

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Дурдыева Джерен

Старший преподаватель, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта
г. Ашхабад Туркменистан

Рахымов Ходжагулы

Студент, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта
г. Ашхабад Туркменистан

Физическое воспитание как специфическая сфера общественной деятельности, обособленная от физического труда, возникло 80—8 тыс. лет назад. Цель физической культуры — положительное воздействие на жизненно важные функции организма человека. В зарождении физических упражнений важную роль сыграла и объективная биологическая предпосылка — двигательная деятельность является естественной потребностью человека.



Физические упражнения древнего человека входили в магический церемониал, обрядовые танцы, посвящения, игры, имитируя трудовые, военные и другие действия. в период первобытного строя можно говорить лишь об элементарной физической культуре, т.е. о ее зачатках; физические упражнения выполняли исключительно прикладную функцию, будучи максимально приближены к трудовой деятельности.

Древнегреческая культура, особенно в период V—IV вв. до н.э., представляла идеал человека как сочетание телесной и физической красоты с духовным и интеллектуальным. Сложное и опасное акробатическое упражнение с быком. История древнегреческой культуры по существу является историей одного макросоревнования, воплощением которого, с одной стороны, выступает агон — соревнование, связанные с культом тела, а с другой — соревнование в интеллектуальной и духовной культуре. Сложное и опасное акробатическое упражнение с быком.

Древнегреческая культура, особенно в период V—IV вв. до н.э., представляла идеал человека как сочетание телесной и физической красоты с духовным и интеллектуальным. Сложное и опасное акробатическое упражнение с быком. История древнегреческой культуры по существу является историей одного макросоревнования, воплощением которого, с одной стороны, выступает агон — соревнование, связанные с культом тела, а с другой — соревнование в интеллектуальной и духовной культуре. В Древней Греции элемент соревнования не ограничивается лишь сферой культуры физической. Он присутствовал также в сфере духовной и интеллектуальной культуры. Физическая культура **Спарты** достигла наиболее высокого значения к VI в до н.э. Спартанец-отец обязан был показывать новорожденного ребенка совету старейшин, который оставлял его живым, если тот, по их мнению, был абсолютно здоровым.

По истечении испытательного срока (года) 15-летние подростки попадали в группу эйренов. Здесь в основе обучения были строевые занятия и овладение оружием. Достигшие 20-летнего возраста спартанцы снова подвергались испытаниям, а после них переводились в группу эфебов. Систематическое военное обучение продолжалось до 30 лет. До 20 лет девушек обучали подобно юношам. . Древнегреческий писатель и историк Плутарх так пишет об этом: “...Девушки также упражнялись в беге, борьбе, бросании диска и копья, чтобы их тела были сильны и крепки и чтобы такими же были и рождаемые ими дети. ”. Если идеалом спартанского воспитания был выносливый и мужественный воин, то в **Афинах** — гармонично развитый в физическом и умственном отношении человек, восприимчивый к прекрасному, обладающий к тому же и красноречием.

В Афинах имелась целая система различных школ: мусические — где мальчиков 7—15 лет обучали чтению, письму, счету, музыке и пению; палестры (от слова “пале” — борьба) — где мальчики 12—16 лет овладевали бегом, борьбой, прыжками, метаниями копья и диска, гимнастическими упражнениями, плаванием. В конечном счете каждый афинянин становился воином, но воспитание его было не столь однонаправленным, как в Спарте. В палестрику входили: пентатлон (бег на 1 стадий, прыжки в длину с альтерами (гантелями) в руках, метание копья, метание диска, борьба), кулачный бой, плавание, верховая езда, рукопашный бой, стрельба из лука, панкратион (соединение борьбы с кулачным боем), езда на колеснице и др.

Орхестрика сформировалась из ритуальных танцев, тесно связанных с древними обрядами посвящения. К ней относились игры с мячом для развития ловкости, акробатические упражнения, обрядовые, театральные и боевые танцы. С IX в. до н.э. игры начинают превращаться в демонстрацию боевых (военно-физических) качеств рабовладельцев. Другими словами, становятся более атлетическими по содержанию.

Кроме Олимпийских игр существовали, как известно, и другие: Немейские, Истмийские, Панафинейские, Пифийские — всего около 40, по названию мест, где они проводились. Но самыми значительными были, конечно, Олимпийские.

Первые документальные сведения об **Олимпийских играх** древности относятся к 776 г. до н.э. Состязательная часть праздника состояла из бега на 1 стадий. В общественной жизни рабовладельческой Греции VI — IV вв. до н.э. Олимпийские игры выполняли большую прогрессивную роль. Среди участников агон стали появляться иностранцы, вольноотпущенные, разорившиеся рабовладельцы для которых выступления на состязаниях становятся профессией. В 394 г. н.э. римский император Феодосий I издал эдикт о запрещении проведения Олимпийских игр.

Огромный след в развитии медицины и описании влияния физических упражнений на здоровье человека оставил величайший врач древности Гиппократ (460-375 гг. до н.э.). Он начинает лечить переломы костей, вывихи, растяжения. Он утверждал: “Тем, которые занимаются гимнастикой, полезно зимой бегать и бороться, а летом — мало бороться и совсем не бегать, но можно гулять в прохладе.

В Древнем мире физическая культура начала приобретать классовый характер: ее достижения оказались в основном достоянием так называемых свободных граждан, рабовладельцев.

Развитие физической культуры достигло довольно высокого уровня: система воспитания в Спарте, Афинах, агонистика, военно-физическая подготовка в Древнем Риме. Физическое воспитание в основном носило военно-прикладной характер.

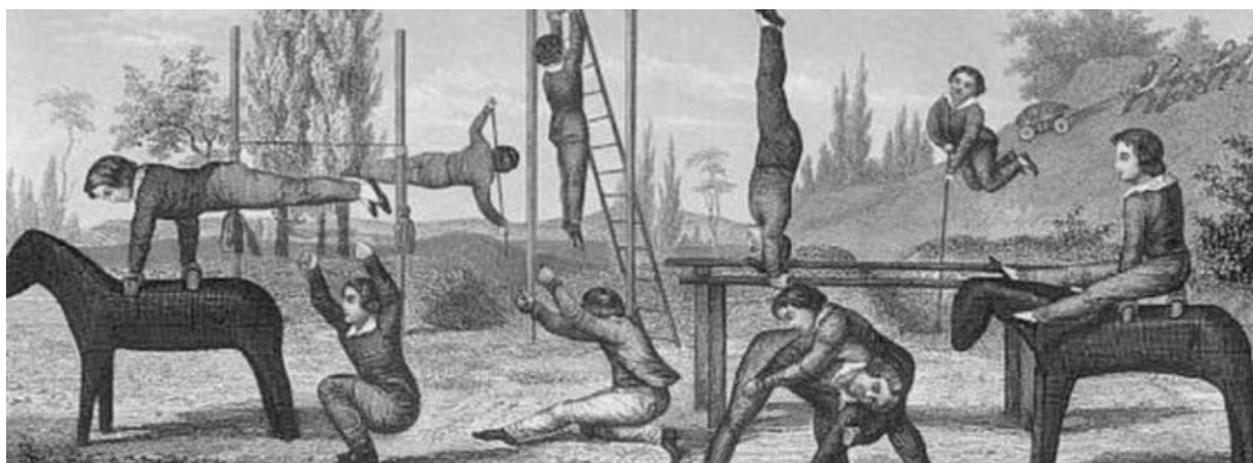
Наивысшего уровня развития физическое воспитание достигло в Древней Греции, так как здесь оно в большей степени освободилось от религиозного влияния, к тому же государства-полисы по своему политическому устройству были более демократичными, чем, например, монархии. Древнегреческие агоны (игры) стали прообразом современного международного олимпийского движения.

В Древнем мире физическое воспитание становится самоцелью. Физические упражнения выполняют функцию подготовительных действий для более эффективного труда и военного дела.

Зарождаются и начинают функционировать государственные формы организации физического воспитания, появляются элементы его научной (на уровне практического опыта) обоснованности.

Физическая культура в Средние века

Физическое воспитание еще в большей степени обособляется от трудовой и военной деятельности. В ранний период феодализма влияние на физическое воспитание оказывали различные религиозные направления, которые в целом (за исключением буддизма) негативно относились к нему.



В период феодализма продолжали развиваться системы физических упражнений, основанные на местных традициях.

Одним из ярких примеров военно-физической подготовки феодалов является рыцарская система воспитания.

В период XIV—XVI вв. (эпоха Возрождения) появляются теоретические трактаты писателей, гуманистов, социалистов-утопистов, педагогов, врачей об организации физического воспитания.

К середине XVII в. появляются первые попытки введения физического воспитания в режим школьного дня.

Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока

Быть или не быть восточным единоборствам в современном мире — вопрос решенный. Они есть и будут. В странах Востока живы традиции кэмпо, они стали достоянием и многих стран мира.

Нельзя принимать на веру рассказы о полной неуязвимости и экстрасенсорных способностях патриархов кэмпо, живших в древности и Средневековье. Их деяния, окруженные ореолом романтичности, скорее следует отнести к сохранившимся легендам и мифам. Однако не секрет, что и в наше время индийские йоги ложатся под грузовик, едят битое стекло, ходят по раскаленным углям и лезвиям мечей, что китайские врачи и их коллеги во всем мире лечат посредством акупунктуры (иглоукалывания), а японские и китайские мастера высшего класса подставляют грудь под острие копья, руки под лезвие меча и т.п. Секрет заключается в том, как они этого достигают. И дело здесь не в сверхъестественных силах, а в самом человеке, в бесконечных, до конца не познанных возможностях его организма. Восточные единоборства дают богатый материал к познанию человека, его физических возможностей, резервов его психофункциональных систем.

В истории есть множество примеров, когда кэмпо служило общественно полезным, благородным целям. В то же время известно и использование его как орудия зла. Необходимо поэтому различать кэмпо как орудие насилия и кэмпо как феномен культуры, как часть мировоззрения. Преклонение перед “восточной мудростью” столь же неправомерно, как и огульное ее отрицание.

Восточные системы воспитания (и физического в том числе) в отличие, например, от западноевропейских в своей основе сохранили древние корни, они достаточно стабильны и традиционны. Корейцы, например, требуют от европейцев строгого соблюдения всех традиций и обычаев, связанных с таэквондо. Человек, не имеющий определенного костюма, стоящего, между прочим, около 100 долларов США, к соревнованиям или сдаче экзаменов не допускается. А тот, кто претендует на мастерскую степень, должен также иметь особый костюм, выполнять соответствующие ритуалы, после каждого упражнения обязательно выкрикивать “таэквон”, в совершенстве знать терминологию, помнить биографии известных мастеров, теорию и историю этого единоборства вплоть до мельчайших подробностей. Японская борьба сумо, имеющая более чем двух-тысячелетнюю историю, и в настоящее время является популярнейшим видом спорта, в котором неукоснительно соблюдаются средневековые обычаи этого ритуального единоборства.

Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени

Филантропизм способствовал включению физического воспитания в программу школьного обучения, а также становлению немецкой и шведской национальных гимнастических систем.

Педагогические взгляды на физическое воспитание в конце XIX — начале XX в. во многом определялись новыми знаниями в области биологических наук, спортивной физиологии, биомеханики.

Физическое воспитание развивалось по пути рационального сближения и поиска интегративных форм движений, заимствованных из гимнастических систем и спортивно-игрового направления. К середине XX в. в мире наблюдается интеграция двух основных направлений в физическом воспитании — гимнастического и спортивно-игрового, что свидетельствует о значительном уточнении классификации физических упражнений по их принадлежности к тем или иным видам спорта. Средства физического воспитания и спорта обретают четкие черты их принадлежности к гимнастике, спорту, играм, туризму. Активному распространению спорта в мире способствовало то обстоятельство, что во второй половине века он выходит на уровень международных отношений, становится средством демонстрации мощи, престижности государств, в чем были заинтересованы государственные политические деятели.

Перед Первой и Второй мировыми войнами наблюдается милитаризация физического воспитания и спорта, т.е. оно становится средством военно-физической подготовки молодежи. Особенно заметно это проявляется в Германии.

В 1920-е гг. возникает новое направление в физической культуре — профессионально-прикладная физическая подготовка.

После Второй мировой войны в развитых капиталистических странах заметно положительное влияние государственных структур на ход развития физической культуры и спорта. Объем занятий физическим воспитанием в разных странах неодинаков, в основном 3—4 ч в неделю. Программа, как правило, не является единой, а составляется с учетом возможностей и традиций школ. Все большее распространение получает внеурочная и внешкольная работа по физическому воспитанию в виде дополнительных или факультативных занятий.