – с 1937 г. Выдающихся успехов добились такие спортсмены Е.Белова-Новикова, В.Кровопусков, А.Романьков, Г.Свешников, В.Сидяк (СССР), Дж.Гаудини, Э.Манджаротти, Н.Нади (Италия), А.Геревич, Р.Карпати, П.Ковач, И.Шаги-Уйлагирейте (Венгрия), Р.Дюкре, Ф.Катьо, К.Д'Ориола (Франция), Р.Фонст (Куба) и сотни других.

Современные тенденции развития видов спортивного фехтования (рапира, сабля, шпага) состоят в том, чтобы сделать вид спорта зрелищным и динамичным. Техническая революция позволила освободить спортсменов от проводов, сложного визуального фиксирования ударов и уколов, обезопасить спортивный инвентарь.

В фехтовании как виде спорта проявляются общие тенденции, связанные с повышением зрелищности и динамичности. На первое место выходят физические качества. Уменьшается значение отточенной техники управления спортивным оружием, ограничивается технический и тактический репертуар.

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИГР В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Игры как отражение истории обществ и цивилизаций

Игра, как форма физической культуры была распространена в родовом и общинном строе. На скалах, вазах, через древние предания к нам пришли сведения о существовании большого числа игр. Игры во всем своем многообразии являются важными составляющими отдельной культуры, цивилизации, эпохи. Разные по форме и

по содержанию бытовые, подвижные, сюжетные, развивающие, подражательные игры являются способом отражения окружающего мира, человеческих взаимоотношений, средством приобщения к жизни, трудовым, военным и бытовым действиям. Игры использовались нашими предками для «моделирования» жизненных ситуаций, стратегий и тактик поведения. Через игру шел и реальный и условный (вымышленный) процесс овладения секретами окружающего мира, правилами и ценностями жизни.

Игры использовались и как форма воспитания. В процессе роста и развития ребенка игра была формой познания мира. В биологическом плане игра имеет главенствующее значение до 10 лет, определяющее – до 18 лет, важное – в течение всей жизни.

Заметное место игры занимали в праздниках. Передача традиций от поколения к поколению осуществлялось через правила, традиции, формы проведения игр. Для игры большое значение имело присутствие зрителей. Игры, связанные с обрядами, сочетали состязания и танцы. Значительное число игр было связано с подготовкой воинов и включало всяческие передвижения, овладение оружием, элементы единоборств и др. Игры, используемые в досуге и рекреации, были связаны с медленными передвижениями на природе и одновременным участием большого числа людей.

Существенное влияние оказывали условия проживания людей (национальные особенности). Для севера (вятичи, скифы) характерно создание игр, связанных с охотой. Для юга – быстрые танцы, преодоление препятствий.

Каждая религия стремилась использовать предыдущий накопленный опыт игр. При этом религия шла двумя путями:

преобразование содержания и формы старых игр в соответствии с канонами, догмами новой религии.

Запрет старинных игр и введение разрешений на преобразованные игры.

Игры менялись в зависимости от деления людей по социальным группам. В Европе, до середины XVIII века, различали игры для крестьян и богатых.

При развитии в странах Европы с XVIII века школьной системы физического воспитания внимание учителей было привлечено, в частности, к разработке дидактических игр. Например, с целью развить необходимые группы мышц.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные и спортивные игры прошли свой исторический путь развития как составная часть игр людей. Поэтому можно найти общие или сходные элементы зарождения и развития подвижных игр и игровых видов спорта в разных исторических периодах.

Например, разнообразные подвижные и спортивные игры присущи как элементы культуры современным цивилизациям XXI века. Более того, некоторые из них (бадминтон, баскетбол, бильярд, волейбол, крикет, теннис, футбол, хоккей, шахматы и др.) в ряде стран даже стали определять интересы, запросы, потребности значительных социальных групп.

Под игрой понимали действия двух групп людей по определенным заранее правилам и сюжетам.

Это осознано, и подсознательно относилось и в значительной степени относится к воспитанию детей: сюжетные игры, образные игры, игры на местности, игры с предметами. Поражает разнообразие предметов в детских играх в разные эпохи (камень, копье, мяч, палка, скакалка, флаг и др.). Непрерывно появлялись игры с элементами состязания.

Наиболее древними играми можно считать игры с мячом. Элементы тенниса, бадминтона, волейбола можно встретить еще в древности. Мяч обычно использовали как символ взятия определенного места. Установленные правила участников игр отличались друг от друга. Игра, сходная с футболом, замечена у кельтов, ацтеков, китайцев. Примерно с X века игра с мячом была запрещена как дьявольская забава.

Исторически важным периодом был конец XIX – начало XX века. Тогда были изобретены и составлены правила для целой группы «новых» игр (волейбол, баскетбол, гандбол, настольный теннис и др.).

Процесс изобретения подвижных и спортивных игр продолжался в XX веке и будет, по-видимому, идти и дальше.

Процесс изобретения и поиска новых подвижных и спортивных игр продолжался в XX веке. Нет никаких видимых причин, чтобы этот процесс в будущем приостановился. Более того, с изменением условий занятий физическим воспитанием, досуга, с появлением новых патентов, материалов и методических разработок будут «рождаться» новые игры без предметов, на местности, на площадках, с предметами,

имеющими свое влияние на процесс игры. В подтверждение этого положения можно привести самые свежие примеры в первые годы третьего тысячелетия.

Противоречия игр с мячом

Некоторые игры с мячом уходят историческими корнями в дохристианские верования (в мяч можно спрятать злой дух). Игры проводили с тем, чтобы коллективно изгнать дьявола из дома, с местности. Одной из форм таких игр было «вынесение» прототипа мяча за свою территорию. Люди старались внести большой личный вклад в изгнание дьявола. В XIII веке в Англии были такого типа игры (прототипы футбола) на большой территории. Церковь, естественно, запрещала эти игры.

Позже интерес к процессу игры вытеснил сущность самого обряда. Игра получила новое основное содержание: активное времяпрепровождение, состязание в силе, быстроте, ловкости, выносливости. Такие игры, несмотря на запреты, стихийно развивались до XVIII века. Важную роль имело выделение для игры размеченной площадки, установление правил.

Современные спортивные игры

К концу XIX века была изобретена группа «новых» игр – волейбол, гандбол, баскетбол, настольный теннис, американский футбол и др. Они и традиционные футбол и теннис получили общее название – спортивные игры. Каждая из игр была успешно внедрена в десятках стран мира благодаря точным правилам, системе соревнований и системе повышения индивидуального мастерства игроков и уровня командных действий.

Свое название спортивные игры получили для того, чтобы «отделить» их от имеющих многовековую историю подвижных игр. Подвижные игры, по-прежнему, занимают заметное место в физическом воспитании детей, в досуге (рекреации) разных групп людей.

Второй очень важной исторической тенденцией спортивных игр стало их превращение в течение XX века в социальные институты общества (футбол, баскетбол, хоккей, волейбол и др.). Спортивные игры завладели умами и сердцами сотен миллионов людей. События в спортивных играх стали оказывать влияние на положение в стране, на межгосударственные отношения, на волны патриотизма, грубости, на

культуру и искусство. Пожалуй, именно такого разнообразного социального влияния физическая культура никогда не имела в истории цивилизаций.

Приведем примеры исторического развития отдельных спортивных игр.

Футбол

Английское название football переводится как «нога и мяч». Многие национальные игры в разные эпохи и цивилизации по отдельным признакам могут считаться корнями современного футбола. В литературе называют такие нации-прародительницы футбола, как англичане, грузины, китайцы и др.

Несомненен исторический вклад англичан в становление современного футбола. В 1863 году в Англии утверждены правила, которые определили современное судейство, размер площадки, количество игроков. В 1863 году по этим правилам было проведено впервые в истории национальное первенство. К концу XIX века появляются профессиональные команды и утверждаются традиции проведения национальных чемпионатов.

Международная федерация футбольных ассоциаций (FIFA) была образована в 1904 году. Соревнования на Олимпийских играх проводятся с 1900 года. регулярно проводятся чемпионаты мира - с 1930 г., еврокубки - с 1955 г., чемпионаты Европы - с 1960 г. Все эти турниры стали заметными культурными, спортивными и политическими событиями.

Выдающиеся футболисты и футбольные команды есть в десятках стран мира. Современный футбол как социальное явление стал ярким примером мировой интеграции культуры. Достижения спортсменов и команд одной страны разбегаются, как лучи утреннего солнца по другим странам. Волны английского, аргентинского, бразильского, голландского, испанского, итальянского, немецкого, нигерийского, французского футбола набегают на мир в те или иные годы, перемешиваются, рождая для болельщикам удивительные зрелища и новых кумиров.

Мастерство футболистов делится на: индивидуальное мастерство спортсмена и тактику игры в команде. Индивидуальное мастерство замечательных футболистов имеет равноценные образцы за последние 50 лет. Это, например, О.Блохин, О.Кан, Я.Круифф, Д.Марadona, С.Метьюз, Пеле, Ф.Пушкаш, Рональдо, Л.Яшин и сотни других.

Тактика футбола развивалась этапами. На каждом из этапов были свои тактические схемы и уровень атлетической подготовки команды. Это системы: дубльве (W); с 2-мя нападающими; с крайними нападающими; с мобильной обороной; «катеначчио»; все в нападении и все в защите и др.

Исторически менялось у футболистов соотношение любительства и профессионализма. Десятки тысяч любительских команд существует на дотациях, взносах, пожертвованиях. Эти средства выделяет государство, спонсоры. Сотни профессиональных клубов работают на самоокупаемости и с прибылью.

Важное значение имело изобретение резиновой камеры. Это позволило использовать более крепкие покрышки. Следующей «технической революцией» в футболе стало появление в середине XX века ниппельной камеры (односторонний клапан). К началу XXI века футбольный мяч стал высокотехнологичным продуктом, вобравшим достижения баллистики, дизайна, материаловедения, химии и других наук и технологий. Соответствующие изменения претерпели футбольные поля, стадионы, покрытия, снаряжение футболистов.

Футбол имеет огромную материальную базу: стадионы, тренировочные центры, заводы и фирмы по производству футбольного инвентаря, богатые клубы, разнообразную сувенирную продукцию, свои средства массовой информации. В ФИФА входит около 200 стран. Футбольный менеджмент оборачивает ежегодно несколько миллиардов долларов. Проводятся многочисленные соревнования с доходом и прибылью, сталкиваются интересы разных экономических группировок. Богатейшими клубами являются: «Манчестер Юнайтед» (Великобритания), «Реал» (Испания), «Бавария» (Германия), «Ювентус» (Италия). В Украине также появились состоятельные футбольные клубы. Это «Динамо» (Киев), «Шахтер» (Донецк).

Еще одним социальным аспектом футбола является поведение болельщиков во время матчей, до и перед матчами. В этом поведении ярко проявляется своеобразная массовая субкультура. Имеются элементы тонкого эстетического понимания игры, выражения эмоций, национальных чувств, народного творчества, современного маскарада. Отчетливо видны положительные и отрицательные стороны массового поведения (триумф любимой команды, грубость и жестокость между болельщиками разных команд, переменчивость настроений и др.).

Баскетбол

Английское название basket-ball переводится как «корзина и мяч». Баскетбол был предложен в 1891 году в США Дж. Нейсмитом как удобная игра в закрытом помещении. Затем из нового средства физического воспитания американских школьников и студентов превратился в спортивную игру. К 1930-тым годам получил распространение во всем мире.

Проводятся соревнования на Олимпийских играх (с 1936 г.), чемпионаты Европы (с 1935 г.), мира (с 1950 г.), розыгрыши чемпионатов и кубков международных и национальных ассоциаций (чемпионат НБА в США, кубок Европейских чемпионов и др.)

Исторической особенностью баскетбола является непрерывное изменение правил игры. Каждое изменение правил игры в баскетболе приводило к обогащению технических действий баскетболистов, индивидуальных и командных тактических приемов. Непрерывное изменение правил преследует цели: сделать игру более зрелищной; повысить игровую активность спортсменов и команд; увеличить число используемых индивидуальных действий и др.

Исторически новыми направлениями являются: стритбол, мини-баскетбол.

В настоящее время существуют два основных варианта правил баскетбола: для любительских команд; для профессиональных команд. Отличия в правилах любителей и профессионалов достаточно существенны.

Выдающийся вклад в развитие баскетбола принадлежит тренерам, спортсменам, менеджерам США. Они всегда были пионерами и новаторами методик подготовки, проведения соревнований, превращения баскетбольных матчей в великолепные культурные зрелища, формирования профессиональных команд, воспитания игроков-звезд, создания игрокам и командам социального статуса (имиджа) в США и во всем мире.

Профессиональный баскетбол стал одним из самых ярких спортивных зрелищ. В нем проявляется артистичность, индивидуальность, виртуозность, особенности физического развития и физической подготовленности выдающихся игроков. На протяжении второй половины XX века баскетбол непрерывно давал поколения выдающихся исполнителей. Это М.Джордан, Ш.О'Нил, Д.Родман, А.Сабонис, У.Чемберлен и сотни других. Некоторые из знаменитых баскетболистов обогатили

своим участие соревнования по баскетболу на Олимпийски играх. Особенно яркими были выступления сборных США под названием Dream Team (команда-мечта).

Баскетбольная инфраструктура является одной из мощнейших среди видов спорта. В нее вложены материальные и финансовые ресурсы многих стран, интеллектуальные и спортивные достижения тренеров, спортсменов, менеджеров. Баскетбольное зрелище привлекает как форма состязания и как форма массовой рекреации десятки тысяч людей. Кроме зрителей и болельщиков это политики, промышленники, специалисты сфер масс-медиа (телевидение, журналы, газеты, интернет и др.), обслуживания, шоу-бизнеса, юристы и др.

Хоккей на льду (хоккей с шайбой)

Старофранцузское слово *hoquet* обозначало пастушеский посох (палку) с крюком. Хоккей на льду берет свое начало от досуговых форм времяпрепровождения в странах с достаточно холодной зимой (Швеция, Канада, Голландия и др.). Существовало несколько видов игр с различными правилами. Использовались клюшка, мяч, шайба. Игры проходили на открытых ледовых площадках в широком диапазоне погодных условий, но при отрицательной температуре воздуха. Современные правила хоккея на льду были разработаны в 1879 году в Канаде. Регулярные соревнования проводились в 1890-тых годах. В 1914 году профессиональные клубы объединились в НХЛ (национальную хоккейную лигу). В ней проводятся розыгрыши регулярного чемпионата и Кубка Стенли.

Международная федерация хоккея на льду (ИИХФ) основана в 1908 году. Проводит соревнования на Олимпийских играх с 1920 г., чемпионаты мира – с 1930 г.

Хоккей с шайбой стал народным массовым видом спорта в десятках стран (Канада, Россия, США, Украина, Финляндия, Чехия, Швеция и др.). Наиболее известное соревнование – розыгрыш регулярного чемпионата и Кубка Стенли в НХЛ (Национальной хоккейной лиге) – соревнования команд американских и канадских клубов. Высококласные хоккеисты становятся общеизвестными личностями во многих странах. Например, В.Буре, А.Могильный, В.Третьяк, В.Харламов (Россия) Я.Гашек (Чехия), У.Грецки, М.Лемье, Р.Халл (Канада) и сотни других.

Хоккей с шайбой имеет свою субкультуру (болельщики, инвентарь и оборудование, история и традиции, любительские и профессиональные организации, методики подготовки, правила, система соревнований, спортивные сооружения,

тренеры, участие средств массовой информации и др.). Менеджмент (организация и управление) хоккея с шайбой включает значительные финансовые и материальные ресурсы, систему договорных и правовых обязательств по многим направлениям и секторам рыночных отношений в этом виде спорта.

Искусственный лед был изобретен в пищевой промышленности в начале XX века (мощные холодильные установки замораживали мясные продукты, что позволяло сохранять их во время многодневных перевозок по морям и океанам). Но уже в 1908 году на IV Олимпийских Играх в Лондоне летом была построена первая искусственная ледовая площадка (Crystal Palace – Хрустальный дворец) для соревнований фигуристов. С тех пор крупные соревнования по хоккею с шайбой, фигурному катанию проводятся на искусственном льду в закрытом помещении в десятках стран независимо от температуры и погодных условий. Заметим, что к концу XX века на искусственном льду стали проводиться и соревнования конькобежцев (скоростной бег на коньках и шорт-трек), по керлингу.

Волейбол

Английское слово volleyball переводится как «отбивать мяч на лету». Волейбол имеет истоки в играх разных народов, в играх детей.

Можно предположить, что дети стремились использовать подвиги веток, мячей, перьев, ракеток. При этом разделяли игровую площадку на участки с помощью веревок, линий, препятствий, сеток. Такое общение ребенка с мячом можно назвать опередмеченной игрой. Ученые показали, что именно опередмеченные игры оказывают положительное влияние на биологическое и психологическое развитие ребенка.

Волейбол был предложен У.Г.Морганом (США) в 1895 году как игровое средство физического воспитания. К середине 1930-тых годов волейбол получил всемирное признание. Своеобразное сочетание физических, психологических качеств в волейболе с динамикой полета мяча сделало волейбол и видом спорта и великолепным средством отдыха (рекреации). Причем волейбол доступен в любое время года, для разных возрастов, как коллективная игра с неограниченным числом участников.

Международная федерация волейбола (FIVB) была основана в сравнительно поздно – в 1947 году. С 1948 года проводятся чемпионаты мира, с 1964 года – соревнования на Олимпийских играх, с с 1965 года – на Кубок мира, с 1961 года - еврокубки.

От волейбола в XX веке «отпочковались» новые игры с мячом и с сеткой (игра в круге, пионербол, пляжный волейбол и др.).

Первоначальные правила волейбола вели к очень длительным розыгрышам подачи, результативного очка, длительным отдельным партиям (сетам) и матчам в целом. Многолетние изменения правил компенсировали эту длительность расстановкой и ограничением действий тех или иных игроков на площадке, критериями правильности приема и передачи мяча и др. Серьезной трудностью в судействе оказалось правило касания мяча сетки. Оно было революционно преодолено в самом конце XX века.

Такая же революция произошла в начислении очков. Теперь каждый игровой эпизод приносит одной из команд результативное очко. Сами правила изменили технику игры, тактику командных действий, ведут к общим тенденциям в игровых видах спорта начала XXI века – динамичности, атлетизму, зрелищности. В волейболе это проявляется в уравнивании защиты и нападения.

Современный волейбол имеет мощную инфраструктуру (система соревнований, богатые клубы, спортивные площадки, инвентарь, методики индивидуального мастерства и командных действий). Десятки стран мира и сотни игроков, динамично сменяя друг друга, лидируют в континентальных и мировых соревнованиях

Теннис

Устаревшее название – лаун – теннис. Оно включает два слова (lawn – «лужайка» и tenez – производное от глагола «брать»). У многих народов в далекие времена существовали игры с маленьким мячом, который перебивался через подобие сетки (с помощью ладони или различных специальных предметов). Историки называют, в частности, Древний Египет, Карфаген, Китай, Японию, государства древних ацтеков. Уже 300 лет назад в европейских странах играли в игры, напоминающие теннис.

Современными правилами мы в определенной степени обязаны англичанину В.Вингфильду. В 1875 году предложенную им игру назвали лаун-теннис.

К началу XX века теннис полностью оформился как популярный игровой вид спорта и первым из них был включен в программу I Олимпийских Игр в Афинах в 1896 году. Международная федерация тенниса (ITF) была основана в 1912 году.

Сегодня теннис – сравнительно доступная игра для миллионов людей среднего класса и более богатых социальных групп. Теннис близок одновременно к единоборству и к остросюжетной, динамичной спортивной игре. Есть в нем и определенные элементы ритуальности, традиций. Поэтому теннис имеет миллионы игроков практически во всех странах мира. Для сотен тысяч людей играть в теннис становится престижно для своего положения в обществе.

В современном теннисе имеется сложнейшая система рейтинговых соревнований. Само попадание в мировой рейтинг является свидетельством высокого класса. Интересно, что встречи спортсменов с существенно отличающимися рейтингами не всегда предсказуемы по результату. Бывает, что спортсмен с рейтингом в районе 60-го - 150-го места побеждает спортсмена из первой десятки или двадцатки номеров.

Уимблдонский турнир - открытое первенство Англии в пригороде Лондона на травяных кортах проводится с 1877 года. Он занимает особое место в истории всего современного спорта как пример организации, традиций, честной спортивной борьбы. Уимблдонский турнир входит в систему розыгрыша кубка мира по отдельным этапам в индивидуальном зачете. Крупнейшие этапы проводятся в Австралии, Великобритании, США, Франции (серия «Большой шлем») и десятках других стран. Сотни крупных турниров проходят на всех континентах практически непрерывно в течение года. К началу XXI века острая теннисная конкуренция в сотнях соревнований привела к появлению спортивных звезд в десятках стран мира.

С 1900 года для мужских команд всех стран проводится Кубок Девиса.

Теннисное материально-техническое обеспечение имеет свои особенности. Это относится в первую очередь к типам площадок для игры в теннис (травяные, грунтовые, с искусственным покрытием и др.). Достижения научно-технического прогресса в течение XX века позволяли совершенствовать качество покрытий, ракетки, мячи, средства судейства.

В системе подготовки теннисистов обращает на себя внимание тончайшее сочетание выдающихся физических и психологических качеств у самых знаменитых теннисистов мира (А.Агасси, Е.Кафельников, сестры Уильямс, П.Сампрас и сотни других). Современные известные теннисисты – это великолепно сложенные высокого роста мужчины и женщины с потрясающей выносливостью и со своими уникальными сочетаниями технических действий и тактики поединка. В любом виде спорта

необходимо стремиться к победе, но в теннисе это стремление спортсмена к победе обретает особое значение.

Инфраструктура тенниса охватывает сегодня все континенты соревнованиями, богатыми клубами, болельщиками, информационным обеспечением, продажами теннисного инвентаря, спонсорами, теннисными стадионами и др. Теннис входит в число видов спорта, которые имеют свою богатую и динамичную субкультуру. В свою очередь, субкультура тенниса оказывает заметное воздействие на спорт и культуру.

Шахматы

Большое число современных игр (бридж, го, нарды, шахматы, шашки и др.) произошли от древних игр на развитие внимания, памяти, сообразительности в процессе мыслительной деятельности. С современным спортом их объединяет наличие системы соревнований, рейтингов, классификаций, состязательность. Существенным отличием является минимальная двигательная активность в таких играх. Тем не менее шахматы и другие игры такого типа имеют свою субкультуру и оказывают свое влияние на культуру, досуг людей.

Шахматы имеют известную «маму». Это древняя индийская игра чаттуранга. В ней учились стратегии и тактике воинского искусства с теми условными видами и средствами, которые существовали у военачальников. Отсюда и произошли шахматные фигуры с несколько европеизированными названиями: пешка, конь, слон, ладья, королева и король.

В древней Индии иногда проводились театрализованные чаттуранги. На большой площади города занимали свои места люди, облаченные в костюмы фигур. Люди двигались по клеткам площади в соответствии с мыслями игроков.

Шахматы были популярны среди разных слоев населения и в европейских странах уже более 400 лет назад. Активными шахматистами были политики, писатели, ученые.

Современные правила, и современная система соревнований сложились к середине XIX века. Первый международный шахматный турнир был проведен в Лондоне в 1851 году. Первым официальным чемпионом мира в 1886 году стал В.Стейниц (Германия). Широко известны имена таких чемпионов мира, как Э.Ласкер, Х.-Р.Капабланка, А.Алехин, М.Ботвинник, В.Смыслов, Р.Фишер, А.Карпов, Г.Каспаров и сотни других выдающихся гроссмейстеров.

Противоборство ярких личностей составляло и составляет удивительную прелесть шахмат. Определенные традиции выбора соперников сохранялись до середины XX века. Затем эти традиции были вытеснены системами отборочных и квалификационных соревнований, введением рейтинга отдельных соревнований в зависимости от состава участников. Еще одной особенностью шахмат является неполное соответствие между пониманием позиции, глубиной знаний – с одной стороны, и результатом в конкретном турнире – с другой. Некоторые шахматисты глубоко разрабатывают те или иные системы игры, окончания партий. Шахматы как вид спорта имеет глубокие теоретические наработки, анализы партий, информационное обеспечение.

Международная шахматная федерация (FIDE) была основана в 1924 году. Она раньше других спортивных объединений разработала рейтинговые системы начисления очков за результаты в турнирах.

Шахматы – один из самых доступных видов спорта для всех возрастных и социальных групп. В шахматы много людей играет на отдыхе, в отпуске. Это не только и не столько игра, сколько элемент образа жизни.

В конце XX века появился новый вид шахмат – соревнование человека с компьютером. В зависимости от сложности программы в компьютере с ним могут играть и дети, и квалифицированные шахматисты. Квалифицированные шахматисты используют компьютеры для тренировок. В свою очередь программисты используют шахматы, чтобы показать мощь компьютера и программного обеспечения. С самыми мощными компьютерами соревнуются самые выдающиеся шахматисты.

Современные тенденции модернизации видов спорта изменили и шахматы в конце XX века. Появились «быстрые шахматы» (с очень ограниченным временем на ходы). Широко распространилась «швейцарская» система соревнований. В ней за несколько туров по выборочным встречам определяются места десятков участников.

Элитарные болельщики

С древнейших времен характерной особенностью игр было присутствие на них зрителей. Эта черта игр сохранилась и в наше время. Присутствие зрителей на современных соревнованиях придало спорту особые социальные черты, повлияло на сами спортивные игры. Сложный процесс взаимосвязи игроков и зрителей – одно из проявлений культуры. При этом говорят о по крайней мере двух стилях поведения

болельщиков. Первый из них болельщиков встречается, несомненно, во всех видах спорта, но в большей степени характерен для таких видов спорта, как бридж, гольф, теннис, фехтование, шахматы и др. Речь идет о так называемом элитарном стиле поведения.

Элитарность означает в данном конкретном случае понимание техники и тактики вида спорта, духа и буквы правил соревнования, знания по истории вида спорта, уважительное отношение к спортсменам и тренерам, условным противникам, эмоциональное, но корректное поведение во время соревнования. Этот перечень далеко не исчерпывает составляющие элитарного стиля поведения болельщиков.

Болельщик такого стиля поведения получает эстетическое наслаждение (гедонизм) от явной или зачастую скрытой красоты вида спорта, мощи и силы спортсменов, переплетений спортивного соревнования. Болельщик как бы становится одним из членов спортивного коллектива, разделяет с тренерами и спортсменами трудности и радости всех сторон спортивной подготовки. Характерной чертой таких болельщиков являются положительные установки по отношению к любимой команде или спортсмену при всех ситуациях спортивного соревнования.

Элитарные стили поведения болельщиков характерны для видов спорта со сложной, тонкой техникой и тактикой. К сожалению, такие виды спорта не всегда зрелищны.

Массовая культура в спорте

Вторая группа стилей поведения болельщиков может быть условно названа «массовая культура». Эти стили поведения также присутствуют во всех видах спорта, но более отчетливо проявляются в футболе и некоторых других видах спорта (американский футбол, баскетбол, бейсбол, регби, хоккей с шайбой и др.). Много людей приходят на матчи команд, чтобы отвлечься от трудностей и тягот текущей жизни, расслабиться, раскрепостить свои глубоко спрятанные в работе эмоции.

Игра интересует такого болельщика, прежде всего как зрелище противостояния своих и чужих. Как ожидание и переживание успеха своих спортсменов, своей команды и ошибок чужой команды. Второй чертой массовой культуры спортивных болельщиков является включение человека в массу (отсюда и название «массовая культура») других болельщиков, растворение в этой массе. Появляется так называемое массовое сознание самой игры, массовые реакции по ее течению (крики, гул, волны

движений, простые речитативы и др.). В массе других болельщиков у человека возникает особое состояние возбуждения, сниженного самоконтроля, агрессии, всесильности. Многие действия спортивных болельщиков на стадионах и в спортивных комплексах почти бессознательны. Именно здесь находятся психологические корни грубости, хулиганства и насилия.

После того, как стили поведения болельщиков, основанные на массовой культуре, причинили много вреда (побоища, драки, насилие), спортивные клубы стали подключаться к работе по формированию целесообразного поведения болельщиков. Среди направлений этой работы: встречи болельщиков со спортсменами, культурные мероприятия с болельщиками, руководство поведением болельщиков с помощью специально подготовленных людей, расширение форм приобщения к деятельности спортивного клуба (ритуалы, сувениры, клубные праздники и др.). Власти многих городов принимают предупредительные меры, чтобы ограничить поведение болельщиков, нарушающее законы и социальные нормы спортивного состязания.

Частично благодаря болельщикам изменились правила по спортивным играм, чтобы была возможность сделать состязание частью представления (шоу), сходного в каких-то чертах с концертами. Эти изменения касаются пауз в игре, замен, зрелищности судейства, информационного обеспечения соревнования.

Спортсмены в последние два десятилетия XX века своеобразно вошли в диалог субкультур спорта и болельщиков. Например, особенностями спортивной одежды, внешнего облика, поведения в игре и поведения вне игры. В играх профессиональных объединений и соответствующих турниров (УЕФА, ФИФА, Кубок чемпионов по футболу, НБА, НХЛ и др.) спортсмены при случае «играют на зрителя», то есть выполняют технические действия красиво, зрелищно.

РАЗВИТИЕ ТАНЦЕВ И ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Многоликий танец

Несомненно, что по внешней форме, по физической активности танец является одним из средств физической культуры. Второй стороной танца является его внутреннее содержание. Это внутреннее содержание танца (а вслед за ним – и внешняя форма) берет свое начало от верований и ритуалов наших далеких предков. Танец приобретает значение «передатчика» (ретранслятора) культуры.

Кроме того, танец был и остался средством формирования определенного психического состояния (готовность к деятельности, экстаз, чувственное выражение и восприятие, передача образов, движений, эмоций и др.), переживаний, ценностей.

Танец является частью глубоко укорененных обычаев (свадьба, праздник, досуг и др.). В историческом плане танец накопил и передал через поколения само содержание обычаев, традиции, характерные особенности нации, возрастной, профессиональной, социальной группы. Именно в этом качестве танец отражает особенности национальной культуры. Наиболее яркие примеры: выражение характерных особенностей: украинский гопак, польская полька, бразильская самба и т.п.

Танец с далеких времен используется как средство физического воспитания детей благодаря своей доступности, эмоциональности, возможности расходовать энергию. Такое предназначение танца имеет и биологические корни. Это потребность детей к движению, подражанию, поддержанию музыкального ритма. Ритм танца определяет уровень физической нагрузки и ее интенсивности, длительность танца характеризует объем физической нагрузки. Виды танцев, которые используют для физического воспитания детей, как показывает исторический опыт, связаны с климатом, временем года, особенностями труда, традициями и верованиями.

В Индии и в Китае танец является еще и формой психофизического воспитания. Комплексы движений облакаются в непрерывную танцевальную форму с тонкой передачей формы и смысла движений через позы, ритмы, динамику напряжения и расслабления, точные условные движения крупных и мелких частей тела. Возникает система движений на основе текстов священных книг, ритуалов, традиций.

Обучение высшему уровню индийского танцевального стиля, художественному языку его форм осуществлялось в закрытых учебных заведениях, готовивших танцовщиц для храмов. Тайные символические движения кистями рук, руками и выразительные телодвижения классического танца хинду определялись нормами, установленными Ведами. Танец во многих поколениях становится средством передачи религиозных верований, человеческих переживаний и ценностей.

Конфликты с танцами

Несмотря на очевидную взаимосвязь танца с верованиями, сами взаимоотношения служителей вер и культов с исполнителями танцев далеко не всегда

были простыми и естественными. Как и отношение социальных институтов, религии к тем или иным танцам. Причина возникавших конфликтов связана с многоплановостью танца, возможностью передать через танец разные эмоции и чувства, подать танец в очень непривычных формах.

В восприятии и оценке танцев проявляется присущее всем цивилизациям и эпохам противоречие разных поколений (конфликт «отцов и детей»). Поколение детей и биологически и социально стремится самовыразиться, занять свою социальную нишу в том числе и с помощью необычных танцев. Консервативные представители власти, религии, верований не одобряли, а то и запрещали танцы, не соответствовавшие ранее установленным канонам.

Например, танцы в истории христианства всегда занимали противоречивое место. Первоначально церковь отнесла их к греховным занятиям, но затем вынуждена была смириться с дворцовыми танцами. Христианская церковь в раннее средневековье (VI-X века) больше всего боролась с эмоциональным танцем. Она приписывала форме танца надуманное содержание. Эмоциональный танец как бы «шел от дьявола» из-за явных выраженных чувств, потребностей, индивидуальности, противоречия религиозной догме

В самом церковном богослужении использовались своеобразные движения, близкие к танцам (наклоны, переступания и др.). В свадьбах, похоронах, чествованиях, при крещениях без танцев не обходились.

Во время эпидемий чумы появлялись дикие судорожные танцы – «танцы смерти». Одним из примеров являлся «пляска святого Витта». Это групповые движения людей во время богослужения. Этими движениями люди доводили себя до экстаза, до судорог.

С XI века танцы входят в придворный этикет и в число добродетелей рыцаря.

Танец к XVII веку отделился от церкви и стал самостоятельной формой культуры. Например, во Франции при королевском дворе традиционно был развит этикет (приветствия, танцы, фехтование, ходьба). В 1661 г. французский король Людовик XVI основал королевскую академию танца. Позже стали образовываться академии танцев во многих городах Европы.

В XVIII-XIX веках начинают разрабатываться новые танцевальные сюжеты. Танцы носят явно выраженные национальные оттенки, приобретают самостоятельное значение вне дворцового этикета. Развивается самостоятельное искусство балета, основанное на танцах. Начинается борьба различных школ танца. С середины XIX века

идет непрерывный процесс появления новых танцев (вальс, фокстрот, твист, шейк и др.). Можно предположить, что этот процесс будет продолжаться.

Источник видов спорта и искусства

От древних, средневековых и современных танцев берут свое начало многие музыкально-танцевальные и близкие к ним виды спорта. Значительный вклад в первоначальное зарождение музыкально-танцевальных видов спорта внесли в XIX – XX в.в. А.Дельсарт, И.Менцлер, А.Дункан, Дж.Фонда и сотни других педагогов. Они, как правило, начинали с создания авторских школ, находили учеников и последователей, внедряли свои взгляды в «широкие массы».

Можно выделить два пути формирования этой группы видов спорта. Первый путь состоял в следующем. К двум «устойчивым» составляющим - мелодии и совокупности танцевальных движений добавлялся элемент состязательности. Состязательность в танцах существовала в неформальном виде всегда. Ее проявлениями были, прежде всего, субъективные впечатления и эмоции самих танцоров и зрителей, присутствующих. В качестве примера можно назвать участие девушек в первых балах в XVIII-XIX веках (первый бал Наташи Ростовской в романе Л.Толстого «Война и мир»).

Путь танца от формы культуры к виду спорта был традиционным. Вводились правила, система соревнований, разрабатывались методики спортивного совершенствования. К этой группе музыкально-танцевальных видов спорта можно отнести акробатический рок-н-ролл, бальные танцы, спортивные танцы в фигурном катании, спортивную аэробику, художественную гимнастику. Например, классические танцы придворных балов – несомненные корни современного и популярного вида спорта - бальные танцы.

Вторая группа музыкально-танцевальных видов спорта прошла несколько иной путь своего зарождения и развития. Этот путь мы назовем «от спортивных движений к их гармонии с музыкой и выразительностью». Первоначальной «двигательной основой» будущих видов спорта были комбинации, программы, технические действия уже существовавших видов спорта (акробатика, гимнастика, синхронное плавание, фигурное катание и др.). Для усиления зрелищности педагоги привлекли музыкальное сопровождение. Далее начался диалектический процесс взаимного влияния движения и музыки на спортивное выступление. Тренеры и спортсмены ищут в этих видах спорта

гармоничное сочетание выразительности, индивидуальности, музыкальности, образности, технической сложности. Сегодня состязания по этим видам спорта привлекают многочисленных зрителей.

Особенности состязания и оценивания

Главной особенностью состязаний в танцевальных видах спорта является субъективное оценивание результатов участников. Такая субъективность составляет сам смысл этих видов спорта. Это не типичные для спорта «голы, очки, сантиметры, секунды».

Невозможно объективно оценить и сравнить музыкальность, пластичность, выразительность, особенности спортивного костюма и другие показатели. Вторая сторона субъективности связана с неодинаковым восприятием выступления одних и тех же спортсменов разными судьями.

Для усиления объективной стороны оценивания разрабатываются всеохватывающие перечни оценок отдельных приемов, устанавливаются уровни сложности приемов, вводятся статистические методы подсчета результатов.

Второе направление оценивания для музыкально-танцевальных видов спорта состоит в организации фестивалей, конкурсов. Появляются возможности вводить так называемые номинации (оценки для отдельных составляющих выступления спортсменов), выделить те или иные успехи большего числа спортсменов в безоценочной форме присуждения звания лауреатов.

Расширение подходов к оцениванию может быть перенесено и на другие виды спорта для решения задач воспитания, особенно, при работе с детьми и юношами.

МАССОВЫЕ ФОРМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка используется как важная рекреационная форма взрослого населения. Ее различные задачи связаны с поддержанием показателей общего и профессионального здоровья,

История физической культуры дает многочисленные примеры методик общей физической подготовки в Греции, Китае, Риме, Соединенных Штатах Америки, Швеции, России. Это разнообразные по содержанию комплексы упражнений утренней зарядки, на тренажерах, с музыкальным сопровождением, с предметами и др. Могут использоваться бег, плавание, спортивные игры, туризм.

Реально общая физическая подготовка вошла в быт многих людей к началу XX века. Она стала социальным приобретением современной цивилизации. Это приобретение связано с высвобождением свободного времени, обоснованным стремлением людей заниматься укреплением своего здоровья средствами физической культуры.

Методики общей физической подготовки научно обоснованы в различных аспектах (энергетика, психика, сердечно-сосудистая и другие системы, опорно-двигательный аппарат, соотношение нагрузки и отдыха, ожидаемые формы и содержание оздоровительных результатов). Но в общей физической подготовке есть еще и элементы искусства, самовыражения, традиций, эмоций, воли, сознания и даже подсознания.

Во второй половине XX века получили распространение клубы любителей бега, туризма, лыж, плавания, спортивных игр и др. Произошло определенное слияние физиологических, психологических и социальных методик общей физической подготовки. Сами методики непрерывно обновляются, обогащаются за счет привлечения модных, необычных средств физической культурой. Методики своеобразно «вписываются» в распространенные формы массового досуга на природе, в местах отдыха, в жилых помещениях.

Менеджмент, средства массовой информации, индустрия рекреации приобщили к внедрению общей физической подготовки в индивидуальные стили для разных возрастов, полов, профессий. Термы Древнего Рима, бани средневекового Парижа, городские спортивно-гимнастические площадки Германии XIX века переросли в рекреационные центры, тренажерные залы, залы для занятий женскими стилями гимнастики, плавательные бассейны. Одним из примеров такого рекреационного центра с разветвленной структурой форм физической культуры является учебно-спортивный комплекс Национального технического университета «Харьковский политехнический институт».

Прикладная физическая культура

Сюда можно отнести, прежде всего, допризывную подготовку юношей. Она имеет корни в народных праздниках, посвящениях и является едва ли не наиболее древней и устойчивой формой физической культуры. Со временем менялись лишь формы, средства военной подготовки. В истории физической культуры мы видим удивительное разнообразие средств, методов и форм в первобытных цивилизациях, в разные эпохи в Германии, Греции, Индии, Китае, Риме, Украине, Советском Союзе, Чехии и других странах.

Например, преимущественные виды оружия в бою определяли содержание подготовки (рукопашный бой, упражнения с холодным оружием, упражнения на лошади, упражнения с личным оружием). Уровень подготовки определялся широтой и глубиной использованных средств (бег, преодоление препятствий, лазание, поединок).

С XIX века допризывная подготовка во многих странах вошла составной частью в физическое воспитание молодежи 15-18 лет. В настоящее время каждая страна имеет свою систему допризывной подготовки. Отличительными чертами любой системы являются: разные уровни подготовки: базовая подготовка воина; использование военной техники, вооружения, индивидуального оружия; различные средства, методы и формы подготовки в зависимости от будущих задач (спецназ, милиция, авиация, морская пехота и др.); учет климатических и географических факторов.

Ярким историческим примером всеобъемлющей допризывной подготовки был «Комплекс ГТО», действовавший в СССР в 1931-1991 годах.

Логическим продолжением допризывной физической подготовки является профессионально-прикладная физическая подготовка военнослужащих с учетом требований трудовой и других видов работы.

К середине XX века профессионально-прикладная физическая подготовка используется в подготовке космонавтов, рыбаков, сталеваров и специалистов других профессий. Более того, разрабатываются несложные комплексы упражнений или «двигательные рецепты» на неделю для представителей массовых профессий с ярко выраженными факторами риска. Это работники умственного труда, менеджеры, бухгалтеры и др. Современное разнообразие средств, методов и форм физической

культуры направляется на формирование фактора благополучия здоровья с учетом содержания реальных факторов риска.

Лечебная физическая культура

Она имеет глубокие корни в истории каждого народа. Движения, массажи, использование целительных сил солнца, воздуха, воды, живой природы в любой цивилизации по-своему использовались для укрепления здоровья.

В современной Европе лечебная физическая культура развивается от идей П.Х.Линга. Наиболее простые формы лечебной физической культуры – аутотренинг, водные процедуры, ходьба, гимнастические упражнения, массажи и др. Последние имеют глубоко научное обоснование и позволяют лечить практически любое заболевание.

Аутотренинг (АТ) как форма и средство физической культуры был введен в европейскую практику в 1914 году И.Шульцем на основе опыта индийских йогов. Идея аутотренинга состоит в сочетании воздействия сознания и слова (речи) человека. И.Шульц и его последователи во многих странах разработали так называемые «словесно-образные формы». Например: «мое тело расслаблено»; «я спокоен»; «руки теплые» и др. Человек обучается самостоятельно использовать словесное богатство образного представления для достижения необходимого психического состояния. Палитра этих достигаемых состояний не имеет ограничений. Например, состояния покоя, мобилизации, расслабления, предельной собранности, сосредоточения, снятия отрицательных эмоций и др.

Изобретением середины XX века в лечебной физической культуре является бег трусцой (джогинг). Он в сочетании с ходьбой на местности (терренкур) позволяет лечить заболевания сердечно-сосудистой системы.

Гимнастические упражнения традиционно, как и ранее в Египте, Индии, Персии, Швеции используются для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и др.

РАЗДЕЛ 3
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
НА ТЕРРИТОРИИ УКРАИНЫ

ЧЕРТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ТЕРРИТОРИИ УКРАИНЫ
В IV – XIII ВЕКАХ

Привлекательность украинской земли

Территория современной Украины была заселена уже 6 тысяч лет назад. Здесь жили в разные эпохи люди с развитой культурой, собственными верованиями. Археологами найдены многочисленные остатки поселений, захоронений, предметы быта, труда, войн, памятники культуры по берегам Днепра, Днестра, в Карпатах, и сотнях других мест. Ими богаты археологические музеи и отделы в Днепропетровске, Киеве, Одессе, Переяславе-Хмельницком, Харькове и других городах и селах.

Умеренный климат, относительная доступность из-за огромных равнин, невысоких гор, бродов, перевалов и переправ способствовали тому, что через Украину проходили дороги (с востока, юга-востока, юга и севера), торговые и военные пути в Азию и Европу. В то же время именно эта доступность и жизненная притягательность были причинами войн, нападений, переселений.

На территории Украины найдены свидетельства жизни аланов, болгар, греков, гуннов, норманнов, печенегов, половцев, скифов, славян, русичей и десятков других народов и племен (на Северском Донце, в Одесской области, по берегу Черного моря, в Карпатах, на Днепре, в Донбассе и т.п.).

Связь с природой и трудом

У всех племен и народов под влиянием условий окружающей среды, этнических особенностей и социальных отношений формировался и использовался естественный набор физических упражнений, те или иные средства и формы физической культуры:

бег, охота, преодоление препятствий, физический труд в сельском хозяйстве, ходьба;

верования, обряды, праздники, элементы игр;

военная подготовка, воспитание детей в семье и др.

При этом колоссальной была связь людей с природой. Еще в дохристианские времена, например, установилась традиция круговорота годовых праздников, связанных с местной природой. Больше всего физических упражнений было связано с летним солнцестоянием – игры, переходы из села в село, танцы, посвящения и др. Праздниками отмечалась сбор плодов природы, уборка урожая осенью. В зимние морозы использовали купание в реке, закаливание. Весной – обряды, игры, прогулки.

Приход славян

Славянские племена начали заселять степи, леса и горы от Полесья до Черного моря и от Карпат до Дона примерно с V века. Они вошли в историю как завоеватели, поэтому у славян ценилась физическая сила. Славяне хорошо гребли, ныряли, плавали. Они поклонялись многим божествам. Среди них Дажьд-бог – прообраз единого бога, Ярило, Купала, Перун и многие другие. В их честь устраивали культовые обряды - игрища, во время которых водили хороводы, прыгали через костер, бегали наперегонки, боролись и т.д.

Славяне жили родовой общиной. Воспитание детей происходило под наблюдением отца и старейшин рода. Наибольшее внимание уделяли обучению стрельбе из лука, начиная с детского возраста. Одновременно с этим обучали и верховой езде.

Большое место в жизни славян занимали танцы. Выделяются 3 жанра танцев: хороводы, бытовые танцы, сюжетные танцы. Составной частью бытовых танцев были военные танцы, ведущее место среди которых занимал гопак.

Культ силы в эпоху Киевской Руси

На рубеже VIII и IX веков много славянских племен объединились в единое государство - Киевскую Русь. В ней, несомненно, был распространен культ силы. Ярким примером является судебный поединок (поле), к которому прибегали для решения споров. Поле регламентировалось заранее со всеми необходимыми условиями и подробностями.

Высоко ценились быстрота, выносливость, ловкость, сила, здоровье. Образовались профессии, требовавшие проявления общих и специальных физических

качеств. Это были бойцы судебных поединков, гонцы (пешие или конные), конники, лучники, лыжники, охотники-ловцы зверей и др.

Охота в Киевской Руси занимала особую социальную нишу. Она была любимым развлечением князей и их дружины. Отчасти это несомненно было связано с наличием непроходимых лесов и вольных степей. Преодоление физических и психологических нагрузок, проявление умений в верховой езде, плавании, использовании лука формировали в процессе охоты волевые и физические качества воинов.

Высоким уровнем ведения военных действия отличались княжеские дружины. Ратное искусство включало умелые военные походы, отчаянные поединки, военные упражнения. Выдающейся фигурой был князь Святослав. Его знаменитое краткое послание врагам «Иду на Вы!» является образцом военной смелости. В кодексе Святослава важное место занимают честь, физическая культура, закалка, высокий моральный и духовный уровень, смелость и решительность, беспощадность в бою, уважение к повергнутому противнику.

Подготовка воинов требовала в первую очередь развития физических качеств, умения выигрывать рукопашный поединок, совершать быстрые переходы по суше и водным путям, отражать в крепости натиск противника и др. Интересной народной формой было наставничество. Более опытные воины готовили подростков, индивидуально учили их воинским приемам.

Детей князей с 7 лет обучали грамоте, стрельбе из лука, фехтованию мечом, владению копьём и арканом, верховой езде, а с 12 лет различным воинским хитростям. В юношеском возрасте князь должен был совершенствоваться во владении различными видами оружия: копьём и мечом, боевым топором, уметь вести рукопашный бой, а также охотиться, уметь грести и плавать.

Бытовая физическая культура

Простые люди видели связь здоровья с физическим трудом (от труда – здравие). Даже меры длины основывались на характеристиках человека (локоть, пядь, «косая» сажень и др.). Соответственно для больших расстояний использовались показатели конной езды, метания камня, стрельбы из лука, ходьбы. Само слово крепость обозначало одновременно мужество, твердость духа и, конечно, физическую силу. В былинах герои обязательно обладали этой крепостью, чтобы успешно побеждать врагов.

Уже в эпоху Киевской Руси было известно более 600 разнообразных игр в Украине. Форма и характер игры зависели, к примеру, от природных условий. В степной части Украины, где много ровных площадок, были распространены игры и упражнения с широким полем деятельности: бег наперегонки, метание мяча и палки, командные игры. В горных районах Карпат использовали игры на равновесие с прыжками, с перетягиванием. Наибольшее количество игр было связано с земледелием, например, напоминали элементы выращивания гречки, проса и т.п. Другие сюжетные игры были связаны с изображением поведения животных и птиц. Часть игр была связана с изображением природных явлений, социально-бытовых отношений и т.д. Особое место принадлежало камню как снаряду для многих игр и упражнений.

Имелось также большое число беговых упражнений и игр. Были распространены гребля, ныряние, плавание в реках и озерах. Зимой в быту жители использовали ходьбу на лыжах и бег на коньках. Коньки эпохи Киевской Руси имеются среди находок археологов.

В праздниках жители Киевской Руси состязались в борьбе, жонглировании разным оружием (сидя на лошади), играх с мячами, конных скачках с преодолением препятствий, кулачном бое, силовых упражнениях, стрельбе из лука и др.

Составной частью физической культуры были своеобразные стили здорового образа жизни. Они одновременно или в определенном сочетании включали тяжелый физический труд, закаливание, бани, использование разнообразных трав, корней, цветов, ограничение излишнего сна, еды, алкоголя.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЗАПОРОЖСКИХ КАЗАКОВ

Историческое место запорожских казаков

Существуют порой противоречащие друг другу исторические гипотезы о появлении запорожцев и образовании здесь социальных взаимоотношений, получивших историческое название Запорожская Сечь. По-видимому, запорожские казаки в полной мере заявили о себе в конце XV века – в начале XVI века. Расцвет Запорожской Сечи связан с именем Богдана Хмельницкого. Запорожская Сечь как социально-политическое образование исчезла к концу XVIII века.

Эта особая цивилизация образовалась в районе порогов в среднем и нижнем течении Днепра. Исторически и политически Запорожская Сечь замыкала пространство между поляками, россиянами, турками и татарами.

Такое геополитическое положение вынуждало казаков постоянно вести боевые действия. В свою очередь, именно из-за частых войн запорожские казаки создали одну из лучших для своего времени систему подготовки воинов, вписанную в привычки, традиции, образ жизни. В пронизанном военной подготовкой образе жизни запорожских казаков выделяют много особенностей.

Гопак

Казаки объезжали коней, совершенствовались в стрельбе из лука, фехтовании на саблях, охотились, рыбачили. Любимыми занятиями вечером были кулачные бои, стрельба, борьба, конные состязания и танцы (гопак, казак, метелица). Один из танцев – гопак является вкладом казаков в психофизическую культуру мира.

Гопак соединял в себе координацию движений, способы дыхания в сочетании с ритмом музыки, развивал гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества. Темп гопака развивал выносливость.

Гопак содержал сложно координированные движения, подобные движениям в рукопашном бою. Существовала специальная система обучения гопаку как формы военной подготовки.

Отдельные движения гопака могут быть сопоставлены с боевым искусством японцам и китайцам.

На примере сравнения гопака и комплексов ушу мы видим, что цивилизации, не имевшие друг с другом связей, вырабатывали средства физического воспитания, которые удивительно близки по задачам, целям и движениям.

Система физического воспитания

Казаки соединяли в образе жизни черты повседневного труда и непрерывной военной подготовки. Поэтому физическое воспитание имело выраженную военно-прикладную направленность. Военная подготовка была личным делом каждого запорожского казака, но сам уровень физических качеств и специальных умений строго контролировался казацкими руководителями. У реестровых казаков были

систематические занятия (регулы), одинаковое вооружение и общий боевой строй.

Своеобразными организационными формами были сечевая и старшинская казацкие школы, школа «джур». Последняя вообще была неформальной организацией и занималась передачей опыта от старшего к младшему поколению.

Пребывание запорожцев в состоянии непрерывных войн вынудило их создать эффективную систему пополнения военных отрядов молодыми воинами. Для этого при церквях были созданы десятки школ. В них учили грамоте и военному ремеслу. Физическое воспитание, военно-прикладная подготовка занимали важное место в этих церковных школах. Обучением и подготовкой детей руководил в школе дьяк-бакаляр. Это был, как правило, опытный в прошлом воин.

Естественное разнообразие средств физической культуры

Достаточно разнообразными были используемые средства физической и военной подготовки. Это бег, гребля, игры, кулачный бой, метание копья камней, обращение с лошадью, плавание, разновидности борьбы («гойдок», спас), стрельба из лука и из ружья, фехтование и др. Неудивительно, что запорожцы вырастали сильными и выносливыми, владели огнестрельным и холодным оружием, проявляли чудеса военной доблести и хитрости. Существуют легенды и об удивительных способностях запорожцев в бою и в жизни (непобедимая сабля Богуна, перемещение в бою сквозь ряд противников, неумное веселье, знаменитые построения обозов в оборонительном бою и др.).

Большое развитие у запорожцев получили знаменитые казацкие лодки («чайки»). Цельные чайки изготовляли из одной заготовки мощного дуба. Они были оснащены одновременно веслами и парусами. Чайки легко проходили по мелководью, их можно было перетянуть через мели. Лодки шли бесшумно и развивали за счет силы гребцов и попутного ветра сравнительно большие скорости. Именно на чайках запорожцы совершали свои знаменитые походы вниз по Днепру и по Черному морю.

Физическая культура запорожцев дополнялась использованием естественных сил природы, народными средствами закаливания (баня, купанье в холодной воде, обтирание снегом и др.).

У запорожцев были типовые военные и бытовые обряды, праздники, ритуалы. Это семейный праздник «постриги» в 3-7 лет, обряд «проводы в пастухи» в 7 лет, обряд «первое бритье» в 16-18 лет, ритуал захоронения воина и др. В праздниках были

сорязания юношей и взрослых воинов (поединки - герцы, военные походы, охота, народные утехы и развлечения). Характерными элементами народной педагогики у казаков были отбор, подготовка, испытание, совершенствование умений и навыков в практическом деле.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА УКРАИНЫ С КОНЦА XVIII ДО НАЧАЛА XX ВЕКА

Накопление потенциала для будущего взрыва

Общее значение этого периода состоит в формировании разнообразных форм физического воспитания и спорта, накоплении опыта спортивной и физкультурно-оздоровительной работы.

Внутри этого исторического периода можно отдельно обозначить целое столетие традиционного природного использования средств физической культуры в быту и для отдельных профессий, столь же традиционного семейного физического воспитания детей в труде или в привычках социальных групп.

Для дворян это верховая езда, фехтование, стрельба. Для военного образования - строевые упражнения, передвижение по местности, передвижение на лошади. В быту простых крестьян по-прежнему в праздники включают народные игры, сорязания. Особое место занимали народные танцы. Они выражали местные традиции, имели свой рисунок, темп, сложные движения, стремительность.

Социальные корни развития спорта

Лишь с конца XIX века начинаются бурные десятилетия возникновения клубов и кружков любителей видов спорта, славы первооткрывателей спорта, знаменитых чемпионов своего времени, организации и проведения соревнований, создания, строительства или оборудования первых беговых дорожек, гимнастических площадок, спортивных залов, футбольных полей.

Эти переломные десятилетия (1860-тые – 1910-тые годы) для физической культуры и спорта в Украине имели свои социальные корни. Среди них:

бурный рост промышленности и городов,
высвобождение свободного времени из-за сокращения длительности рабочего дня,

ломка традиций и барьеров общения,
накопленный опыт в Австро-Венгрии, Великобритании, Германии и других странах,
становление системы физического воспитания в армии,
проникновение правовых норм в спорт,
деятельность благотворительных и общественных организаций,
широкое вовлечение спортивных состязаний в сферу отдыха и развлечений и др.
Занятия спортом от забавы небольшой группы людей становятся самостоятельной частью культурной и общественной жизни. Возникают инструкции, положения, уставы, определяющие характер занятий и соревнований.

Первые спортивные клубы, кружки, общества

В 1860-тые - 1870-тые годы создаются конькобежные, теннисные кружки и клубы, яхт-клубы. Несколько позже в 1880-тые и особенно в 1890-тые годы создаются футбольные клубы, стрелковые и велосипедные общества в Елисаветграде (теперь - Кировоград), Киеве, Одессе, Севастополе, Симферополе Харькове. Проводятся велогонки, в том числе на дальность. Знаменитым чемпионом был киевлянин Малькевич. Он, в частности, проехал на велосипеде из Киева через Румынию, Болгарию, Османскую империю, Египет, Ливию, Марокко и Алжир.

Наиболее развитым видом спорта была гимнастика, поэтому, как правило, в конце XIX – начале XX века говорили о спортивно-гимнастических обществах. Они вели агитационную и организаторскую работу, издавали собственные и переводные труды по методикам занятий упражнениями и видами спорта.

Футбол пришел в Украину в последние годы XIX века через портовый город Одессу. По-видимому, в него играли иностранные моряки. Затем этой удивительной игрой «заразились» и украинцы. Первый футбольный клуб появился в 1898 году в Одессе. В 1900-тых – 1910-тых годах спортивные общества развернули деятельность в футболе. Футбольные лиги и соревнования проводились в Киеве, Одессе, Харькове и других городах.

Первый кружок легкой атлетики в Украине появился в 1905 году в Екатеринославе (ныне - Днепропетровск). Примерно в это же время кружки легкоатлетов начинают работать в Одессе, Киеве, Харькове. Причем, занятия носили ярко выраженный сезонный характер (от весны до осени). Была и большая текучесть

спортсменов. Это было вызвано «естественными» условиями занятий на воздухе, в парках, лесах, по дорогам.

В начале XX века появляются туристские клубы в Крыму, Одессе и других местах.

Фехтовально-спортивные залы существовали, как правило, в учебных и военных заведениях. Среди небольшого числа фехтовальщиков в первые годы XX века прославился Петр Заковорот. Он успешно выступал в нескольких европейских странах. Среди спортивно-культурных зрелищ заметное место занимают бега и скачки лошадей. Сооружались ипподромы. Некоторые из них сохранились до нашего времени.

Становится очень популярным в городах катание на коньках. Занятия им носят престижный характер. В парках, на свободных местах зимой заливаются и оборудуются коньки, «грелки» (помещения для переодевания с теплыми комнатами, буфетами). На центральных катках городов в воскресные и праздничные дни играли духовые оркестры, люди проводили много часов на льду в плавных передвижениях, выполнении сложных движений коньками.

Большую популярность приобретает авиаспорт. Полеты Ефимова, Уточкина, Нестерова становятся широко известными в разных городах и привлекают сотни зрителей.

По примеру Чехии в разных городах появляются спортивные организации «Сокол». Сокольские организации внесли большой вклад в распространение знаний о пользе физической культуры, в развитие гимнастики, легкой атлетики, в физическое воспитание в гимназиях и университетах.

Выдающимся спортивным событием стала Всероссийская олимпиада в Киеве в 1913 году. К ее открытию были изданы правила по отдельным видам спорта (легкая атлетика, тяжелая атлетика, велоспорт, плавание и др.), подготовлены места соревнований.

Отличительной особенностью конца XIX – начала XX века было создание и работа обществ содействия физическому развитию учащихся. Эти общества устраивали прогулки и экскурсии, организовывали подвижные игры, оборудовали спортивные площадки.

И все же при непрерывном развитии все новых и новых видов спорта к началу первой мировой войны общее число спортивно-гимнастических обществ, клубов в Украине, по-видимому, колебалось в пределах двухсот. Соответственно число активных спортсменов по приблизительной оценке составляло 7-10 тысяч человек.

Типичными мероприятиями того времени были спортивные состязания, "общественные велосипедные поездки", семейные вечера, с концертами и танцами, катания на коньках и др.

В целом можно выделить некоторые тенденции развития спорта в начале XX века. Несомненной была тяга жителей городов к занятиям физическими упражнениями. Работа спортивных обществ носила черты демократических принципов управления, способствовала ослаблению сословных традиций и пережитков. Состав спортивных обществ отражал пестроту социальных групп того времени (дворяне, государственные служащие, купцы, интеллигенция, квалифицированные рабочие, учащиеся и др.)

Появляются прообразы общественного и государственного управления спортивно-гимнастическими обществами (унификация уставов, образование наблюдательных специальных советов, привлечение к меценатству и патронажу богатых промышленников, первых лиц местной администрации и др.). Например, харьковский губернатор был почетным попечителем гимнастического общества, киевский губернатор. был почетным членом яхт-клуба, одесский градоначальник покровительствовал обществу велосипедистов.

Известный харьковский промышленник М.Х. Гельферих помогал гимнастическому обществу. Выдающиеся ученые, представители интеллигенции непосредственно организовывали спортивные мероприятия (А.Х.Ринек – в Киеве, В.И.Шерцль – в Одессе, А.Н.Бекетов – в Харькове).

Первые знаменитые спортсмены

Наиболее знаменитым спортсменом был Иван Поддубный (1871 – 1949 г.г.). В 1903 - 1909 годах он 6 раз становился чемпионом мира по борьбе. И.Поддубный устанавливал рекорды еще и в тяжелой атлетике.

Знаменитыми борцами были Франко Боч (США), Михаил Мазуркевич (Австро-Венгрия), Захар Ялов (Украина). Титул самого сильного человека XX века носил в 1920-тых годах Иван Фирцак (Чехословакия). В родном селе ему установили барельеф.

Разносторонним (как и было принято в то время) спортсменом проявил себя одессит Сергей Уточкин (1876 – 1916 г.г.). Он побеждал в боксе, борьбе, беге, плавании, велоспорте, футболе. Его называли академиком спорта.

Великий фехтовальщик Петр Заковорот побеждал в Варшаве, Париже, Будапеште.

Украинец Алексей Бутовский был одним из основателей современных Олимпийских Игр. Он в 1894 году в Париже принимал участие в учреждении Олимпийских Игр, был избран членом Международного Олимпийского Комитета (МОК).

В начале XX века киевский врач А.Анохин вел огромную просветительскую работу по физическому воспитанию и спорту, разработал собственную систему самоподготовки.

В Западной Украине

Большая часть территории на западе Украины входила в состав Австро-Венгрии. Украинцы в большинстве своем были жителями деревень и до конца XIX века не принимали заметного участия в развитии спорта. Ветер перемен подул из Чехии, где в 1862 году было создано спортивное общество «Сокол». Идеи «Сокола» распространились среди славянских народов Европы и в 1894 году во Львове было создано первое на территории Украины общество «Сокол». Через спортивные занятия и состязания, через общение украинцев пропагандировались идеи национального самосознания.

Выдающаяся роль в первых толчках к развитию видов спорта среди украинцев Австро-Венгрии, а потом – Польши принадлежит Ивану Боберскому. Он был удивительно активным человеком, успевавшим работать сразу в нескольких направлениях. Это организация спортивных занятий, разработка терминологии и правил соревнований на украинском языке, преподавательская и воспитательная работа, участие в политических и общественных мероприятиях, журналистика, установление связей со спортсменами разных стран, подготовка и издание спортивной литературы. Он старался разъяснить украинцам мысль о том, что телесное воспитание является дорогой к воспитанию силы духа («Где сила – там свобода»). Жизнь и деятельность И.Боберского как бы подтверждают древнегреческую идею калокагатии, единства физического совершенства и патриотизма.

Вторая группа спортивно-культурных объединений на Буковине, Волыни, в Галичине имела еще более выраженную национальную направленность. Это движение «Пласт». Название было взято от названия украинских разведчиков (пластунов), которые умели незаметно распластываться на любой местности. Была разработана дифференцированная по возрасту детей и юношей система тестов физической

подготовленности. Подготовка детей и юношей носила выраженную военно-прикладную направленность (бег, плавание, стрельба, туризм и др.).

Именно эти виды спорта, а также футбол становятся наиболее популярными среди украинцев.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА УКРАИНЫ В 1917 - 1991 ГОДАХ

1917 год был и для физической культуры и спорта, началом отсчета новых взглядов, практических и теоретических подходов, целых спортивных эпох.

Отметим на примере Украины:

отчетливую меняющуюся роль физической культуры в идеологии и практике государственного развития

существенные изменения этой идеологии и практики

выдающиеся социальные достижения в приобщении детей, юношей и взрослого населения к занятиям физическими упражнениями и спортом

создание и воспроизведение в нескольких поколениях одной из самых развитых в XX веке системы спортивной подготовки

выделить выдающихся спортсменов и победы в мировом спорте и др.

Всеобуч для миллионов (1917 – 1931 г.г.)

В результате Великой Октябрьской социалистической революции в России была установлена советская власть. Учитывая необходимость защиты социалистического Отечества, в апреле 1918 года в стране было введено всеобщее военное обучение (ВСЕВОБУЧ). Это означало, что все мужчины в возрасте от 14 до 50 лет должны пройти обязательное военное обучение (строевая и общефизическая подготовка, обращение с оружием).

Например, в 1919 году принято решение о выделении на всеобуч в городе до 576 часов (из них 480 на физическую подготовку и 96 на военную подготовку). Для жителей сел эти цифры составили 436, 340 и 96 часов соответственно.

Занятия проводились командами. Число людей в командах было разным. В том числе и несколько сот человек одновременно. Место занятий – свободные территории, скверы, парки, площадки, улицы и площади городов и сел. Средствами всеобуча были упражнения с оружием, строевые упражнения, прыжки, элементы бега, силовые

упражнения. Упражнения выполнялись по командам, в парах, Использовались исходные положения основная стойка, стойка с оружием, упоры лёжа и др. Такая элементарно простая методика военно-прикладной подготовки позволяла за короткое время готовить тысячи солдат для Красной Армии. Столь же просто и оперативно готовятся инструкторы для занятий на многочисленных краткосрочных курсах.

Внедрение всевобуча в 1918-1923 годах - еще один исторический пример удачного использования средств физической культуры для решения военных задач. Именно в этом аспекте всевобуч стоит в одном ряду с подготовкой римских легионеров, монгольской конницы, японских самураев, рыцарей средневековой Европы

У всевобуча были и свои особенности. Это сверхсжатые сроки его внедрения, военные методы принуждения к занятиям. Особо выделим привлечение к организованным занятиям физическими упражнениями миллионов трудящихся (едва ли не впервые в истории). Широко охватывались занятиями физическими упражнениями и дети разных возрастов (как следствие в школе вводятся обязательные уроки физической культуры). Ведется широкая пропаганда необходимости занятий физическими упражнениями. Физическая культура провозглашается делом чести рабочих и крестьян. Поэту В.Маяковскому приписывают девиз-слоган того времени: «Девка, не будь душой, занимайся физкультурой».

Всевообуч в 1920-тые годы решил свою социальную задачу – помог одержать победу в гражданской войне. Но одновременно появилась социальная практика привлечения широких масс населения к организованным занятиям физическими упражнениями.

Противоречивое отношение к спорту

Противопоставление «рабочей» физкультуры и «буржуазного» спорта было одной из идеологических установок первых годов советской власти. В городах и селах делалось максимально возможное для приобщения к физическим упражнениям населения. Широко известна фраза одного из руководителей физической культуры в Советском Союзе М. Семашко: «Физкультура – 24 часа в сутки».

С другой стороны велась идеологическая борьба против занятий отдельными видами спорта. А против сущности спорта – соревнований вводятся административные и социальные ограничения, прямые запреты. В 1918-1925 годах были закрыты или распущены немногочисленные спортивные дореволюционные клубы в больших

городах Украины. Именно из-за «буржуазной сущности» олимпийского движения не могло быть и речи об участии украинских спортсменов в Олимпийских Играх 1920-1936 годов.

В эти годы украинцы выступали на Олимпийских играх в командах разных стран (Венгрия, Канада, Латвия, Польша, Румыния, США, Чехословакия). В 1924 году бронзовую медаль завоевал Адам Круликевич в конном спорте. Он выступал в составе польской команды. Двукратным олимпийским чемпионом по плаванию в 1928 году в Амстердаме стал Д.Кояк. Он выступал в составе команды США. Его украинские имя и фамилия – Юрко Коцай. Там же другой американец украинского происхождения – С.Галайко завоевал серебряную медаль среди боксеров легкого веса. В 1936 году А. Бубенко завоевал бронзовую медаль в спортивной ходьбе. Он выступал в команде Латвии.

Надуманное классовое противостояние физической культуры и спорта не выдержало проверки временем. Дело в том, что граница между средствами физической культуры и средствами спорта очень зыбка. Одно и то же беговое упражнение могло использоваться как в уроке физической культуры, так и в тренировке бегуна на короткие дистанции.

Средства, упражнения отдельных видов спорта обладают более разнообразным воздействием на физическую подготовленность, чем ограниченный набор обязательных упражнений военно-прикладной подготовки. Это особенно касается спортивных игр. Поэтому невозможно было устоять перед притягательностью баскетбола, волейбола, настольного тенниса, футбола. Немыслимо было Советскому Союзу длительно стоять в спортивной изоляции от всего мира.

Соревнование, выявление наиболее подготовленных не является само по себе выдумкой английских джентльменов. Это общечеловеческий способ сравнения возможностей людей. Поэтому чем шире внедрялась физическая культура, тем больше проводилось соревнований по видам физической подготовки. А затем и по видам спорта в школах, рабочих коллективах.

Сами спортивные соревнования не были полностью отменены. Уже в 1919 году во время гражданской войны в Харькове (столице Советской Украины) и Екатеринославе (теперь - Днепропетровск) были проведены официальные соревнования по легкой атлетике. По окончании гражданской войны в сентябре 1921 года в Харькове состоялась первая всеукраинская Олимпиада. В программе были борьба, велоспорт, легкая атлетика, тяжелая атлетика, футбол. Примерно 150

участников представляли Киев, Одессу, Полтаву, Харьков, Херсон, Чернигов. По инерции название было заимствовано из олимпийского движения.

В дальнейшем классовый акцент в спорте проявился в том, что все рабочие спортивные клубы и организации объединили в 1923 году во Всеукраинское спортивное общество «Спартак». Так заменили дореволюционное слово олимпиада на спартакиада (в честь Спартака - предводителя восстания рабов в Древнем Риме). Первая всеукраинская спартакиада состоялась в 1923 году в Харькове. Участвовало уже примерно 300 человек, представители украинских губерний.

После «Спартака» были основаны спортивные общества и клубы «Динамо», «Локомотив», «Химик» и др.. Их названия были связаны с рабочими профессиями, но спустя много лет стали лишь спортивными символами и сохранились до настоящего времени.

Появляются первые фамилии победителей: Г.Сластин (велоспорт), В.Калина, М.Подгаецкий, В.Стариков (легкая атлетика), В.Фурманюк (плавание), А.Головань, Д.Эхт (тяжелая атлетика), футбольная команда Харькова и др.

В городах строятся спортивные площадки, стадионы. В 1928 году в Харькове открывается современный стадион «Металлист», а вслед за ним – стадион «Динамо». Проводятся чемпионаты Украины по видам спорта.

Редкие международные соревнования проводились только с рабочими клубами. Одной из легенд украинского спорта стала поездка харьковских футболистов в 1925 году по Германии. Харьковчане тайно передали немецким рабочим красное знамя, которое было сохранено немцами до конца второй мировой войны. В 1932 году состоялась поездка тяжелоатлетов в Данию и Норвегию.

В 1928 году в Москве была проведена первая всесоюзная Спартакиада. Но такие комплексные соревнования были возобновлены лишь почти 30 лет спустя.

ГТО

Был взят накопленный в разных странах опыт тестирования физической подготовленности населения и найдена общегосударственная строго обязательная форма физической подготовки. Исторической особенностью было удачное емкое и простое название – «Комплекс ГТО» (готов к труду и обороне). Это название стало символом, вошло в подсознание населения. Отметим, например, строки из популярной поэмы нескольких поколений детей «Дядя Степа-милиционер» С.Михалкова: «Знак

ГТО на груди у него» Действительно, в 1930-тые – 1950-тые годы ношение значка ГТО было престижным для юношей и девушек.

Среди исторических предшественников комплекса ГТО можно назвать, например, «Проби фізичної вправності» (испытания физической умелости), которые в самом начале XX века использовали в обществе «Пласт» во Львове.

Комплекс ГТО был утвержден в 1931 году. Он первоначально включал 15 норм и требований. Среди них такие, как бег на короткие и длинные дистанции, метание гранаты, плавание, подтягивание на перекладине у мужчин, прыжки в длину и в высоту, лазание по канату у женщин и др. Нормативы и требования подразделялись по возрастным группам и для мужчин и женщин.

В течение более чем 50 лет виды, уровни требований неоднократно менялись, но всегда были либо строго обязательны, либо рекомендованы в определенных условиях для выполнения обозначенными возрастными категориями независимо от состояния здоровья, профессии, места жительства, условий занятий. Например, в состав норм и требований разных редакций комплекса ГТО входили бег на лыжах, езда на велосипеде, комплексы упражнений для самостоятельных занятий, переноска патронного ящика, пребывание в противогазе, преодоление полосы препятствий, прыжки в воду с вышки, прыжки на лыжах с трамплина, теоретические знания по физической культуре, требования к показателям двигательного режима, туристический поход, умение оказывать медицинскую помощь, штыковой бой и др. Бросается в глаза военизированная направленность комплекса ГТО.

ГТО становится программой и нормальной основой советской системы физического воспитания. Нормативы и требования комплекса ГТО включают в учебные программы в школах, учебных заведениях. Признаётся полезным использовать спортивную тренировку для подготовки значкистов ГТО.

Для выполнения задач комплекса ГТО строятся залы, стадионы, проводятся соревнования, развивается туризм, выпускается спортивный инвентарь. К 1940 году в Украине было построено более 600 стадионов, 2600 футбольных полей, 1600 спортивных и гимнастических залов.

Для подготовки специалистов в 1930 году в Харькове был открыт государственный институт физической культуры Украины (ГИФКУ). Одновременно были открыты Высшая школа тренеров и научно-исследовательский институт физической культуры. В Ворошиловограде, Днепропетровске, Киеве, Одессе, были открыты техникумы физической культуры.

В 1970-тых – 1980-тых годах делались попытки уйти от излишней стандартизации требований комплекса ГТО, усилить избирательность выполнения нормативов, ввести спортивное многоборье из видов испытаний и др.

Спортивные герои первых пятилеток

В некоторых видах спорта украинцы с конца 1920-тых годов показывали результаты мирового уровня. Харьковчанин Г Раевский устанавливал рекорд Европы по прыжкам с шестом. А.Ялтырян показывал высокие результаты в вольной борьбе, В.Сергеев – в фехтовании. Известными гимнастами были Е.Бокова, М.Дмитриев. Ряд выдающихся восхождений на Памире совершили альпинисты. Мировые рекорды по легкой атлетике превосходили К.Шило и З.Синицкая, по тяжелой атлетике Я.Куценко и Г.Попов.

К сожалению, спорт 1930-тых годов в Украине не обошли массовые репрессии. Погибли или были заключены в тюрьмы рекордсмены, чемпионы, руководители спорта (М.Бунчук, Н.Выставкин, Г.Фомин и др.). Дело доходило до того, что из истории спорта вычеркивали не только фамилию спортсмена, но и его результат или рекорд.

В 1937 году в Антверпене состоялась III Рабочая Олимпиада. Среди чемпионов соревнований, сравнимых по числу участников с XI Олимпийскими Играми 1936 года в Берлине, были и украинские герои спорта. Это П.Бойченко (плавание), М.Дмитриев, Я.Куценко, Г.Попов, З.Синицкая.

К началу второй мировой войны украинский спорт сформировался организационно и накопил высокие результаты.

Во время Великой отечественной войны многие спортсмены проявили мужество и героизм. Особенно там, где необходимо было сочетать недюжинное здоровье, военную и физическую подготовку. Некоторые подвиги стали народными легендами. Борец Г.Малинко тянул пушку несколько сот километров выходя из окружения. Боксер В.Зиборовский приводил из-за линии фронта пленных немцев. Волейболистка Л.Розанова совершила более 800 боевых вылетов на самолете У-2 и стала Героєм Советского Союза. Пловец И.Вржесневский в течение нескольких часов в 1942 году помогал, стоя в воде переплываясь воинам с одного из островов на берег Дона.

Но тысячи спортсменов 1930-тых годов погибли. После войны в их честь во многих местах стали проводить мемориалы.

Война принесла почти полное уничтожение спортивных сооружений. В 1940-тые – 1970-тые годы были восстановлены, реконструированы и построены сотни сооружений. Это открытые и закрытые бассейны, велотреки, Дворцы спорта, комплексные и специализированные спортивные залы, лыжные трассы и др.

Они были предназначены для подготовки сборных команд к чемпионатам Украины, СССР, Олимпийским Играм. Ведь с 1948 года советские (и украинские спортсмены в их числе) стали равноправными участниками международного спорта.

Расцвет олимпийского спорта (1952-1991 годы)

Историческое участие советских и, соответственно, украинских спортсменов в XV Олимпийских Играх в Хельсинки в 1952 году послужило началом рождения первого поколения украинских олимпийцев. Традиционно успешными были выступления гимнастов Н.Бочаровой, М.Гороховской, Д.Леонкина, В.Чукарина. М.Гороховская и В.Чукарин стали абсолютными чемпионами. М.Гороховская завоевала рекордное для женщин число медалей на одних Олимпийских Играх – семь.

Через четыре года в Мельбурне сразу пять украинских гимнастов стали олимпийскими чемпионами. В.Чукарин повторит свой успех, а Л.Латынина начнет сбор самого большого в истории Олимпийских Игр числа медалей. В ее коллекции 18 медалей, из которых девять – золотых. Великими спортсменами вошли в историю спорта и П.Астахова, Ю.Титов, Б.Шахлин.

Все последующие Олимпийские игры открывали спортивному миру выдающихся олимпиоников. В 1960 году в Риме ими стали И.Богдан (греко-римская борьба), В.Голубничий (легкая атлетика). В 1964 году в Токио – Л.Жаботинский (тяжелая атлетика), Ю.Поярков (волейбол). В 1968 году в Мехико – В.Манкин (парусный спорт), В.Морозов (гребля на байдарках), В.Сидяк (фехтование). В 1972 году в Мюнхене – А.Баркалов (водное поло), В.Борзов (легкая атлетика), П.Леднев (современное пятиборье). В 1976 году в Монреале – А.Колчинский (борьба греко-римская), С.Петренко (гребля на каноэ), Ю.Седых (легкая атлетика), З.Турчина (гандбол), С.Чухрай (гребля на байдарках). В 1980 году в Москве – братья А. и С. Белоглазовы (вольная борьба), С.Фесенко (плавание). В 1988 году в Сеуле – А.Волков (баскетбол), О. и В. Брызгина, С.Бубка (легкая атлетика), А.Михайличенко (футбол).

Уникальность олимпийской победы требует считать вечными героями спорта и всех неназванных чемпионов. Свой вклад в спорт внесли сотни украинских чемпионов мира, призеров международных соревнований.

Но за спиной спортсмена всегда стояли или стоят один или несколько тренеров, которые внесли свой вклад в подготовку героев. Всех тренеров тоже невозможно перечислить. Но некоторые их фамилии являются национальным достоянием и национальной гордостью. Это М.Барский, В.Титарь (волейбол), П.Иванов, В.Кацман, В.Петровский, Б.Юшко (легкая атлетика), А. и И. Дерюгины (художественная гимнастика), Г.Змиевская (фигурное катание), В.Золотарев (бокс), А. и Н. Кожухи, В.Смелова (плавание), М.Козлов, Н.Костюченко (гребля на байдарках), В.Андриевский, С.Колчинский (фехтование), Ф.Коша (современное пятиборье), В.Лобановский (футбол), А.Мишаков (спортивная гимнастика), В.Рыбалко, Г.Таропин (вольная борьба), В.Рыжов, В.Шаблинский (баскетбол), М.Светличный (тяжелая атлетика), И.Турчин (гандбол) и другие.

Особо следует отметить игровые виды спорта. Команды «Динамо» (Киев), «Днепр» (Днепропетровск), «Шахтер» (Донецк) по футболу, «Спартак» (Киев) по гандболу (женщины), «Строитель» (Киев) по баскетболу, «Локомотив» (Харьков) по волейболу. Эти и другие команды своим мастерством вносят вклад в привлечение детей и юношей к занятиям спортом, в формирование спортивного досуга населения.

Выдающиеся игроки футбольных команд от одного поколения к другому становятся известными в стране. Это, например, О.Блохин, А.Заваров, В.Старухин и десятки других.

Несомненные успехи нескольких поколений украинских спортсменов в 1952 - 1991 годах имеют под собой финансовую, материальную и методическую основы. Эти основы появились как средства для идеологической борьбы социалистических и капиталистических жизненных ценностей в ходе многолетней «холодной войны» прежде всего СССР и США. Достижение успехов в спорте представлялось руководителям обоих государств сравнительно дешевым по стоимости, социально значимым аргументом в свою пользу. Поднятый национальный флаг при десятках тысячах зрителей и миллионах телезрителей символизировал не личную победу выдающегося спортсмена (команды), а как бы лучшие социальные черты государства.

Поэтому для спортсменов находили источники финансирования длительных сборов, дорогого спортивного инвентаря. За счет государства строились современные

спортивные сооружения, разрабатывались методики спортивной тренировки, врачебного обеспечения спортсменов.

Еще одно условие успешных выступлений заключалось в эффективных организационных формах спорта. Система спортивных школ, спортивных интернатов, олимпийских центров подготовки, многоуровневый спортивный календарь соревнований из года в год, система многолетнего спортивного отбора позволили «поставить на поток» подготовку высококлассных спортсменов. Другое дело, что далеко не все спортсмены смогли себя реализовать, что некоторые тренеры использовали потогонные и даже опасные для здоровья детей и юношей методы и организационные формы тренировок, что число спортсменов высокого класса иногда превышало потребность в них. В некоторых спортивных дисциплинах было легче выиграть крупные международные соревнования, чем чемпионат страны.

Период 1952 - 1991 г.г. можно назвать золотыми годами советского и, конечно, украинского спорта. Идеологическая борьба государств принесла им возможности полноценной многолетней тренировки для достижения высших спортивных результатов.

Годы перестройки

После прихода к власти М.С.Горбачева в 1985 году в Советском Союзе начался период перестройки общества. Были провозглашены новые социальные ценности и поставлены задачи демократизации общественных отношений.

К этому времени относится новый девиз-слоган «Здоровье в аптеке не купишь». Речь шла о необходимости приобщить социальные группы общества к самостоятельным занятиям спортом, оздоровительными упражнениями.

Сам же спорт стал терять престижность в обществе. Появились новые возможности досуга: посещение концертов, проведение времени в кафе, телевидение, электронные игры и др. Как следствие, снижалась массовость занятий в спортивных школах. Некоторые традиционные виды спорта (гимнастика, плавание, фехтование и др.) потеряли притягательность. Их заменили боевые единоборства, атлетизм и др. Введение платных услуг в физкультурно-спортивную сферу также способствовало оттоку детей и молодежи от спорта. Снижалось финансирование массового спорта. Не оказалась успешной попытка пересмотреть идеи комплекса ГТО, приспособить его

жесткую нормативную конструкцию к индивидуальным потребностям населения в оздоровлении средствами физической культуры.

В то же время спорт высших достижений сохранил свои позиции. Советские спортсмены успешно выступили на Олимпийских Играх 1988 и 1992 годов в Сеуле и в Барселоне. Заложённой десятилетиями прочности спорта высших достижений хватило и СССР, и государствам СНГ еще на несколько лет. Однако спортсмены высокого класса осознают теперь свою социальную цену. Большинство из них, если есть возможность, ищут место работы за рубежом. Этот процесс непрерывно усиливается, особенно в единоборствах и спортивных играх. Коммерциализация спорта начинается и внутри страны.

Спорт, привыкший лишь тратить государственные и общественные деньги, в целом не оказался готовым ответить на быстро менявшиеся товаро-денежные отношения в обществе (переход на самокупаемость, платные услуги, инфляция, аренда и др.). Начался болезненный развал системы и массового спорта и спорта высших достижений.

УКРАИНСКИЙ СПОРТ В ГОДЫ НЕЗАВИСИМОСТИ (1991 – 2002 годы)

Эффективная преемственность форм и опыта спорта

Внезапный и в определенной степени неожиданный распад Советского Союза позволил Украине провозгласить собственную независимость в августе 1991 года. После формального обретения политической независимости многие годы идет длительный, сложный процесс формирования национальной государственности.

Этот процесс не мог так или иначе не коснуться физической культуры и спорта. Многое при этом, по сути или частично, было заимствовано из опыта СССР. Это системы физического воспитания в учебных заведениях, организации детско-юношеского спорта, подготовки олимпийского резерва; подходы к многолетней подготовке высококлассных спортсменов, штатные национальные сборные команды и тренеры по видам спорта и др.

Благодаря такой преемственности удалось в целом безболезненно готовить команды и спортсменов к приближавшимся XXV Олимпийским Играм 1992 года в Барселоне. Традиций подготовки хватило на успешное выступление в Барселоне (в

составе объединенной команд СНГ) и в 1996 году в Атланте на XXVI Олимпийских играх.

Успешно выступили:

в 1992 году в Альбервиле на XVI зимних Олимпийских играх – В.Петренко (фигурное катание);

в 1992 году в Барселоне – Т.Гуцу, Т.Лысенко, Г.Мисютин, (спортивная гимнастика), О.Брызгина, Л.Джигалова (легкая атлетика);

в 1994 году в Лиллехаммере на XVII зимних Олимпийских играх – О.Баюл (фигурное катание);

в 1996 году в Атланте – Владимир Кличко (бокс), И.Кравец (легкая атлетика), В.Олейник (борьба греко-римская), Л.Подкопаева, Р.Шарипов (спортивная гимнастика), Е.Серебрянская (художественная гимнастика), Т.Таймазов (тяжелая атлетика);

в 2000 году в Сиднее на XXVII Олимпийских играх – Я.Клочкова (плавание) и другие.

Путь к международному признанию

Параллельно с подготовкой олимпийских команд Украины шла политическая и организационная работа в двух направлениях. Во-первых, в плане международного признания украинского спорта. Был учрежден НОК Украины, учреждены как общественные организации национальные спортивные федерации (НСФ) по олимпийским видам спорта, подготовлены юридические документы признания этих федераций соответствующими международными спортивными федерациями (МСФ), направлены документы в МОК (Международный олимпийский комитет) для официального признания украинского олимпийского движения полноправным членом всемирной олимпийской семьи.

Этот этап международного признания прошел при благожелательном отношении МОК и МСФ и был завершен к XVII зимним Олимпийским Играм 1994 года в Лиллехаммере. Впервые в играх выступала олимпийская команда Украины. Тогда в 1994 году было показано, сколь значимы для престижа молодой страны успехи спортсменов. Золотая медаль фигуристки О.Баюл дала миру не меньшее представление

о независимой Украине, чем работа десятков дипломатов, гастроли знаменитых артистов, научные достижения в освоении космоса.

Второй пример - избрание президента НОК Украины В.Борзова в члены МОК на Олимпийском Конгрессе в Париже в 1994 году в дни празднования 100-летия олимпийского движения.

Работа по углублению международного престижа Украины в олимпийском движении ведется все последующие годы. Конкретными мероприятиями и результатами являются: избрание В.Бубки в исполком МОК в 2000 году, украинских представителей - в рабочие органы МСФ, поддержание квот участия для олимпийских команд Украины, успехи украинских спортсменов на мировых чемпионатах, проведение научных конгрессов по олимпийскому спорту и др.

Трудности внутри Украины

Второй план организационной работы – мероприятия и их результаты «внутри» Украины. Первая группа мероприятий связана с формированием государственной структуры управления и законодательного обеспечения физической культуры и спорта. К сожалению, неоднократные реорганизации центрального органа управления физической культурой и спортом (Министерство по делам молодежи и спорта, Государственный комитет по делам физической культуры, молодежи и туризма, Государственный комитет по делам физической культуры и спорта) затянулись на несколько лет. Это не способствовало поиску эффективных форм управления массовым спортом.

Государственное финансирование спорта высших достижений в условиях инфляции 1991-1996 годов не давало возможностей обеспечить эффективную подготовку сборных команд, достойную оплату труда ведущих спортсменов и тренеров. Как результат значительное количество тренеров уехали в другие страны в поисках работы, перешли в Украине на другие виды деятельности.

И национальный, и местные (областные, районные, городские) органы управления физической культурой и спортом изыскивали бюджетные и внебюджетные средства, чтобы сохранить элементы единой системы подготовки спортсменов (детско-юношеские спортивные школы, школы олимпийского резерва, центры олимпийской подготовки, спортивные базы, национальные и международные соревнования и др.), обеспечить хотя бы сборные команды страны питанием, сборами, инвентарем.

Была создана национальная система единой спортивной классификации. Оценка достижений спортсменов и команд осталась, как и в Советском Союзе двойственной. Во-первых, фактический результат в соревнованиях, во-вторых – выполнение определенных требований и нормативов. Воссоздание единой спортивной классификации не позволило устранить несовместимый со спортом принцип «перезачета» результата без участия спортсмена или команды в конкретном соревновании. Условные правила такого перезачета способствуют, в частности, негативным явлениям в соревнованиях, позволяют спортивным клубам и организациям получать незаслуженные достижения.

Потери массового спорта

Наибольшие потери в первые годы независимости Украины понес массовый спорт. Некоторые его направления вообще не выстояли или не сразу приспособились перед социальными преобразованиями общества (бесплатные формы занятий детских групп, комнаты здоровья в общежитиях, массовость занятий детского, юношеского и рабочего спорта, производственная физическая культура, спортивно-культурные клубы по месту жительства, спортивно-массовые мероприятия и др.). Снизилось внимание к физическому воспитанию школьников и учащихся.

Трудности содержания спортивных залов, площадок, сооружений и других объектов привели к разным формам их «увода» из спорта (акционирование, приватизация, репрофилирование, строительство гражданских объектов и др.).

Одни из самых низких зарплат и тарифных ставок тренеров привели к массовому уходу специалистов из отрасли.

Государство не могло не вмешаться в эти процессы в форме нескольких редакций Закона Украины о физической культуре и спорте, государственной программы «Физическая культура – здоровье нации», государственного тестирования физической подготовленности населения, отраслевых и региональных программ развития физической культуры и спорта. Одной из попыток было введение дополнительного урока футбола в школе в 2000 году.

Усиление роли НОК и спортивных клубов

Общественная ветвь физической культуры и спорта в Украине частично сохранила преемственность от эпохи Советского Союза (система спортивных обществ и организаций, спортивные клубы).

Организации и клубы выступили основателями национального олимпийского комитета (НОК) Украины. Первым президентом был избран В.Борзов в 1990 году, вторым – И.Федоренко в 1998 году, третьим – В.Янукович в 2002 году. Ведется работа по совершенствованию и расширению сфер НОК, созданию его структур. Все же главной целью НОК Украины является организация и содействие выступлению олимпийской команды Украины на очередных Олимпийских и зимних Олимпийских Играх. Международное значение украинского олимпийского движения, роль в нем ярких личностей были отмечены МОК. В.Борзов был в 1994 году избран членом МОК, С.Бубка в 2000 году – в Исполком МОК. В.Платонов, Б.Шахлин и другие награждены Олимпийским орденом МОК.

Спортивные общества и ведомства сохранились в Украине и по форме («Динамо», «Украина» и др.) и по содержанию своей деятельности.

Значительно изменилась роль спортивных клубов. Согласно законодательству Украины они обрели права самостоятельных общественных организаций. Условия создания новых спортивных клубов, формы собственности в них ничем практически не ограничены. Поэтому непрерывно растет их количество, расширяются области их деятельности. Спортивные клубы осваивают традиционные олимпийские и новые не олимпийские виды спорта, новые формы занятий физическими упражнениями. Этот процесс делает спортивные клубы важными составляющими современного спорта в Украине.

Успехи профессионального спорта

В независимой Украине юридические права получил профессиональный спорт. Элементы профессионального спорта получили распространение в баскетболе, боксе, легкой атлетике, теннисе, фигурном катании, футболе, хоккее с шайбой и других видах спорта. В некоторых видах спорта образованы профессиональные объединения для проведения национальных чемпионатов. Получили известность профессиональные

футбольные клубы и их игроки в Киеве, Днепропетровске, Донецке, Львове, Харькове и других городах.

Спортивное лицо Украины блестяще представляли в первые десять лет независимости выдающиеся профессиональные спортсмены баскетболист А.Волков; борцы Д.Безкоровайный, Е.Буслович, В.Олейник; боксеры С.Данильченко, С.Доценко, Виталий и Владимир Кличко, А.Котельник, В.Сидоренко; гимнасты Е.Витриченко, Т.Гуцу, И.Коробчинский, Г.Мисютин, Л.Подкопаева, А.Светличный, Е.Серебрянская, Р.Шарипов; легкоатлеты И.Бабакова, А.Багач, С.Бубка, Е.Говорова, И.Кравец, В.Павлыш, Ж.Пинтусевич; мастера парусного спорта Е.Браславец, И.Матвиенко, О.Пахольчик, Р.Таран; прыжков в воду Е.Жупина; стрельбы из лука Е.Садовнича; пловцы О.Лисогор, Д.Силантьев, Я.Клочкова; теннисист А.Медведев; тяжелоатлеты Д.Готфрид, Т.Таймазов; фехтовальщики С.Голубицкий, В.Гутцайт; футболисты А.Михайличенко, С.Ребров, А.Шевченко; хоккеист А.Житник; фигуристы О.Баюл, В.Петренко и многие другие.

Талантливые и подающие надежду украинские спортсмены и тренеры заключали профессиональные контракты и выступали во многих странах Азии, Европы и Америки. В первые годы XXI века начался и обратный процесс: в некоторых видах спорта. Профессиональные украинские клубы стали приглашать зарубежных спортсменов.

Новым для украинского спорта было развитие большого числа так называемых новых видов спорта и дисциплин (акробатика, армспорт, бодибилдинг, виды женской гимнастики, восточные единоборства, гиревой спорт, кик-бокс, пауэрлифтинг, прыжки на батуте и другие).

Формирование отношений в сфере спортивно-оздоровительных услуг

К концу первого десятилетия независимости фактически оформились новые экономические отношения в массовом спорте и в предоставлении спортивно-оздоровительных услуг (группы здоровья, абонементные группы, занятия атлетизмом, видами женской гимнастики, лыжным спортом, на тренажерах, плаванием, спортивными играми и т.п.). Отношения строятся, как правило, на основе реальной конкуренции, уважении к меняющимся запросам потребителей, с учетом конкретной цены предоставляемых услуг. В организацию оздоровительных услуг вкладываются средства. Эти средства идут, прежде всего, на строительство, реконструкцию,

поддержание залов, стадионов, бассейнов, кортов и других сооружений, на внедрение современных видов услуг.

Обратной стороной товаро-денежных отношений в массовом спорте явилось привлечение родителей к оплате спортивных занятий своих детей. Занятия детским спортом становятся в значительном числе случаев доступными, если родителям под силу их оплачивать. Это создает трудности в многолетней подготовке спортсменов высокого класса.

В целом национальные традиции и многолетний опыт украинского спорта позволяют воспроизводить спортивное мастерство, выдающихся спортсменов во многих видах спорта, современные методики оздоровления и рекреации. Трудностями на пути такого воспроизводства являются и, по-видимому, останутся экономическое положение страны, недостаточные средства на развитие спорта, медленное развитие современной материальной базы спорта, неразвитость юридических и экономических взаимоотношений в спорте.

ХАРЬКОВ СПОРТИВНЫЙ: РАЗВИТИЕ ПО УСЛОВНЫМ ПЕРИОДАМ

Место в национальном и мировом спорте

Харьков – один из крупнейших центров физической культуры и спорта в Украине. Он занимает место во второй сотне городов мира по числу завоеванных харьковчанами наград на Олимпийских Играх второй половины XX века (1952-2000 годы). Такое высокое место занято за короткий исторический период. Ведь соревновательный спорт получил первые импульсы своего развития лишь с 1910-тых годов. А содержательная подготовка спортсменов высокого класса на основе научного подхода и современных методик началась с 1950-тых годов.

Спортивные успехи харьковчан определяются уровнем развития спорта, интеллектуальным потенциалом, культурными и научными традициями. Достижения связаны с созданием и использованием материального, научного, организационного, педагогического, технического и экономического обеспечения физической культуры и спорта.

Периодизация

Развитие физической культуры и спорта в Харькове можно разделить на несколько периодов: конец XIX века – 1917 год; 1917 – 1932 годы; 1933 – 1952 годы; 1953 – 1991 годы; 1992 – 2002 годы.

Деление истории харьковского спорта на указанные периоды достаточно условно хотя бы потому, что многие спортсмены и тренеры охватили своей деятельностью несколько периодов, решали при этом разные социальные задачи. Кроме того, развитие нескольких десятков видов спорта, форм занятий физическими упражнениями, практика соревнований, выступлений обычно анализируются в «непрерывном» возрастном измерении (от начала вида спорта до его сегодняшних особенностей). При этом главными «действующими лицами» являются спортсмены и тренеры. Еще одну социальную группу составляют многочисленные «болельщики» харьковского спорта.

Неравнозначные обмены в спорте

В харьковском спорте заметны «обменные» процессы. Часть харьковчан уезжала в другие города и страны. Реже в Харьков приезжали спортсмены и тренеры. Именно поэтому харьковскими в разной степени можно считать таких спортсменов: Г.Артеменко, В.Хомутов (альпинизм), В.Лифшиц (бадминтон), А.Раевский (баскетбол), А.Синявский (борьба), А.Баркалов (водное поло), В.Матушевас (волейбол), Е.Курышко (гребля), О.Гончаренко (конькобежный спорт), В.Дологодин, В.Павлыш, З.Синицкий (легкая атлетика), В.Долгов, Я.Клочкова, А.Кожух, Н.Кожух (плавание), Н.Вильгальм, М.Гороховская, Э.Малы, А.Светличный, Р.Шарипов (спортивная гимнастика), Л.Жаботинский (тяжелая атлетика), В.Пуятин (фехтование), С.Балтача, В.Бессонов, В.Фомин (футбол), А.Семенова-Найпак (художественная гимнастика) и другие.

Родниковый период

«Родниковый» период (конец XIX века – 1917 год). Характеризуется появлением физкультурных кружков и клубов. Их деятельность связана с боксом, борьбой, велоспортом, гандболом, гимнастикой, конькобежным спортом, легкой атлетикой,

теннисом, тяжелой атлетикой, фехтованием, футболом и другими культурно-спортивными увлечениями.

Например, общество любителей велоспорта было основано в 1887 году Н.Пильчиковым (позже – известный ученый и инженер). В 1888 году были проведены соревнования по велоспорту для взрослых и детей. Это были велогонки на полторы и на половину версты. В 1893 году был построен циклодром (некое подобие современного велотрека).

С первых годов XX века харьковские спортсмены-любители занимались, например, в гимнастическом обществе. Его тренером был Николай Федорович Вильгальм. Замечательный педагог отдал харьковскому спорту три полноценных десятилетия педагогической работы. Именно он руководил первым учебным заведением – годичными курсами по подготовке преподавателей гимнастики для преподавателей средних специальных учебных заведений (1912 год). Вильгальм успел поработать преподавателем и двадцать лет спустя в 1930-тые годы в ГИФКУ (государственный институт физической культуры Украины).

Вторым очагом физической культуры в Харькове в родниковом периоде было гимнастическое общество «Сокол». Сокольское движение проделало многолетний извилистый путь от Праги через Санкт-Петербург в Харьков. Руководителем харьковского «Сокола» с 1904 года был Э.Малы. «Сокол» устраивал в Харькове показательные выступления, спортивные парады, слеты, организовывал тренировки и соревнования.

Третьим очагом спорта были футбольные клубы 1910-тых годов «Модерн», «Спортинг», «Феникс», «Штурм» и другие. В «Модерне» играл В.Блях. Позже в 1920-тые – 1930-тые годы профессор-врач В.Блях внес выдающийся научный, организационный и педагогический вклад в развитие физической культуры и спорта в Харькове.

В начале XX века в Харькове уже было налажено производство нехитрых спортивных снарядов. Строились и оснащались залы, ледовые катки, спортивные площадки, футбольные поля. Проводились соревнования, вручались призы и награды. Но, тем не менее, занятия спортом носили характер сезонного увлечения небольшого числа людей из социальных групп интеллигенции, предпринимателей, студентов.

Физкультура против буржуазного спорта

Второй «массовый» этап харьковского спорта (1917 – 1932 годы) связан с поисками взаимосвязи идеологии социалистического общества с целями и задачами физической культуры и спорта. При этом полностью принимается и используется в интересах государства физическая культура как средство достижения необходимого уровня физической подготовленности, подготовки воинов, укрепления здоровья в соответствии с медицинскими рекомендациями. Идет бурный взрывной процесс приобщения детей и взрослых харьковчан к занятиям физическими упражнениями, военно-прикладной подготовке, выступлениям в парадах, состязаниях для контроля уровня физической подготовленности. Проводятся агитпоходы, вело- и автопробеги, кроссы, состязания в тирах, по военно-прикладным многоборьям, субботники, шефские выезды спортсменов в села, эстафеты.

Строятся великолепные стадионы «Динамо», «Металлист», спортивные сооружения. В 1930 году в Харькове открывается ГИФКУ. В институте были подготовлены многие поколения специалистов физической культуры и спорта.

Но виды спорта в этот «массовый» период развиваются редкими энтузиастами при безразличном или враждебном отношении властей к спортивным соревнованиям. Соревновательный спорт, спортивные соревнования провозглашаются буржуазными пережитками.

Идеологическое противостояние несколько сгладилось к началу 1930-тых годов. Среди тех спортсменов, кто имел наибольшие успехи в этот период, были Н.Истомин (лыжный спорт), М.Погребецкий (альпинизм), М.Подгаецкий, В.Стариков (легкая атлетика), А.Сиротин (борьба) и другие.

Лишь футбол как народный спорт развивался людьми, которые сочетали работу и тренировки. Легендарными были матчи 1920-тых годов сборной Харькова по футболу, ее встречи с австрийцами, немцами, турками. Из игроков того времени выросли поколения легендарных футболистов (Н.Кротов, П.Паровышников, И.Привалов, В.Фомин и другие).

По спортивному принципу

Третий «начальный спортивный» этап (1933 год – 1952 год) связан с налаживанием системы подготовки по видам спорта. В городе проводятся

систематические спортивные соревнования, развиваются методики подготовки в конкретном виде спорта. Одновременно проводятся массовые кроссы, соревнования по нормативам всесоюзного физкультурного комплекса ГТО («Готов к труду и обороне»).

Массовое развитие в Харькове получают бокс, борьба, велоспорт, волейбол, гимнастика, стрельба, тяжелая атлетика, футбол и другие виды спорта. Непрерывно возрастает уровень рекордов. Хотя сами рекорды за редким исключением еще очень далеки от мирового уровня. Первыми рекордсменами мира и Европы были в 1930-тые годы Г.Раевский, Е.Шило (легкая атлетика), Г.Попов (тяжелая атлетика).

Выделялись своими спортивными успехами В.Журавлев, Ю.Шталь (акробатика), К.Баров, Н.Моргун, Б.Тюрин (альпинизм), А.Банатов, В.Кустовский, В.Лелюк, Л.Миронов (баскетбол), Б.Андреев, А.Грейнер, В.Зибаровский, Г.Ешко (бокс), Ф.Бездоля, Г.Малинко, И.Михайловский, С.Спиридонов, А.Ялтырян (борьба), В.Букреев (велоспорт), А. Есипенко, Г.Шелекетин (волейбол), Л.Степаненко (конькобежный спорт), Г.Артамонов, Н.Выставкин, В.Муравьев, В.Соха, Зосима Синицкий, Зоя Синицкая (легкая атлетика), В.Артамонов, А.Грызлов, Л.Пашкова (лыжный спорт), Э.Лорент (мотоспорт), Н.Белоконь, М.Дмитриев, Л.Красненко, А.Кастелли (спортивная гимнастика), Г.Новак, И.Кириченко (тяжелая атлетика), В.Сергеев (фехтование), Н.Бабкин, В.Зуб, Д.Кириллов, В.Рогозянский, А.Серов, Н.Уграицкий (футбол) и другие.

Высшим спортивным достижением, завершившим этот период, стал успех гимнастки М.Гороховской, завоевавшей первые олимпийские медали в 1952 году в Хельсинки на XV Олимпийских играх. Она завоевала две золотые и пять серебряных медалей.

Впоследствии многие из известных спортсменов стали тренерами, подготовили несколько поколений молодых спортсменов, заложили традиции спортивного совершенствования в своих видах спорта.

Освоение олимпийских вершин. Первое поколение спортивных героев

Четвертый «олимпийский» этап (1953 год – 1991 год) характеризуется совершенствованием всех сторон подготовки спортсменов, развитием массовости спорта.

В 1950-тых – 1970-тых годах впервые создаются полноценные условия для детско-юношеского спорта, для подготовки спортсменов самого высокого уровня.

В начале 1950-тых годов в спорт пришло поколение детей, переживших войну и тяжелое послевоенное детство. Из этого поколения через несколько лет выросли известные спортсмены и тренеры. Фактически это первое поколение харьковских спортсменов, покоривших вершины мирового спорта, ставших рекордсменами мира и Европы в своих видах спорта.

Это олимпийские чемпионы И.Целовальников (велоспорт), А.Баркалов (водное поло), Ю.Венгеровский, Ю.Поярков (волейбол), Е.Курышко (гребля), И.Рыбак, Л.Жаботинский (тяжелая атлетика). Призерами и участниками Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, известными тренерами из этого поколения стали С.Бершов (альпинизм), Ф.Маргулис (баскетбол), А.Синявский (борьба), И.Кириченко, С.Кравцов (велоспорт), О.Гончаренко (конькобежный спорт), Г.Близнецов, А.Квитков, В.Пантелей (легкая атлетика), С.Толстоплет (плавание), Ю.Макурин (спортивная гимнастика), В.Бурко (теннис), В.Пуятин (фехтование) Н.Кольцов, Ю.Несмиян (футбол) и другие.

Как создавалась харьковская «спортивная машина»

Уже с конца 1950-тых годов в спорт вкладываются огромные материальные средства. Реконструируются стадионы, строятся плавательные бассейны «Динамо», «Локомотив», «Пионер», «Спартак» (нынешнее название «Акварена»). Вводятся в строй Дворец спорта на Новых домах, спортивные комплексы «Высшая школа», «Кондиционер», «Строитель», «ХТЗ», велотрек на стадионе «Динамо» и десятки других спортивных объектов.

В 1970-тые – 1980-тые годы подготовка спортсменов становится одной из плановых задач развития страны. Создаются многозвенные государственные и профсоюзные системы многолетней подготовки тысяч высококлассных спортсменов в Харькове.

Несколько поколений спортсменов, тренеров и педагогов внесли свой вклад в методики тренировок, достижения силы воли и духа, в фундамент мощного и разнопланового спорта в Харькове. Подготовка тренерских кадров велась в педагогическом институте, а также во вновь открывшемся в 1978 году институте физической культуры (теперь – академия физической культуры).

Большую роль сыграли спортивные интернаты – мощные специализированные школы для одаренных и перспективных спортсменов. Первый из них открылся в 1970-том году.

Появляются эффективные ведомственные центры олимпийской подготовки. Раскрывается организационных и тренерский талант их руководителей. Это школы альпинизма (Ю.Григоренко-Пригода, Ю.Мацевитый), гребли (М.Козлов), дзю-до (Г.Коновец), велоспорта (А.Багиянц, Ю.Романенко, В.Резван, Б.Фурсенко), водного поло (Д.Смагоринский), волейбола (В.Титарь, Л.Лихно), легкой атлетики (П.Жарый, П.Иванов, Ю.Огородник, Л.Подоплелов), плавания (А.Кожух, Н.Кожух), стрельбы из лука (В.Морозов), фехтования (Л.Авербах), футбола (Е.Лемешко) и другие.

Новые поколения харьковчан взойшли на спортивные вершины. Среди них Л.Семенов, С.Семенов (академическая гребля), В.Лифшиц, (бадминтон), А.Климанов (бокс), А.Зиновьев, В.Мовчан (велоспорт), А.Новиков (дзю-до), Л.Джигалова, Е.Жупиева, В.Эверт (легкая атлетика), Е.Ковтун (настольный теннис), Ю.Вереитинов, Т.Девятова, В.Долгов, Л.Хазиева (плавание), М.Тишко (фехтование), С.Балтача, В.Бессонов (футбол) и другие.

И спорт, и здоровье

Были вложены интеллектуальные и материальные средства в использование физических упражнений и средств физической культуры для трудящихся в условиях производства. Десятки предприятий имели комнаты здоровья, центры здоровья, на сотнях предприятий и организаций проводились физкультурные паузы. К соревнованиям внутри предприятий и организаций и между ними привлекались тысячи рабочих и служащих. Была создана система соревнований студентов по многим видам спорта.

Туризм как составная часть комплекса «ГТО» внедряется во все учебные заведения, предприятия и организации. Развиваются такие его формы, как многодневные пешие походы, велотуризм, путешествия на байдарках, по горным маршрутам разной сложности.

С начала 1980-тых годов начинают развиваться многочисленные оздоровительные формы занятий (женские виды гимнастики, занятия на тренажерах, йога, единоборства, плавание). Физкультурно-оздоровительные услуги становятся доступными всем социальным и возрастным группам.

В независимой Украине

Пятый «независимый» период (1992 – 2002 годы) связан с новыми условиями для развития физической культуры и спорта в городе. Резко увеличилось число спортивных клубов в боксе, единоборствах, волейболе, баскетболе. Эти клубы самостоятельно участвуют в чемпионатах Украины. Получают распространение новые виды спорта армспорт, культуризм, пауэрлифтинг, ушу и другие.

В эти годы удалось сохранить возможности для подготовки спортсменов, кандидатов в олимпийские команды Украины в ряде видов спорта. В новом поколении спортивных героев выделялись С.Данильченко (бокс), Н.Бодрова, Н.Григорьева, В.Дологодин, В.Кириленко, Н.Колованова, И.Костюченкова, В.Павлыш (легкая атлетика), В.Савинов (самбо), В.Гончаров, А.Светличный, Р.Шарипов (спортивная гимнастика), А.Лавриненко (стендовая стрельба), С.Забродский, Е.Сердюк (стрельба из лука), Я.Клочкова, И.Снитко, И.Червинский (плавание), А.Чернонос (прыжки на батуте), А.Горбачук (фехтование) и другие.

СПОРТ В НТУ «ХПИ»

Миссия и исторический путь

Миссия (сверхзадача) физического воспитания в высшем учебном заведении (вузе) заключается в содействии средствами физической культуры процессам обучения и формирования личности.

Национальный технический университет «Харьковский политехнический институт» (НТУ «ХПИ») – ровесник спорта в Харькове. Был основан в 1885 году как технологический институт. Имеются исторические и документальные свидетельства участия студентов и преподавателей того времени в клубах и обществах гимнастики, фехтования, велоспорта. Например, профессор Н.Пильчиков был в первые годы XX века руководителем велосипедного общества. В досуговых формах использовались борьба, катание на коньках, теннис, тяжелая атлетика, фехтование, ходьба на лыжах.

В период 1917 – 1949 г.г. у студентов нескольких инженерных вузов-предшественников НТУ «ХПИ» были популярны альпинизм, баскетбол, бокс, борьба, волейбол, гребля, легкая атлетика, плавание, стрельба, тяжёлая атлетика, футбол. Свои

спортивные увлечения студенты реализовывали в соревнованиях многочисленных мелких спортивных обществ.

Физическое воспитание было введено в учебные занятия как часть военной подготовки еще в 1920-тых годах. С середины 1930-тых годов оно выделилось в отдельную учебную дисциплину.

В 1949 году из четырех инженерных вузов был образован политехнический институт (ХПИ). В 1950 году была открыта кафедра физического воспитания. С 1956 года в ХПИ введена и действует система занятий на материале отдельных видов спорта. Число видов спорта в учебном процессе достигало почти 40. В настоящее время используется более 30 видов спорта и форм занятий физическими упражнениями. С 1978 года кафедру возглавляет общепризнанный лидер. Это заслуженный работник физической культуры и спорта Украины, лауреат Государственной премии, профессор А.Любиев.

В НТУ «ХПИ» на протяжении XX века находили отклик запросы молодежи на новые виды спорта и формы занятий. В свое время это были баскетбол и волейбол, альпинизм и стрельба, бокс и борьба, мотоспорт и плавание, гандбол и велоспорт, фехтование и легкая атлетика. В начале XXI века это атлетизм и аэробика, армрестлинг и пауэрлифтинг, туризм и йога, скалолазание и бадминтон. Именно богатство видов спорта позволяло формировать на многие годы вперед разнообразие индивидуальных и профессиональных стилей здорового образа жизни инженерной элиты Харькова, Украины, других республик и государств.

С 1980-тых годов ХПИ, ХГПУ, НТУ «ХПИ» - один из признанных в Украине национальных центров физической культуры и спорта. Такое признание обеспечили поколения преподавателей и тренеров, традиции спортивно-массовой работы, уникальная материальная база спорта, проведение национальных и международных соревнований, подготовка известных спортсменов, научные успехи.

Студенческий спорт

В 1950-тые годы студенческий спорт в ХПИ становится поистине массовым. В игровых видах спорта были несколько десятков команд, Многодневные соревнования по единоборствам, спортивным играм в залах и на площадках на улице Веснина продолжались до поздней ночи. Тысячи студентов всех курсов были активными спортсменами. Сотни болельщиков приходили смотреть встречи по баскетболу, боксу,

борьбе, волейболу, футболу. В 1957 году спортивный клуб института одним из первых в Советском Союзе был реорганизован в самостоятельную общественную организацию.

Могут быть выделены отдельные годы особых спортивных успехов политехников: 1960-1964 годы, 1975-1978 годы, 1995-2002 годы. И все же спортивным высшим достижением является победа НТУ «ХПИ» в IX Универсиаде Украины 2001 года в своей группе вузов.

Преподаватели

Несколько сот преподавателей внесли за 50 лет вклад в развитие спорта. Среди них А.Березикова (лыжный спорт), З.Близнецова, А.Любиев, Н.Олейник, Н.Самойленко, И.Станиславский (легкая атлетика), М.Борушко, Ю.Мацевитый, (альпинизм), Г.Грязнов, Т.Саблева (гимнастика), В.Зиборовский (бокс), Г.Махновский, О.Толстунов (бадминтон), В.Петренко (армрестлинг), Р.Халатов (вольная борьба) и другие.

Большая группа преподавателей НТУ «ХПИ» прославилась многолетними занятиями соревновательным и оздоровительным спортом. Это Г.Андреев, Ю.Григоренко-Пригода, А.Давыдов, Л.Иванов, А.Ивановский, Р.Казачков, Н.Макарущенко, А.Минак, М.Пинский, Д.Симбирский, Г.Соколовский, А.Фесенко, В.Черныш. Среди многочисленных клубов по видам спорта 30-летней историей прославился волейбольный клуб «Прострел».

Спортсмены и команды

Среди тысяч активных спортсменов НТУ «ХПИ» есть олимпийские и мировые чемпионы, победители международных и национальных соревнований. Это Г.Артеменко, Т.Ена, А.Москальцов, В.Хомутов (альпинизм), А.Баркалов (водное поло), Г. Гафанович (волейбол), Д.Безкоровайный (армрестлинг), Г.Близнецов, А.Кайдаш, А.Твердоступ, Л.Ткаченко-Гарькавая (легкая атлетика), Я.Дементьева (академическая гребля), Н.Есипенко (бадминтон), И.Кириченко, И.Целовальников (велоспорт), А.Раевский, Д.Сластин (баскетбол) и другие.

Каждый из этих спортсменов достоин особого рассказа о своем пути и достижениях в спорте.

Развитие спортивной базы

Первые занятия по физическому воспитанию, первые тренировки спортсменов проводились в помещениях университетских зданий, на площадках на территории возле этих зданий.

В 1930-тые – 1970-тые годы строились спортивные площадки возле корпусов общежитий «Гигант», общежитий в других местах города.

С 1951 года основной спортивной базой стали приспособленные помещения в продолговатом здании на улице Веснина. Оно более 30 лет было основной учебной и спортивной базой ХПИ.

В 1953 году началась работа по строительству спортлагеря «Политехник» в сосновом лесу в урочище Фигуровка на берегу Северского Донца возле города Чугуева. Многие поколения студентов и преподавателей сохранили благодарную память об этом и ныне легендарном месте летнего отдыха и одновременно напряженных тренировок.

Освоение и строительство спортлагеря «Студенческий» в ущелье Карабах возле Алушты на Черном море. началось в середине 1960-тых годов. В развитие «Политехника» и «Студенческого» вкладывались значительные материальные средства на протяжении десятков лет.

Уникальный спорткомплекс НТУ «ХПИ» в Молодежном парке в Харькове был построен в 1985-1991 годах. Эпопея строительства спорткомплекса является страницей в биографии самого университета. Финансирование обеспечили многие заведующие кафедрами через Министерства и ведомства СССР и Украины. Здесь работали тысячи студентов, сотни преподавателей и сотрудников. Много усовершенствований было внесено для того, чтобы создать искусственную внутреннюю среду, способствующую полноценным разноплановым занятиям спортом и рекреацией. Это единственное спортивное сооружение Украины, удостоенное Государственной премии.

ПРОГНОЗЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И РЕКРЕАЦИИ: ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Представляют определенный интерес прогнозы развития видов спорта и средств физической культуры на первые десятилетия XXI века.

Воспитание и поддержание физических, волевых, моральных качеств, показателей психики и работоспособности по-прежнему будет одной из целей занятий спортом.

Использование физических упражнений, средств закаливания, целительных сил природы (вода, воздух и солнце) останутся заметной общечеловеческой ценностью во всех странах. Туризм, альпинизм, горные лыжи и другие виды спорта по-прежнему будут занимать свои социальные ниши в самостоятельном и организованном поддержании здоровья, в рекреации. Для удовлетворения запросов и потребностей будут вкладываться материальные и финансовые средства, привлекаться научно-технические достижения, разрабатываться информационные технологии, развиваться менеджмент и маркетинг спортивно-оздоровительных услуг.

Оздоровительные формы занятий будут обогащаться методиками и содержанием в пользу социальной и профессиональной доступности и эффективности занятий по показателям, которые не всегда можно предсказать заранее (безопасность, доступность инвентаря, мода, облегчение условий занятий, удобства для занимающихся и др.). Достижения биомеханики, электроники, компьютерных технологий будут использоваться для дозирования физических нагрузок, оценки функциональных показателей, переносимости этих нагрузок.

Для «спорта для всех» с целью привлечения участников будут развиваться облегченные и доступные программы и формы состязаний. Подобные тенденции заметны в женской аэробике.

Спортивные игры (американский футбол, баскетбол, бридж, волейбол, теннис, футбол, шахматы и др.) и единоборства (боевые искусства, бокс, борьба и др.) сохранят свои передовые позиции. Но внутри этих «базовых» видов спорта за счет правил будут появляться новые спортивные дисциплины. Такое непрерывное «раскалывание» отдельного исторически сложившегося вида спорта на «частные» виды – непрерывный процесс. Он связан с ограничениями числа участников; используемыми и разрешенными техническими и тактическими действиями, размерами спортивной

площадки, используемым инвентарем и др. Фактически мы наблюдаем такое раскалывание на примере баскетбола, боевых искусств, фехтования, футбола, шахмат.

Следует ожидать появления и развития новых спортивных и подвижных игр. Они будут характеризоваться эффективностью для возрастных, профессиональных и социальных групп. Новые игры будут своеобразными ответами на запросы, интересы, моду и другие факторы использования свободного времени для укрепления здоровья. В качестве примеров можно привести большое число игр с ракетками разных размеров, с мячами из разных материалов, игры на ограниченном пространстве возле дома и др.

Явно прогнозируемая тенденция – формирование искусственной среды для спортивных и оздоровительных занятий. Приведем примеры видов такой искусственной среды:

залы и комплексы прямого и много функционального предназначения (водные, игровые, тренажерные и т.п.);

участки местности, обустроенные под занятия спортом, рекреацию (лыжные трассы, катки, площадки для игр, туристские базы, подъемники и др.);

комплексные многофункциональные центры здоровья, сочетающие оздоровительные, рекреационные, медицинские и досуговые виды услуг;

дворцы спорта с многотысячными трибунами для зрителей, с возможностью преобразования спортивной арены для тренировок и соревнований по многим видам спорта и др.

Искусственная среда в ряде случаев будет существенно отличаться своим наполнением для мужчин и женщин. К искусственной среде будут предъявляться высокие технические требования безопасности, комфорта, формирования современного дизайна.

Олимпийские игры, крупнейшие чемпионаты и турниры попрежнему будут важными общественно-политическими событиями мирового масштаба. Благодаря спонсорам, телевидению, телекоммуникациям, современному менеджменту эти мероприятия будут вовлекать в оборот мощные материально-технические научные, инженерные, финансовые, человеческие и другие ресурсы.

НЕКОТОРЫЕ СОБЫТИЯ ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

№	Время	Событие
1.	15 тыс.лет до н.э.	Изобретение танцев, животных на стенах скал и пещер.
2.	12 тыс.лет до н.э.	Изобретение лука.
3.	9 тыс.лет до н.э.	Изображение военных сцен на стенах скал и пещер.
4.	7 тыс.лет до н.э.	Использование ритуальных и охотничьих танцев.
5.	6 тыс.лет до (н.э.)	Использование физических упражнений для добывания материальных благ; появление костяных орудий труда, метательного оружия.
6.	6-2 тыс.лет до н.э.	Изображение конных соревнований, колесниц, борьбы на стенах и на изделиях. Возникновение легенд о идеальном человеке (Геракл, Прометей, Зигфрид).
7.	5-1 тыс.лет до н.э.	Упражнения с отягощениями, атлетические агоны, борьба на посуде.
8.	3-2 тыс.лет до н.э.	Возникновение единоборств; кулачный бой, борьба – Месопотамия, Вавилон.
9.	3-1 тыс.лет до н.э.	Использование акробатики, бега, борьбы, игр, йоги, плавания.
10.	XI-III век до н.э.	Использование кун-фу, ушу. Возникновение даосизма.
11.	IX - VIII век до н.э.	Создание в Греции эллинской системы воспитания (античная гимнастика).
12.	IX век до н.э. - IV век н.э.	Олимпийские игры Древней Греции.
13.	VI век до н.э. - V век н.э.	Гладиаторские бои
14.	VI-XI век	Религиозные праздники, связанные с годичным кругооборотом солнца.
15.	IX-XV век н.э.	Возникновение, развитие и упадок рыцарства.
16.	XI-XVII век н.э.	Развитие национальных видов борьбы и единоборств. Зарождение бань и купален в Европе.
17.	XIV век	Соревнования по гребле и плаванию. Прыжки в воду. Регаты.
18.	XV-XIX век	Возвращение к олимпийской идее. Проведение Олимпиад, соревнований. Работа философов эпохи Возрождения. Идеи о гармоничном развитии человека.
19.	XVI-XIX век	Эпоха фехтовальных дуэлей.
20.	XVII век	Жизнедеятельность Дж. Локка. Кодекс и спор джентльменов.
21.	XVIII век	Деятельность П.-Х.Линга. Шведская система гимнастики.
22.	XIX век	Проведение первых регулярных соревнований по разработанным правилам
23.	1894 год	Международный конгресс в Париже. Возникновение олимпийского движения.
24.	1896 год	Афины. Первые Олимпийские игры.

25.	1913 год	Город Киев. Проведение первой Олимпиады в России.
26.	1928 год	Первая спартакиада народов СССР.
27.	1931 год	Введение всесоюзного физкультурного комплекса «ГТО»
28.	1952 год	Участие СССР в XV Олимпийских играх
29.	1956 – 1991 г.г.	Проведение регулярных Спартакиад народов СССР и Спартакиад Украины.
30.	1956- 1964 годы	Л.Латынина завоевывает 18 олимпийских медалей по спортивной гимнастике.
31.	1983-1999 годы	С.Бубка становится шестикратным чемпионом мира по прыжкам с шестом.
32.	1990-1992 г.г.	Образование НОК Украины и национальных федераций по олимпийским видам спорта. Посещение Украины Президентом МОК Х.-А.Самаранчем.
33.	1994 год	Олимпийская команда Украины выступает на XVI зимних Олимпийских играх в Лиллехаммере. О.Баюл становится первой олимпийской чемпионкой в независимой Украине. В.Борзов избирается членом МОК
34.	1996 год	Олимпийская команда Украины завоевывает 9 золотых медалей на XXVI Олимпийских играх в Атланте.
35.	2000 год	С.Бубка избирается членом Исполкома МОК

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Быховская И.М. «Быть телом» - «иметь тело» - «творить тело» - три уровня бытия “Номо сариенс” и проблемы физической культуры // Теория и практ. физич. культуры, 1993, № 7.- С. 2-5.
2. Вацеба О.М. Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху. - Львів, 1995.- 284 с.
3. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру. – Львів: ЛДІФК, 2001. – 56 с.
4. Визитей Н.Н. Сущность и социальные функции современного спорта. - М., 1988.- 80 с.
5. Возвращение к олимпийским идеалам: Олимпийское и спортивно-гуманистическое воспитание молодежи / Под ред. В.М.Лабскира, А.И.Любиева. – Харьков: ХПИ, 1992. – 60 с.
6. Возианов В.Ф., Заседа И.И. Эта счастливая жажда победы.- Киев, 1977.- 256 с.
7. Все о спорте. Часть 1: Справочник.- М., 1972.- 384 с.
8. Жуковская С. Олимпийское воспитание молодежи : традиции, современность, перспективы. В сб.: Спорт, духовные ценности, культура. Выпуск шестой. Спорт и олимпизм в современной системе образования. – М.: РГАФК, 1997. – С. 31-40.
9. Завадський В.І., Цьось А.В., Бичук О.І. та інші. Козацькі забави. – Луцьк: Настир'я, 1994. – 112 с.
10. Золоті зірки українського спорту: Довідково-статистичний збірник / Упор. В.І.Гавриляк, А.І.Чорноіван, О.В.Василенко. – Київ, 2000. – 84 с.
11. Золоті сторінки олімпійського спорту України / За ред. І.Федоренка. – Київ: Олімпійська література, 2000.- 192 с.
12. Иванов Д. И. Штанга на весах времени.- М., 1987.- 271 с.
13. Історія фізичної культури. Програма навчальної дисципліни для вищих закладів освіти / О.М.Вацеба, О.О.Гречанюк. – Львів: ЛДІФК, 1999. – 46 с.

14. Кулик В.В. Від Всеобучу до до світових рекордів: історія розвитку фізкультурного та спортивного руху на Україні. – Київ: Здоров'я, 1971. – 183 с.
15. Кулик Я.Л., Костюк С.А.,Петренко М.І. Історія виникнення й розвитку фізичної культури та спорту на Україні. – Вінниця: Логос, 1997. – 133 с.
16. Культурология: Курс лекций / Под ред. А.А.Радугина. – М.: Центр, 1997. – 304с.
17. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М., 1982.- 400 с.
18. Лабскир В.М., Ли Юаньвей. Китайский цветок здоровья (24 формы тайцзицюаня – первые шаги к ушу).- М., 1990. – 56 с.
19. Лабскир В.М., Любиев А.И. Наследие греческого олимпизма. - Харьков, 1994.- 108 с.
20. Лисицын Б.А. Спорт и религиозные организации. М.: физкультура и спорт, 1985. – 80 с.
21. Лоу Б. Красота спорта. – М.: Радуга, 1984. – 256 с.
22. Матеріали першої сесії Олімпійської Академії України. - Харків, 1994.- 276 с.
23. Олейник Н.А., Грот Ю.И. История физической культуры на Харьковщине. (Люди. Годы. Факты. 1874 – 1950 г.г.). – Т. 1. – Харьков: ХГАФК, 2002. – 376 с.
24. Олимпийская энциклопедия / Под ред. С.П.Павлова. – М.: Советская энциклопедия, 1980. – 415 с.
25. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт. Книга 1.- Киев, 1994.- 496 с.
26. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт. Книга 2.- Киев, 1996.- 424 с.
27. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців. – Львів, 1995. – 254 с.
28. 50 лет кафедре физического воспитания НТУ «ХПИ» / В.М.Лабскир, А.И.Любиев, А.В.Юшко, Ю.И.Грот. - Харьков: НТУ «ХПИ», 2000. – 16 с.
29. Сараф М.Я. Спорт и культура (исторический анализ). – В сб.: Спорт, духовные ценности, культура. Выпуск первый. Исторические и теоретико-методологические обоснования. – М.: РГАФК, 1997. – С. 51-83.
30. Сараф М.Я., Столяров В.И. Введение в эстетику спорта. - М., 1984.- 100 с.
31. Солопчук М.М. Історія фізичної культури і спорту. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. – 236 с.
32. Социальные технологии высшей школы в XXI веке: спорт в жизни студентов и преподавателей НТУ «ХПИ» / Л.Л.Товажнянский, Ю.Д.Сакара, Е.И.Сокол и др. – Харьков: НТУ «ХПИ», 2002. – 18 с.
33. Спорт на Україні: Довідник.- Київ, 1958.- 176 с.
34. Столбов В.В. История физической культуры. – М., 1988. – 288 с.
35. Столяров В.И. Спорт и культура (методологический и теоретический анализ проблемы). В сб.: Спорт, духовные ценности, культура. Выпуск первый. Исторические и теоретико-методологические обоснования. – М.: РГАФК, 1997. – С. 84-209.
36. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта (основные проблемы, новые подходы и концепции). Ч. 2. предмет, значение и история развития социологии физической культуры и спорта. – М.: РГАФК, 1999. –190 с.
37. Суник А. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX-XX веков. – М.: Советский спорт, 2001. – 664 с.
38. Твой олимпийский учебник \ В.С.Родиченко, С.А.Иванов, Л.Б.Кофман и др. - М., 1999.- 160 с.
39. Традиції фізичної культури в Україні: Зб. Наук. Статей / За заг. ред. С.В.Кириленко, В.А.Старкова, А.В.Цьося. – К.: ІЗІН, 1997. – 248 с..
40. Трескин А.В. Спорт в Скандинавии: прошлое и настоящее. – М., 1983. – 208 с.
41. Фейгин С.Л. Развитие систем гимнастики в новое время: Краткий очерк. – М.-Л.: Государственное изд-во Физкультура и спорт, 1940. – 72 с.

42. Феномен карате-до: философские, этико-психологические и юридические аспекты. – М., 1989. – 146 с.
43. Харківщина спортивна – кроки зростання (1991-2001 р.р.). – Харків, 2001. – 16с.
44. Шанин Ю.В. Герои античных стадионов. - М., 1979.- 142 с.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Предисловие	3
Введение	4
Раздел 1	6
Развитие и содержание средств и форм физической культуры	6
Возникновение и первоначальное развитие физической культуры	6
Физическая культура Древней Греции	13
Некоторые черты физической культуры Древнего Рима	22
Черты физической культуры Китая	25
Черты физической культуры Индии	28
Физическая культура стран Западной Европы в средние века	33
Британские корни спорта	38
Зарождение и развитие систем физического воспитания	39
Становление современного спорта	46
Ода спорту	55
Раздел 2	58
Средства физического воспитания на пути к современному спорту	58
Развитие единоборств	58
Исторические аспекты игр в физической культуре и спорте	65
Развитие танцев и танцевальных видов спорта	79
Массовые формы использования средств физической культуры	83
Раздел 3	87
Физическая культура и спорт на территории Украины	87
Черты физической культуры на территории Украины в IV-XIII веках	87
Физическая культура запорожских казаков	90
Физическая культура Украины с конца XVIII до начала XX века	93
Физическая культура Украины в 1917 - 1991 годах	98
Украинский спорт в годы независимости (1991 - 2002 годы)	107
Харьков спортивный: развитие по условным периодам	113
Спорт в НТУ «ХПИ»	120
Прогнозы развития физической культуры, спорта и рекреации: вместо заключения	124
Некоторые события развития физической культуры и спорта	126
Список рекомендованной литературы	127

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Лабскір Володимир Михайлович
Любієв Альберт Гнатович
Юшко Олексій Володимирович
Курило Сергій Ілліч

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В ЦИВІЛІЗАЦІЯХ ТА ЕПОХАХ

Російською мовою

Навчальний посібник
для студентів НТУ “ХПІ

За загальною редакцією професора В.М. Лабскіра

Роботу рекомендував до друку В.Г.Баженов

В авторській редакції

Свідоцтво про реєстрацію ДК № 116 від 10.07.2000 р.

План 2003 р., поз. 74

Підписано до друку 12.01.03.

Друк – ризографія.
8,5.

Облік. – вид. арк. 9,4.

Формат 60×84 1/8.

Гарнітура Times New Roman.

Тираж 150 прим. Зам. №_____. Ціна договірна.

Папір друк. №2.

Умов. друк. арк.

ВИДАВНИЧИЙ ЦЕНТР НТУ “ХПІ”. 61002, ХАРКІВ, ВУЛ. ФРУНЗЕ, 21.