

Исторический очерк



С древних времен до наших дней дошли мудрость и опыт физической культуры, которые и в повседневной жизни играют огромную роль. В течение столетий физические упражнения были фактором, способствующим увеличению адаптации не только к мышечной активности, но и к холоду, гипоксии. Физическая активность способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально-мотивационной сферы, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности. Для повышения мышечной активности необходимы физические упражнения для совершенствования двигательных процессов и навыков, осанки, предупреждения развития плоскостопия.

Письменные источники, древние рисунки, барельефы и мозаики свидетельствуют о том, что на заре цивилизации в Египте, Ираке, Китае и Греции юноши демонстрировали силу и красоту тела. В Китае, в годы правления династии Чу (1122-249 г.г. до нашей эры) популярность силовых упражнений приобрела государственный характер, в результате которого юноши, призванные в армию, должны были пройти испытания на выносливость и способность поднимать большие тяжести.

В Древнем Египте воины для определения победителя в силе использовали каменные или железные балки - это были одни из первых тяжелоатлетических снарядов - прародители современной штанги.

Древняя Греция на протяжении многих веков славилась героями, совершавшими невероятные подвиги и обладающими огромной силой, такими как Геракл, совершивший 12 знаменитых подвигов, и титан Атлант, приговорённый Зевсом держать небосвод на своих могучих плечах...

Последователями древних греков в упражнениях с тяжестями были римляне. Культ силы царил на арене Колизея, когда в смертельную борьбу вступали гладиаторы. А из-за непрерывных войн римские императоры нуждались в крепких, сильных и выносливых воинах. Сами властители великой империи подавали пример своим солдатам - как свидетельствовал Светоний, император Тибериус одним пальцем протыкал насквозь свежее яблоко, а щелчком пальца мог поранить голову человека. Физические возможности римских солдат описаны в рассказе о Винии Валенте: «...воду раньше хранили и перевозили в кожаных мехах, которые доставлялись на повозках. Однажды Валент приподнял повозку с водой весом в полторы тонны и держал ее на плечах до тех пор, пока ее не разгрузили...»



Римляне, как и древние греки, умело развивали силу с помощью различных упражнений с тяжестями. Многие атлеты использовали тяжелую панцирную одежду, свинцовые котурны (башмаки), поднимались с тяжестью по лестнице и т. п. Как правило, силовые упражнения демонстрировали на арене Колизея. Так, например, силач-артист Атанат ходил по сцене в панцире весом 200 кг и в увесистых башмаках, по 100 кг каждый, а именитый силач, Фувий Сильвий развил такую силу ног, что мог подниматься по лестнице с 320-килограммовой тяжестью...

В XIV-XV веках английские солдаты упражнялись в толкании железной балки, как и древние египтяне. В этот же период в Шотландии было распространено метание молота. Снаряд состоял из железного ядра, которое было прикреплено к метровой палке.

Не менее популярным среди шотландских юношей являлось испытание по поднятию камня весом 100 кг - его нужно было положить на другой камень, и только в случае успеха юношу-победителя признавали настоящим мужчиной, наделяя правом носить шапку.

В конце XVI века, во времена царствования английской королевы Елизаветы, упражнения с тяжестями рекомендовались юношам вместо танцев и других “пустых забав”. Историк Джон Нордбрук писал о том, что занятия с палкой, на концах которой подвешены свинцовые грузила, укрепляют грудь и руки.

На протяжении XVII-XIX веков целенаправленное развитие силы с применением различных тяжестей (увесистые камни и ядра, железные палки, различного веса палицы, тяжелые гантели, шаровые штанги постоянного и переменного веса и так далее) принесло положительные результаты. В ряде стран Западной Европы и Америки появились силачи-артисты, которые демонстрировали свою силу на цирковых подмостках.

В книге Наполеона Ленэ “Школа гимнастики” (1872 года) приводятся сведения о том, что “упражнения с палицами (или “милями”) употребляли персидские атлеты”. Выполняя их, атлеты развивали огромную силу и ловкость. Если палицы казались атлетам легкими, то добавляли немного свинца, вкладывая его в отверстия, сделанные у их основания. Вес палиц мог изменяться от 1 до 9 кг, что способствовало более рациональной дозировке нагрузок.

Рассказывается об упражнениях басков, которые бросали одной, либо двумя руками железную полосу (вперед и за голову) с исключительной ловкостью и силой. Вес полос колебался от 4 до 9 кг. Кроме того, в ней даны советы, как изготовить и собрать гантель: “Литые, чечевицеобразные шары с отверстием в центре для вкладывания небольшого железного ствола, соединяющего их вместе и служащего вместо рукоятки. Эти шары прикреплены к стволу небольшим шипом, и концы ствола заклепаны при выходе из шаров. Рукоятка обернута в кожу”. Таким же образом изготовлялись и собирались шаровые штанги, которые использовались во время выступлений цирковых атлетов и атлетов-любителей. Кроме шаровых штанг, были и другие спортивные снаряды: весовые гири, “бульдоги” (тяжелые гантели), “жонглерки” (гири определенного веса для жонглирования), “пирамиды” (гири конической формы) и так далее.

АНГЛО-САКСОНСКАЯ ШКОЛА

Слово «спорт» англичане начали употреблять только в середине XIX века для физических упражнений, связанных с соревновательной деятельностью. Можно констатировать, что исторически появление спорта в его нынешнем виде связано отнюдь не с потребностями физического совершенствования и не в традиционных формах праздников, а, преимущественно, с состязаниями и приятным проведением досуга.

Л. Кун в своей книге “Всеобщая история физической культуры и спорта” отмечает, что наиболее существенную роль в возникновении и развитии спорта в Англии сыграли скачки. Сам термин “тренинг” вышел из скаковых конюшен и первоначально подразумевал подготовку лошадей к соревнованиям. Конные забеги всегда собирали большое количество зрителей, заключавших пари и делавших ставки. Азарт, к тому же искусственно подогреваемый, весьма часто приводил к потасовкам, которые также привлекали живой интерес публики и возбуждали страсти. Для урегулирования стычек были составлены определенные правила, превратившие их в самостоятельный вид зрелищных состязаний [6].

На рубеже XVIII-XIX веков в Англии было уже несколько десятков боксерских школ, и в одной из них брал уроки поэт Байрон. Бокс, развиваемый как искусство защиты, получил популярность, прежде всего как зрелище. Скоро бокс стал одним из самых популярных видов спорта, хотя в Европе он распространялся медленно. Зато США он завоевал стремительно и главным образом благодаря бизнесменам и менеджерам, начавшим зарабатывать на этом столь подходящем духу и стилю американской вольницы зрелище. Бокс стал искусством улицы, бара и ринга. Таковы

предпосылки и обстоятельства возникновения бокса в его нынешнем виде.

Но не менее четко обнаружилась и другая, противоположная, линия - возникновение спорта как формы развлекательно-игровой деятельности. Здесь также не шла речь о физическом совершенствовании и о ценности человеческой пластики, а лишь о приятном и полезном времяпрепровождении, об оздоровительном воздействии физической активности. Таково содержание аристократического спорта - клубов верховой езды, яхтенных и охотничьих клубов.



Важно указать и еще на одну тенденцию, поначалу не очень явную, но к концу XIX в. ставшую определяющей в становлении спорта в его современном виде. Имеется в виду, во-первых, объективная социальная потребность в развитии системы физического воспитания, настоятельно возникшая в условиях рынка свободного труда и в условиях превращения образования и воспитания в область общенационального интереса, а во-вторых, усвоение общественным сознанием гуманистических идей, взглядов и идеалов Просвещения, особенно идущих от Руссо идей о естественном и свободном человеке.

Одной из самых важных и решающих причин быстрого развития спорта как части культуры современного общества было введение физического воспитания в программы школьного образования. Пионерская заслуга в этом принадлежит ректору колледжа Регби Т. Арнольду. Суть его реформы школьного воспитания состояла в том, чтобы старшие и более сильные подростки были не глумливыми тиранами младших и слабых, а их покровителями и организаторами [12].

Арнольд считал, что этого возможно достичь посредством спортивных состязаний, исходя из того, что лучшие в играх и состязаниях, как правило, являются и лидерами молодежных групп, внутри которых обычно соблюдаются дисциплина и определенные правила чести. Отсюда и его педагогический принцип: через игру и спортивные состязания - к воспитанию и учебе.

ДВИЖЕНИЕ СКАУТОВ

Большое внимание физическому воспитанию уделяло скаутское движение, созданное в Англии Робертом Баден-Пауэлом (1857-1942). В ходе англо-бурской войны Р. Баден-Пауэл организовал из детей английских колонизаторов эффективно действовавшие группы разведчиков. На основе этого опыта он создал систему испытаний и бойскаутских законов, которые не только отвечали интересам английского правящего класса, но и удовлетворяли потребности подрастающего поколения [14].

Основной целью скаутизма являлось воспитание патриотизма. Скаутские отряды создавались для организации внешкольной работы с учащимися в возрасте от 8 до 17 лет. Скауты носили полувоенную форму, сдавали нормативы на значок атлета, пловца, туриста и т.п. Проводили летние каникулы в военизированных лагерях, где учились ориентированию на местности, следопытству, плаванию, охоте, рыболовству, управлению лодкой, а также оказанию первой медицинской помощи. Скауты участвовали в увлекательных походах, экскурсиях, играх и состязаниях, в том числе и по военно-прикладным упражнениям.

В зависимости от различных навыков, приобретаемых скаутом, он получал значок новичка, затем скаута второй степени, первой степени, вожатого и даже скаут-мастера.

В то время как в Европе военно-прикладное значение скаутизма выдвигалось его организаторами на первое место, американские руководители приложили усилия к тому, чтобы в этом движении оставалось как можно меньше военных элементов. Поэтому основное внимание уделялось изучению естествознания и атлетики.

Благодаря умелому подходу скаут-мастеров скаутские отряды объединили большое количество детей из городов и поселков, воспитали их думающими и бодрыми людьми. Широкое распространение получило скаутское движение среди девушек. Как и бойскауты, герлскауты для приобретения различных знаков отличия должны были успевать в спорте, естествознании, «в жизни на открытом воздухе» и т.п.

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

В этот период появились первые религиозные спортивные организации. Церковь от недавнего неприятия спорта перешла к покровительству и даже непосредственному участию в создании спортивных команд и клубов, используя тягу молодежи к спорту в своих интересах. Так, в США в 1870 г. были введены занятия спортом, играми и гимнастикой в христианских молодежных организациях, где для этого создавались спортивные лиги. Вскоре этот опыт распространился и в других странах [19].

СПОРТ КАК ОТРАЖЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ

Однако в других европейских странах, где обстановка в ту эпоху была крайне политизирована, спорт рассматривался многими исключительно как физическая и политическая подготовка рабочих масс, к классовой борьбе с буржуазией.

Начало XX века характеризовалось, с одной стороны, становлением и дальнейшим развитием олимпийского движения, совершенствование его организационной структуры и олимпийской программы, расширение географии олимпийских игр. С другой стороны, очевидным было распространение новых систем и методов, направленных на повышение военно-физической подготовки молодежи. Среди этих нововведений можно упомянуть такие, как основная гимнастика Н. Бука, австрийская естественная гимнастика К. Гаульгофера и М. Штрайхер [15, 16].

После Первой мировой войны побежденные страны (Германия и её союзники) стали готовиться к военному реваншу, используя в этих целях и спортивно-гимнастическое движение. Страны-победители (США, Англия, Франция и др.) усилили милитаризацию спорта, готовясь к новой мировой войне. Началась организационная перестройка спортивных обществ, старые методы физического воспитания заменялись новыми, значительное внимание стало уделяться постановке физического воспитания в учебных заведениях и, особенно в школах.

В США в начале 20-х годов были приняты законы об обязательном физическом воспитании в 41 штате. В Германии физическое воспитание было признано одним из главных школьных предметов. Во Франции, Англии, Италии были приняты законодательные акты, направленные на повышение вневойсковой военно-физической подготовки молодежи. Чисто гимнастические системы постепенно заменялись на спортивно-игровые. Снарядная гимнастика не могла удовлетворить потребности общества в послевоенные годы.

Во многих странах в это время (Австрия, Польша, Германия, Литва, Латвия, Дания и др.) наряду с «естественным методом» Георга Эбера получили распространение основная гимнастика датчанина Нильса Бука и естественная школьная гимнастика, Карла Гаульгофера и Маргарет Штрайхер [13, 14].

Система Н. Бука представляла собой модернизированный вариант шведской гимнастики. Им широко использовались гимнастические снаряды (шведская стенка, скамейка, бум и др.). В отличие от основоположников шведского направления Бук проводил занятия в необычайно быстром темпе. Урок состоял из трех частей: 1) упражнения без снарядов, 2) упражнения со снарядами; 3) упражнения в беге, ходьбе прыжках. Использовались упражнения с партнером, применялся поточный метод.

Основная гимнастика Нильса Бука была создана для того, чтобы «здоровых, но неловких деревенских парней так, «обработать» гимнастикой, чтобы они стали ловкими и подвижными, природными к несению военной службы.

В Европе из широкой шкалы систем физического воспитания - модернизированных направлений и сплавов немецкой, шведской, датской и французской гимнастик, которые основывались

на создании биологического равновесия цивилизации и человеческого организма, выделялась австрийская школа. Гаульгофер и его сотрудники не только указывали на отсталость системы физического воспитания Яна - Эйзелена - Шписса, но и констатировали, что для ребят школьного возраста наиболее полезными являются игры и естественные движения.

К. Гаульгофер, используя исследования в области биологии и педагогики того времени, осуществлял реформу содержания предмета физических упражнений, с учетом психологических и эстетических потребностей молодежи к движению.

В своих трудах “Система школьной гимнастики” (1927) “Естественная гимнастика” (1930) австрийские педагоги определяли физическое воспитание как искусство, обучение которому протекает в естественных природных условиях с применением естественных физических упражнений. Они подробно разработали структуру и содержание урока физического воспитания (ФВ) для детей школьного возраста.

В него вошли следующие 3 группы упражнений:

- 1) *оживляющие (быстрая ходьба, бег, игры с подпрыгиванием)*
- 2) *Основные упражнения для туловища, на равновесие, развития силы и ловкости*
- 3) *успокаивающие (игры без бега, спокойная ходьба)*

Легкую атлетику, борьбу, бокс, плавание, фехтование, зимние виды спорта, туризм и др. упражнения, которые можно проводить на открытом воздухе относили к основным средствам ФВ.

С успехом применялись и элементы пластики (народный танец, ритмика, акробатика), простые массовые упражнения из сокольской гимнастики. Использовались как стилизованные снаряды (брусья, турник), так и созданные человеком препятствия (заборы, бочка).

Ахиллесовой пятой австрийской концепции физического воспитания было то, что в ней чрезмерно большая роль отводилась наследственности физических способностей. Рамки системы Гаульгофера - Штрайхера были пригодны к тому, чтобы уже в школьном возрасте оказывать эффективное идеологическое воздействие.

Наряду с австрийской школьной гимнастикой и основной гимнастикой Н. Бука известное распространение в Западной Европе получили методы гигиенической гимнастики Зурена, - идея гармонии духа и тела”; Боде - теория «индивидуального естественного развития» а также система “ кип-фит “ - правильная осанка, укрепление мышц, предупреждение сколиоза и плоскостопия. Эти системы и методы были созданы на чисто биологической основе и вошли в медицинскую или социально-гигиеническую - концепцию физического воспитания. Одним из слабых моментов которой являлось то, что она не служила воспитанию смены первоклассных спортсменов в соответствии с требованиями спортивных руководителей, тренеров и менеджеров.

Особенно наглядно эта тенденция прослеживается на примере Германии, где еще в довоенный период наметились тенденции к государственной регламентации физического воспитания. И если в 1922 г. Немецкий госкомитет ФУ объединял 5,8 млн. чел., то в 1951 г. - 6 млн. В период экономического кризиса 1929-35 гг. милитаристский курс физического воспитания и спорта был провозглашен официально указом правительства. Главная задача, которая ставилась перед спортивными организациями, это - в ближайшие годы через полувоенные и спортивные общества и организации осуществить массовую допризывную подготовку молодежи. Для решения таковой использовались разнообразные методы и средства. Особые надежды возлагались на фабрично-заводской спорт, начало которому было положено в 1920 г. введением “ паузентурнена “ (производственная гимнастика). На предприятиях создавались спортивные клубы, строились спортивные сооружения, оплачивались специалисты, финансировались соревнования.

В 20-е годы, сначала в университетах, а потом в армии и на флоте вводятся обязательные военно-спортивные занятия, открываются спортивные школы. Кроме обязательных 3 часов занятий физическим воспитанием, еженедельно вводятся “ послеурочные игры “. Бокс, джиу-джитсу, стрельба, верховая езда, управление моторизованным транспортом должны были дать “суровость и закалку”.

Немецкая высшая школа физических упражнений, а с 1925 г. открывшиеся Института физического

воспитания при университетах готовят высококвалифицированных специалистов. Ученые Берлинского Университета берутся за создание спортивной науки, разрабатывая медицинские и психологические проблемы спорта.

Особенно усилилась милитаризация спорта в Германии в период фашизма. “Воспитательную” задачу нацизма Гитлер сформулировал как “выращивание совершенно здорового тела”, и провозгласил идею создания “Круга мужчин” - каждый “чистый ариец” должен был связать свою судьбу с милитаризмом, а для этого пройти “жестокую школу”:

Подростки в возрасте 10-15 лет в “Юнгфольке”, 14-18 лет - “Гитлер-югенде” должны были сдать практические нормативы и экзамены, получить “военное свидетельство”. Основу подготовки юных гитлеровцев составлял введенный в 1934 г. “гелендешпорт” - спорт на местности. Программа этого своеобразного комплекса включала военно-прикладные упражнения, выполняемые до изнеможения при полном повиновении (длительные марши, с ночлегами в лесу, ориентирование, стрельба, метание гранаты, плавание в одежде, преодоление болот, преодоление различных препятствий, лазание по деревьям и скалам, и предусматривала сдачу норм на имперский значок (трех степеней), к которой привлекались в обязательном порядке мужчины от 18 до 55 лет.

“Гелендешпорту” было подчинено и обучение детей в школах, где на физическое воспитание отводилось 5-8 часов в неделю, а один день объявлялся «спортивным».

Такая тоталитарная система позволила гитлеровцам создать к 1935 году 5 млн. армию, подготовленную при помощи спорта. Подобная милитаризация была характерна для многих капиталистических стран - особенно для союзников Германии: Италии и Японии.

РАЗВИТИЕ СПОРТА В США

Несколько другое направление получило спортивно-гимнастическое движение в США, которые после I мировой войны превратились в сильнейшее государство мира. США уделяло большое внимание пропаганде «американского образа жизни» в других странах. Одним из путей этого процесса стали выступления американских спортсменов в международных соревнованиях.

В подавляющем большинстве штатов были введены законы о физической подготовке в школах. До 17 лет физическое воспитание детей проводилось в школах и скаутских организациях, затем в колледжах и университетах студенческая молодежь занималась спортом в клубах. Наибольшее распространение в этих основных центрах спортивной работы получили легкая атлетика, плавание, баскетбол, гребной спорт, теннис, бейсбол.

Деятельность всех спортивных организаций, кроме университетских клубов, контролировала организация созданная еще в 1888 году — Любительский атлетический союз. Неотъемлемой частью американского образа жизни явилось распространение профессионального спорта” Развитие спорта на профессиональной основе сопровождалось рекламой через прессу, кино, радио и телевидение, что привело к созданию специальной коммерческой отрасли промышленности - спортивных фирм, компаний, концернов. Большое внимание в США уделялось строительству сооружений и строительству спортивных стадионов, устройству матчей и состязаний [25, 27].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Каждый, кто связывает свою жизнь со спортом, решает индивидуальные задачи в рамках тех возможностей, которые содержатся в той или иной разновидности спорта. Так, массовый спорт позволяет человеку независимо от возраста сохранить здоровье, интересно проводить свободное время, разнообразить досуговую деятельность. В то же время, занимаясь массовым спортом, важно помнить о социальной ответственности, рационально совмещать образовательную, трудовую и спортивную деятельность. Особенно это касается юных спортсменов. Необходимо найти оптимальный вариант для совмещения обучения в образовательной школе и спортивной подготовки. Тренеры должны и заботиться о спортивной форме юных спортсменов, и воспитывать у них чувство социальной ответственности за свою будущую жизнь.