

---

## Содержание

### Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ДРЕВНЕМ МИРЕ

#### Введение

Вопрос 1. Возникновение физической культуры и физического воспитания

Вопрос 2. Особенности ФК в странах Древнего Востока

Вопрос 3. Физическая культура и физическое воспитание в античном мире

### Тема 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЗАПАДНОЙ ЕВРОПЕ И США

#### Введение

Вопрос 1. Средние века - V - XIV вв. - рассматриваются как самостоятельная цивилизация

Вопрос 2. Эпоха Возрождения. XV-XVI века

Вопрос 3. Новое время. XVII-XVIII века

Вопрос 4. Новое время. XIX в.

Вопрос 5. На рубеже веков

Вопрос 6. Возникновение международного спортивного движения

### Тема 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

#### Введение

Вопрос 1. Осуществление модернизации и переход к новой системе

Вопрос 2. XIX век

## **Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ДРЕВНЕМ МИРЕ**

### **Введение**

1. Возникновение физической культуры. ФК и ФВ в первобытном обществе.

2. Особенности физической культуры в странах Древнего Востока.

3. Физическая культура и физическое воспитание в античном мире.

а) Древняя Греция,

б) Древний Рим.

### **Вопрос 1. Возникновение физической культуры и физического воспитания**

Возникновение ФК и ФВ относят к первобытному обществу на стадии позднего палеолита как составную часть антропосоциогенеза.

ФК как составная часть общей культуры возникла в условиях первобытного общества.

Объективные предпосылки - трудовая деятельность первобытного человека, потребности общества, и условия существования.

Субъективные предпосылки - развитие мышления человека, формирование системы символов и знаков.

Биологическая основа - потребность человека в двигательной деятельности.

### **ФК и ФВ в первобытном обществе.**

Первобытное общество 2.000.000 лет до н.э. - 5.000 лет до н.э.

Характерные особенности первобытного общества определяют и особенности физической культуры и физического воспитания в это время.

1) Отсутствие врожденных программ поведения, необходимость соперничать с природой → основные требования к человеку: выносливость, физическая сила, навыки добывания пищи → необходимость обучения, ФВ и закалки → их обязательность для всех членов сообщества.

2) Синкретичность, неразделенность сфер деятельности, мифологичность сознания → тесная связь ФВ с обрядами и прежде всего инициаций - обрядов посвящения, при переходе из одной возрастной группы в другую, где демонстрировалось и доказывалось владение ЗУНами и выносливость.

3) Жёсткая поло-возрастная иерархия общества → раздельное физическое воспитание мальчиков и девочек.

4) ФВ возникает и развивается как обучение навыкам охоты, собирательства, рыболовства, позднее земледелия и скотоводства → прикладной характер ФК и ФВ.

### **Древнейшей формой организации ФВ были игры.**

Классификации игр:

#### **1. По социальным функциям:**

- а) воспроизводство трудового процесса,
- б) обучение навыкам,
- в) магический обряд.

#### **2. По двигательным навыкам:**

- а) манипуляционные - владение, манипулирование предметом,
- б) локомоционные - владение собственным телом,
- в) трофейные - владение навыками захвата и удержания предмета,
- г) социальные прежде всего иерархические - владение навыками совместной деятельности, доминирования и подчинения.

#### **3. По характеру:**

- а) натуралистический,
- б) символический,
- в) состязательный.

(особенно наглядно изменение характера в единоборствах, например, в фехтовании)

Спортивные игры (вобрали признаки и элементы всех видов игр).

Уже в родовом обществе игры и физические упражнения выделяются в самостоятельные виды деятельности, превращаясь в средство воспитания подрастающего поколения и развлечения взрослых (тренировка и самоутверждение).

Для ФК первобытного общества характерны: тесная и непосредственная связь с трудом, бытом и магией, бесклассовый характер, доступность и обязательность для всех членов рода или племени. Спорт как самостоятельная сфера деятельности отсутствует.

## **Вопрос 2. Особенности ФК в странах Древнего Востока**

В IV - III тысячелетии до н.э. складываются древнейшие цивилизации. Рабовладельческие общества в отличие от первобытного не едины, раскалываются и сферы деятельности человека. Меняются социальные роли человека, меняются и требования к нему → ФК и ФВ, сохраняя прикладной характер - обучения, формирования навыков и закалки, - дифференцируются уже по социальному признаку.

### **Особенности:**

#### 1) Разделение ФВ:

а) военная подготовка: стрельба из лука, верховая езда, фехтование на мечах и т.п., сосредоточена в правящем (военном) сословии, целенаправленна и относительно систематизирована;

б) трудовая подготовка: формирование трудовых навыков, сосредоточена в общинах и сохраняет традиционное содержание и методику.

При этом культивируются именно военные упражнения, как наиболее престижные.

2) Сохраняется тесная связь с магией и обрядами, выделяются ритуальные игры (например, в Центральной Америке ритуальная игра в мяч).

3) Возникновение и развитие игр-развлечений. Имитация трудовой деятельности, военных действий; ролевые игры.

## **Вопрос 3. Физическая культура и физическое воспитание в античном мире**

### **Древняя Греция.**

Цивилизация Древней Греции занимает особое место в истории ФК. (см. материалы по ИМЦ).

ФК в Древней Греции начала складываться в глубокой древности. Почитание богов сопровождалось торжественными процессиями, состязаниями атлетов, а иногда и музыкантов.

Особенно большое значение имели состязания атлетов, что связано с военным делом, т.к. войско представляло собою ополчение полноправных граждан полиса → обязательность ФК для всех мужчин полиса: гражданин = воин = атлет.

Воинские потребности определяли культивировавшиеся виды:

- 1) бег: простой на короткую дистанцию:
  - долгий на длинную дистанцию,
  - без вооружения,
  - в полном вооружении.
- 2) прыжки (в длину);
- 3) метание: диска:
  - копья,
  - дротиков.
- 4) борьба;
- 5) кулачный бой;
- 6) панкратион;
- 7) езда на колесницах и верховая езда;
- 8) плавание (Степень крайнего невежества: он не умеет ни читать, ни плавать);
- 9) стрельба из лука.

Древнейшие описания состязаний атлетов в "Илиаде" ок.3.600 лет назад как развлечение, демонстрация наилучших качеств личности, как обрядовые действия и в то же время все элементы спортивного состязания: правила, призы, конфликты и т.д.

Прикладное (военное и магическое) назначение физического воспитания и физической культуры традиционно, но в Древней Греции была особенность, выделяющая её из других древних цивилизаций. Это система ценностей, в которую входили равноправие и справедливость, доблесть (мужество в сражении и в жизни), патриотизм (слава гражданина - это слава его города), умение умерять страсти рассудком и слава - общественное признание - как важнейшая социальная ориентация, цель жизни человека. → важно не только одержать победу, но и убедить в ней свидетелей, т.е. победить прилюдно и по правилам } → появление спорта как особой сферы человеческой деятельности и создание особой сложной и многогранной системы физического воспитания и соревнований.

### **ФВ в Древней Греции.**

В целом:

Общая система ФВ называлась гимнастикой (от греч. гимнос - обнажённый, т.к. занимались обнаженными) и включала:

- палестрика - упражнения (пятиборья): бег, прыжки, метания, борьба, панкратион, плавание, кулачный бой, верховая езда, стрельба из лука, езда на колеснице, игра в мяч;

- орхестрика - танцевальные упражнения под музыку;

- игры (в основном для детей) - с палкой, колесом, клюшкой, шаром и др.

2 метода применения:

- гимнастика - общее физическое развитие;
- агонистика - специальные тренировки к выступлениям.

Складывается 2 цивилизационных центра → 2 системы ФВ.

1) Спартанская система. ФВ как военно-физическая подготовка, цель - воспитание воина.

До 7 лет ребенок в семье и ответственность за его воспитание несут родители.

С 7 до 17 лет занятия и жизнь в казармах.

С 17 до 21 года физическая и военная подготовка в отрядах эфебов (юношей).

Воспитатели-педономы назначаются и контролируются государством. Главная цель - не допускать слабости и изнеженности. → Суровые условия жизни, приучение к голоду, холоду, большим физическим нагрузкам.

Основные виды: метания копья и диска, борьба и кулачный бой, бег и прыжки, военные игры, пляски и хоровое пение, необходимые для совершения обрядов и подбадривания в бою, охота на диких зверей, для всех возрастов + криптии (*истребление рабов-илотов, военные, а по сути карательные операции*) для эфебов.

Система распространяется и на девочек.

2) Афинская система.

ФВ как основа и часть гармонического воспитания гражданина.

До 7 лет ребенок в семье.

С 7 до 16 лет посещение мусической школы - обучение чтению, письму, счёту, музыке и пению (*умственное воспитание*).

С 13 до 16 лет гимнастическая школа (*физическое воспитание*).

С 16 до 18 занятия в гимнасии: физические упражнения + занятия философией, политикой, литературой; регулярное посещение гимнасия и постоянные физические упражнения и тренировки обязательны для всех граждан.

С 18 до 20 лет занятия в отрядах эфебов - изучение военного дела, физическая подготовка, охрана границ.

Виды - те же что и в Спарте, кроме криптий.

На девочек система не распространяется.

**Соревнования Древней Греции.**

В каждом полисе ежегодные игры в честь богов-покровителей.

Всеэллинские:

- в Олимпии - олимпийские игры,
- в Дельфах – пифийские,
- в Немее и около Коринфа – истмийские.

Олимпийские - самые значимые, раз в 4 года, с обязательным перемирием (настолько регулярны, что являлись основой отсчета времени - олимпиада - 4-хлетний перерыв между играми).

Победители получали вначале ценные призы, потом венки (из ветвей священного дерева Аполлона лавра, отсюда лауреат), пальмовые ветви, право на сооружение статуи, занесение имени в особые списки т.е. славу.

I олимпийские игры 776 г. до н.э.

До II века до н.э. участвуют только свободнорожденные граждане, только мужчины.

Каждый участник 10 месяцев готовился дома и 1 месяц в Олимпии (под контролем судей, решающих вопрос о допуске к участию).

С XXXVII Олимпиады (632 г. до н.э.) участвуют дети.

В начале бег на стадию (192 м.), позднее все виды.

Запрещены в 394 г. н.э. как враждебные христианству.

### **Древний Рим.**

Римское общество начинает формироваться в VIII-VI веках до н.э. и просуществовало до IV в. н.э.

Своеобразие римской цивилизации определяет и своеобразие ФК и ФВ.

Иные по сравнению с Древней Грецией ценности: патриотизм как подчинение личности интересам государства, мужество как дисциплинированность, обесцененность труда. Общество военизировано и специализированно, прагматично.

ФВ проводится в школах, но более специализированно и не имеет такого формирующего личностное значения.

Основное внимание уделяется ФВ воинов:

- бег, прыжки, скачки, лазанье, борьба, плавание - без одежды и в полном вооружении, пешие марши с грузом (40-60 фунтов) со скоростью 4 мили в час в течение светового дня, обращение с инструментом (топор, лопата и т.д.), тренировки постоянны и обязательны для всех, включая ветеранов.

И параллельно с этим формируется система состязаний как зрелищ.

Соревнования по фехтованию, кулачному бою, борьбе, езде на колесницах (азарт, пари, состязаются профессионалы, зачастую рабы). Проводятся "Императорские игры", в которых участвуют, кроме атлетов, артисты, певцы, танцоры, музыканты.

Особенностью римской культуры являются гладиаторские бои - поединки натуралистического характера с настоящим оружием, до смерти противника. Возникают как магические обряды жертвоприношения при погребениях и со временем развиваются в зрелище, сохраняя и даже усиливая кровавый характер. Известны с 264 г. до н.э., запрещены в 404 г.н.э.

появляются профессиональные спортсмены, те для кого атлетическое состязание - труд, источник заработка. Но в Риме любой труд - удел раба → социальное положение спортсмена невысоко.

## **Тема 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЗАПАДНОЙ ЕВРОПЕ И США**

### **Введение**

1. ФК в средние века.
2. ФК в эпоху Возрождения.
3. Развитие ФК в XVIII веке.
4. ФК и спорт в XIX веке.
5. Развитие ФК и спорта на рубеже XIX - XX вв.
6. Возникновение международного спортивного движения.

Первые олимпийские игры современности.

### **Вопрос 1. Средние века - V - XIV вв. - рассматриваются как самостоятельная цивилизация**

Особенности средневековой цивилизации:

- 1) 2 источника - римский и варварский → соединение традиций античного мира и полупервобытного общества,
- 2) феодальный строй,
- 3) сословная социальная структура,
- 4) монархия,
- 5) идеологическое господство католической церкви.

### **Особенности ФК и ФВ.**

1) Физическое воспитание имеет ярко-выраженный сословный характер т.е. каждое сословие: феодалы, крестьяне, горожане, духовенство - имеет свою систему ФК и ФВ.

#### Феодалы.

Разработанная целенаправленная система подчеркнуто военной направленности.

Цель воспитания - "7 рыцарских доблестей":

- верховая езда,
- фехтование,
- стрельба из лука,
- плавание,
- охота,
- игра в шахматы или шашки,
- умение слагать стихи.

Упражнения:

- бег,
- прыжки,
- поднятие тяжестей (← вес доспехов 50кг + оружие),
- метание камней и молота,
- борьба.

Игры:

- ножной мяч,
- гольф,
- взятие крепости, осада замка,
- конные скачки,
- охота.

Соревнования = рыцарские турниры (форма конно-спортивных состязаний) - одиночные или групповые схватки на специальных площадках (ристалищах), где предусмотрены места для зрителей.

Они же - смотры военно-физической подготовки. Проверка умений: держаться в седле, фехтовать, наносить удары копьем на скаку. Цель схватки - выбить противника из седла ударом копья. Увечья и даже смерть возможны, но не являются целью. Т.е. сохраняется натуралистический характер, но основной мотив - стремление к победе, а не к смерти противника. Победа, как правило, очевидна. Победитель получает латы побежденного, иногда награду от сюзерена и всегда славу. Сюзерен - организатор, судья и "спонсор". Со временем разрабатывается сложный специальный ритуал с представлением участников герольдами и т.д.

Феодал пирует, воюет, охотится и сражается на турнире. Другие занятия для него постыдны или запретны → физические упражнения необходимы и обязательны.

Мальчики учатся необходимым навыкам с детства в семье, с 12 лет продолжают обучение как пажи, как правило, при дворе сюзерена, ~ с 14 лет оруженосцы, в 16-18 лет посвящение в рыцари и получение права участвовать в турнирах.

Девочки из этой системы исключались, но дама должна была уметь ездить верхом, участвовать в охоте, играть в мяч, танцевать, что требовало определенной физической подготовки и закалки. Навыки владения оружием не предписывались, но не запрещались.

Крестьяне.

Основная цель - формирование трудовых навыков и закалка.

Сохраняются традиционные формы ФВ.

Распространены традиционные виды борьбы, бег, верховая езда, кулачный бой, различные игры.

Горожане.

В IX - XII веках города нуждаются в самообороне от феодалов → создание объединений горожан - братств: стрелковых (лук, ружья, пистолеты) и фехтовальные (копья, мечи, позднее шпаги) в Италии и Франции возникновение школ фехтования.

#### Духовенство.

ФК и ФВ официально запрещены.

2) Католическая церковь выдвигает идею отказа от радостей жизни, идею телесной греховности. Но идеологическое требование телесного аскетизма вступает в противоречие с практическими потребностями → прагматичность физического воспитания, занятия необходимы, но радость от них греховна.

3) Получает развитие акробатика как народное искусство (зрелища на ярмарках и т.п.) т.е. сохраняются элементы профессионального спорта, но социальный престиж этих занятий крайне низок.

Система складывалась в раннем средневековье и существует до XV века. Изобретение огнестрельного оружия меняет формы и методы ведения войны, кризис феодального производства → разложение феодальной культуры и системы феодального воспитания в целом.

### **Вопрос 2. Эпоха Возрождения. XV-XVI века**

Зарождение новых капиталистических отношений и возрождение элементов античной культуры с ее культом человека и восхищением красотой человеческого тела ==> формирование новой системы ФК и ФВ.

Стрелковые и фехтовальные братства становятся замкнутыми объединениями городской аристократии, строятся специальные помещения для физических упражнений и игр, для соревнований по стрельбе из пистолетов, ружей и луков. Занятия физическими упражнениями теперь рассматриваются как свидетельство принадлежности к определенному социальному слою, это почетно и престижно.

Формирование идеологии гуманизма → новое направление в воспитании: готовить жизнерадостных здоровых людей с разносторонними интересами и практически приспособленных к жизни → сочетание умственного, физического и нравственного воспитания. Но в основе мировоззренческой системы принцип: "Каждый за себя и для себя", → стремление выделиться, самореализоваться, стремление к победе любой ценой. Воспитание остается сословным и классовым. За основу (как пример и идеал) взята афинская система.

Два направления: гуманисты и утописты.

**Гуманисты: человек как высшая ценность.**

Витторино да Фельтре (1378 - 1446) Соединение умственного образования с физическим воспитанием как средство формирования личности.

Создание школы "Дом радости"; в программу которой входили: литература, математика, естествознание, пение, музыка, языки, верховая езда, фехтование, борьба, различные физические упражнения; исключались физические наказания.

Франсуа Рабле (1494 - 1553).

*"Гаргантюа и Пантагрюэль" - воспитание Гаргантюа, Телемская обитель - идеальная модель воспитания*

Идеи использования народных упражнений, чередования умственных и физических нагрузок, напряжения и расслабления, необходимость массажа, навыков гигиены, необходимость постоянного повышения сложности и трудности физических упражнений.

Утописты: создание моделей совершенного общества, идеалы равенства

Томас Мор (1478 - 1535), «Утопия» Томмазо Кампанелла (1568 - 1639) «Город Солнца».

Физическое воспитание как необходимое условие гармонического развития духовных и физических возможностей всех членов общества, физическое развитие и укрепление здоровья людей - государственная обязанность.

### **Вопрос 3. Новое время. XVII-XVIII века**

Это период формирования нового социально-экономического и общественно-политического строя. Изменения охватили все сферы жизни общества. Переход от феодализма к капитализму сопровождался быстрым ростом городского населения и сосредоточением культурной жизни в городах. При этом скученность населения, антисанитарные условия быта, массовое обнищание и усиление эксплуатации → ухудшение здоровья и физического развития людей.

Создаются проекты реформ системы образования, в которых подчеркивалась необходимость физического и морального воспитания. Выдвигаются идеи использования физических упражнений и игр в начальной и средней школах и во время народных праздников. Создаются новые, передовые для своего времени средства, формы и методы физического воспитания, поскольку существует общественная необходимость в сильных, настойчивых, предприимчивых людях, способных преодолевать различные трудности.

Создание педагогических основ физического воспитания. Ян Амос Коменский (1592-1670).

Занятия физическими упражнениями и играми должны проводиться на основе трудовых умений ребенка и способствовать его подготовке к жизни. Физические упражнения и игры как средство нравственного воспитания детей. Попытка педагогического анализа физических упражнений.

Все дети, независимо от имущественного положения родителей, при умелом воспитании могут стать образованными.

Джон Локк (1632-1704).

Физическое воспитание необходимо для джентльмена, т.к. именно оно поможет достичь личного благополучия. Необходимо укреплять тело и волю плаванием, фехтованием, верховой ездой. Обязательна гигиена одежды, питания, быта. Ранний подъем, физические упражнения и игры на воздухе.

"Джентльмен должен быть воспитан так, чтобы во всякое время быть готовым надеть оружие и стать солдатом".

К народу это не относилось.

Жан-Жак Руссо (1712-1748).

Воспитание идеально лишь в том случае, если оно естественное и проходит на лоне природы. Борьба с изнеженностью и развращенностью высших классов. С малых лет закалять, купать в холодной воде и приучать к играм. Физические упражнения и игры как средство развития физической силы и воспитания воли. Крепкое здоровье необходимо для мудрости и разума.

Юношам - бег, прыжки, метания, плавание, верховая езда, охота и различные игры.

Девушкам - упражнения и игры для развития легкости, изящности и грациозности, без развития самостоятельности и активности.

Для народа воспитание и образование необязательны.

Иоган Генрих Песталоцци (1746-1827).

Практическая деятельность по воспитанию бедняков и крестьянских детей. Развитие физических, умственных и нравственных способностей. Связь простейших видов трудовой и бытовой деятельности ребенка с физическими упражнениями и играми.

"Азбука умений" - ряд упражнений, которые бы научили детей бороться, толкать, носить, бросать и поднимать тяжести → постепенная подготовка к трудовой и военной деятельности. Стремясь систематизировать физические упражнения, делил их на элементарные движения (движения в суставах шеи, плеча, бедра и т.д.) и сложные (бег, прыжки, метания, плавание, лазанье, верховая езда, танцы и игры).

Стремление помочь всем получить такое воспитание, которое давало бы гармоничное развитие.

#### **Вопрос 4. Новое время. XIX в.**

На рубеже XVIII-XIX веков складываются новые системы ФК и ФВ.  
Формирование новых социальных групп → новых отношений между ними → новых сфер видов человеческой деятельности.

Создаются гимнастические системы. В основе их становления и развития лежали новые общественно-экономические отношения.

а) бурный рост промышленности формирование и развитие

- науки спорта, гимнастики и игр,

- техники,

- организации соревнований,

- развитие военного дела проведение массовых спортивных зрелищ.

б) поддержка всего, что приносит доход: в том числе азартные игры, пари, тотализатор → встречи профессиональных боксеров, борцов, фехтовальщиков, гребцов

в) борьба за рынки сырья и сбыта → возрастание роли армий → повышение требований к физической подготовке ее кадрового и резервного контингента

г) исследования врачей, гигиенистов, физиологов → научное доказательство необходимости физических упражнений, чистого воздуха и закаливания (гимнастика, спорт и игры - составная часть культурной жизни городов).

В основе - традиционные виды спорта (сохраняется социальная дифференциация).

Городская буржуазия и дворянство - верховая езда, фехтование, гольф, крокет, стрельба, охота.

Массы населения (крестьяне, ремесленники, рабочие и т.д.)- борьба, кулачный бой, фехтование, акробатика, бег (в зависимости от региона - лыжи и коньки), прыжки, метания, поднятие тяжестей.

Системы ФК и ФВ в разных странах различаются.

*Англия.*

Спорт как метод подготовки для войны в колониях и за колонии → часть учебной программы в колледжах и университетах. Развитие силы, выносливости, быстроты и ловкости. Формирование нравственных качеств - настойчивости, стремления к победе, чувство команды и т.д. Разработка системы соревнований, единых правил, создание спортивных клубов.

1775 г. I соревнования по гребному спорту студенческих команд университетов Оксфорда и Кембриджа.

1848 г. I легкоатлетический клуб в Лондоне.

1861 г. Объединение любителей легкой атлетики.

1863 г. Английская футбольная лига.

Популярны кегли, гольф, регби.

Навыки бокса считаются обязательными для джентльмена с I половины XVIII века.

### *США.*

ФК и ФВ развиваются на основе и в традициях английского.

20-30-е гг. XIX века - введение в школах занятий по физическому воспитанию (под влиянием Песталоцци).

1860 г. в университете Амхерста открыта кафедра ФВ и гигиены, затем аналогичные в других университетах. Тогда же открыт колледж по подготовке преподавателей ФВ. Во всех колледжах и университетах регулярные занятия играми и спортом.

50-70-е гг. создание атлетических и игровых клубов, развитие любительского спорта. Появление деления на любителей и профессионалов.

Профессиональные соревнования как зрелища по бегу, прыжкам, подниманию тяжестей и боксу.

### *Германия, Франция, Швеция и т.д.*

Не спорт и игры, а гимнастика, как основа подготовки к армии и воспитания молодежи.

В гимнастику входили: упражнения со снарядами и без них, бег, прыжки, борьба, катание на лыжах и коньках. В каждой стране создается своя система гимнастики.

### *Немецкая система* складывается с конца XVIII века.

Создание школ-филантропин на основе сочетания умственного и физического воспитания (1774 г Дессау).

### Г.Фит (1765-1836 гг.). "Опыт энциклопедии физического воспитания".

Упражнения на полу без снарядов, горизонтальных брусках, перекладине.

Методика упражнений в верховой езде. Анализ физических упражнений с биомеханической точки зрения.

И.Х. Гутс-Мутс (1759-1839 гг.). "Гимнастика для сынов отечества", "Гимнастика для юношества". Разделение на гимнастику, игры и ручной труд. Бег, прыжки, метания, борьба, лазание, упражнения в равновесии, плавание, переноска тяжестей. Дифференциация упражнений на легкие и тяжелые, активные и пассивные. Индивидуальный подход, соревновательность, выработка нормативов для определения степени физического развития.

Широкое развитие гимнастики с XIX века. Раздробленность, наполеоновское нашествие и спорт как форма организации сопротивления. 1808 г. "Туген-бунд" ("Союз добродетели"), запрещен французами. 1810 г турнерское гимнастическое движение.

Ф.Ян (1778-1852 гг.) идеолог объединения "Немецкая народность", турнфатер, воспитание немецкого национализма и преданности королю.

Турнерское движение то запрещали, то поддерживали. 1860-62 гг. общегерманские праздники турнеров. 1868 г объединение турнферейнов в "Общегерманский гимнастический союз" ("Дойчетурнершафт"). Туризм и экскурсии, военно-игровые упражнения, развитие воли, физической силы и выносливости, воспитание дисциплины. Методика проведения занятий и классификация упражнений не имели научного обоснования, классифицированы по внешней форме движения, не разработаны вопросы физической нагрузки и дозировки, педагогического и врачебного контроля.

### Шведская система.

Пер Линг (1776-1839) и Ялмар Линг.

1813 г. в Стокгольме гимнастический институт. Гимнастика рассчитана на детей и взрослых, цели - развивать силу и ловкость, укреплять здоровье и способствовать гармоническому развитию физических качеств.

В сочетании с занятиями спортом и играми воспитывала мужество, смелость и отвагу (подготовка к армии).

Систематизация и классификация упражнений:

- 1) педагогическая гимнастика - гармоническое развитие здоровых детей школьного возраста,
- 2) военная гимнастика - специально подобранные упражнения,
- 3) врачебная гимнастика - упражнения корректирующего характера и при лечении различных заболеваний,
- 4) эстетическая гимнастика - развитие совершенных форм человеческого тела и воспитание чувства прекрасного посредством пластических движений.

Стремление дать научное обоснование → классификация и построение занятий по анатомическому принципу, например:

- упражнения для ног,
- спины,
- рук,
- брюшного пресса,
- грудной клетки,
- равновесия,
- ходьба,
- бег,
- прыжки,
- дыхательные.

Если в немецкой гимнастике предпочтение упражнениям на брусках и коне, то в шведской на стенке, скамье и бревне.

Недостатки: отсутствие индивидуального подхода, угловатость, прямолинейность и статичность упражнений.

Помимо гимнастики развитие лыжного и конькобежного спорта и борьбы.

### Французская гимнастика.

Система складывается после наполеоновских войн с целью возрождения армии.

### Франциско Аморос (1770 - 1848).

Последователь Песталоцци.

1817 г. частное гимнастическое заведение.

1820 г. государственная гимнастическая школа по подготовке офицеров-учителей гимнастики для армии и военных учебных заведений.

С 30-х годов государственная система наблюдения за физической подготовкой во всех гражданских и военных учебных заведениях Франции.

Основное внимание упражнениям, характерным для естественных движений тела (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание, лазание, переползание, борьба). Значительное место уделялось нравственному воспитанию.

По-прежнему популярно фехтование, готовятся учителя и проводятся состязания.

С 60-х годов велосипедный спорт, гольф, крокет, лаун-теннис. Сохраняют популярность охота, стрельба из лука, пистолетов, ружей.

## **Вопрос 5. На рубеже веков**

В к. XIX - н. XX веков происходит дальнейшее развитие различных спортивных соревнований и матчей.

Значительное влияние на физическую культуру оказало развитие военного дела и сокращение сроков службы в армии до 4-6 лет, что потребовало улучшения физической подготовки регулярных частей, а также молодежи допризывного возраста → организация физического воспитания в школах, университетах и самостоятельных спортивных организациях.

Значительную роль в распространении гимнастики, спорта и игр сыграло общественное движение врачей и педагогов за улучшение физического развития молодежи → создание обществ, ассоциаций и союзов, ставивших своей задачей организацию площадок и залов для проведения занятий физическими упражнениями и играми.

Возникновение рабочего спортивно-гимнастического движения т.о. сохраняется социальная дифференциация физической культуры, но уже не сословная, а классовая.

Начиная со II половины XIX века в странах Европы все шире распространяется спортивно-игровой метод физического развития и воспитания молодежи.

### Франция.

Пьер де Кубертен (1863-1937 гг.).

Введение спорта и игр в систему школьного образования.

Жорж Демени (1850-1917 гг.) сначала последователь, а затем критик шведской системы.

Считал:

1. Упражнения должны быть динамичными.
2. Посредством физических упражнений следует добиваться улучшения функциональных возможностей организма и его систем и научиться координировать свои движения.
3. Необходимо умение расслаблять те группы мышц, которые не участвуют в данный момент в работе.
4. Упражнения должны выполняться с соблюдением гигиенических условий, легко и непринужденно и одновременно воспитывать силу, ловкость, красоту и мужество.

Чехия.

Сокольская гимнастическая система основатель Мирослав Тырш (1832-1884 гг.)

Чешская гимнастическая организация "Сокол" создавалась с целью сплочения и объединения чешского народа для освободительной борьбы против иностранного владычества.

Сокольское движение способствовало возрождению и развитию чешской национальной культуры, пропагандировало освободительные идеи и поднимало национальный дух чешского народа. Пропагандировались идеи равенства внутри "Сокола" независимо от имущественного положения (обращение на "ты", "брат" и "сестра").

Методика сокольской гимнастики оригинальна особенно в организации и проведении занятий, массовых выступлений, в разработке терминологии, использовании снарядов, в подготовке общественных инструкторов.

Классификация физических упражнений:

- 1) снарядовые упражнения (перекладина, брусья, конь, кольца, булавы, палки, мячи, флажки, гири, гантели),
- 2) упражнения без снарядов (приседания, стойки, наклоны, ходьба, бег, строевые упражнения),
- 3) групповые упражнения (пирамиды, массовые выступления, гимнастические игры),
- 4) боевые упражнения (борьба, фехтование, преодоление сопротивления).

Недостатки: лишена научного обоснования и строится по принципу внешней формы движения, мало учитывается влияние упражнений на функциональную деятельность организма.

Англия.

Скаутская система.

На рубеже веков создаются отряды скаутов ("разведчиков") - военно-спортивные молодежные организации детей и подростков до 17 лет. Сочетание военно-физической подготовки и идеологическое воздействие.

Умения "читать" следы, наблюдать за птицами и животными, управлять лодкой, охотиться, ловить рыбу (навыки выживания в природных условиях). Походы, экскурсии, занятия различными видами спорта, игры.

#### США.

1850 г. Союз христианской молодежи (цели аналогичны скаутским).

Занятия спортом, гимнастикой и играми с 1870 г. Заимствования из немецкой (упражнения на снарядах) и шведской (корректирующие упражнения) систем. Основное внимание спорту и играм. Единые программы по легкой атлетике, борьбе, боксу, бейсболу, футболу, волейболу, баскетболу, плаванию, гребле, парусному спорту. Система гимнастических и атлетических соревнований.

Предпринимательские клубы, организуемые хозяевами, дирекциями, правлениями на предприятиях. Простейшие площадки, залы, необходимый инвентарь.

#### Рабочее спортивно-гимнастическое движение.

Возникновение самостоятельных рабочих спортивных организаций как часть рабочего движения, непосредственно связано с ростом промышленного производства и концентрацией пролетариата на заводах и фабриках, созданием самостоятельных политических рабочих партий, ростом профсоюзов → политизированность, борьба между политическими течениями за влияние на рабочее спортивное движение.

1892-1893 гг. образование "Германского рабочего спортивного союза". В момент создания 9.000 человек, в 1908 г. - 124.000, в 1913 - 187.000.

В начале XX века рабочие спортивные организации созданы во Франции, Бельгии, Венгрии и других странах.

В 1913 г. в Генте (Бельгия) попытка создать международную организацию по руководству рабочим спортом.

Накануне I Мировой войны.

Задолго до начала военных действий принимаются меры к усилению боеспособности армий, улучшению военно-физической подготовки резервов.

#### Германия.

Гимнастические и спортивные организации в 1915 г. - 1.800.000 членов.

С 1911 г. требования программ и инструкций усилить идеологическую и физическую подготовку в милитаристском духе: военно-спортивные игры, форсированные марши, создание стрелковых и моторизованных клубов. В школах вводится военно-физическая подготовка (3 часа в неделю), ежедневная 10-минутная гимнастика и 30-минутная маршировка.

### Франция.

Ж.Эбер (1875-1957 гг.) - новый метод физической подготовки, основанный на естественных движениях человеческого тела.

Подбор упражнений по ускоренной физической подготовке солдат: ходьба, бег, прыжки, метания, переползания, лазание, плавание, борьба, нападение и защита.

"Кодекс силы" для молодежи: нормы + правила гигиены + закаливание → преодоление усталости, развитие мускулатуры, выполнение естественных и прикладных упражнений, воспитание храбрости и мужества.

В подготовку солдат вводятся: владение винтовкой, шпагой, пистолетом, умение ездить верхом, править запряженной лошастью, управлять мотоциклом или автомобилем, грести на лодке и ставить парус, пользоваться топором, лопатой, ломом, пилой и молотком.

Клубы стрелкового спорта, фехтования, плавания, бокса, велосипедного, авто- и мотоспорта, аэроклубы > 500.000 членов. Военное ведомство предоставляет бесплатно помещения для занятий и плацы для маршировок.

### Англия и США.

Стрелковые союзы и клубы, введение военной подготовки в школах.

В 1916 г. физическое воспитание в школах, колледжах и университетах США заменено военной подготовкой, приняты законы в отдельных штатах о физической подготовке молодежи.

## **Вопрос 6. Возникновение международного спортивного движения**

В конце XIX века возникают тенденции интернационального сотрудничества в различных областях экономической, культурной и научной деятельности. Эти тенденции находят выражение в организации всемирных выставок, конгрессов, международных объединений в том числе и спортивных.

Гимнастические методы все чаще заменяются спортивно-игровым методом, которому присущи движения, соответствующие более высокому темпу труда, военному делу и требующие более высокой точности и ловкости движений. Гимнастика же приобретает спортивную направленность. Приобретают популярность велосипедный спорт, мото-, авиа- и автоспорт, баскетбол, прыжки в воду, прыжки на лыжах с трамплина.

С конца XIX века в связи с тем, что стали проводиться не только национальные, но и международные соревнования, создаются международные спортивные федерации.

1881г. Европейский союз гимнастики.

1892г. Международная федерация академической гребли (ФИСА), Международный союз конькобежцев (ИСУ).

1897г. Международная федерация гимнастики (ФИЖ).

- 1900г. Международный союз велосипедистов (УСИ).
- 1904г. Международная федерация футбола (ФИФА).
- 1907г. Международный союз стрелкового спорта (УИТ).
- 1908г. Международная лига хоккея на льду (ЛИХГ), Международная любительская федерация плавания (ФИНА).
- 1912г. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).
- 1913г. Международная федерация фехтования (ФИЕ).

#### Международное олимпийское движение.

Причины возрождения олимпийских игр:

- 1) разработка новых методов физического воспитания, поиск более совершенных методов и форм физического развития и воспитания молодежи
- 2) развитие спорта в международном масштабе, организация международных спортивных объединений, разработка единых правил, положений и регламентации спортивной жизни
- 3) археологические находки 1887г. на территории Древней Олимпии.

Выдающуюся роль в возрождении олимпийских игр сыграл Пьер де Кубертен (1863-1937гг) - противник милитаризма, религиозной и расовой дискриминации. Заложил организационные, теоретические и идейные принципы современного олимпийского движения.

1894г. Международный спортивный конгресс в Париже. 13 стран участниц и 21 страна поддержки. Решение о возрождении олимпийских игр и создании МОК, принята Олимпийская Хартия (устав), в которой определены: принципы и правила проведения игр, цель, задачи и функции МОК.

#### I Олимпийские игры 1896г. Афины (Греция).

285 человек из 13 стран (Греция - 200 человек).

Женщины не участвуют, 9 видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, борьба, поднятие тяжестей, плавание, фехтование, стрельба, велосипед, лаун-теннис. Нет весовых категорий, в гимнастике отдельные снаряды. Рекорды: 100м - 12 сек, марафон 40км200м - 2 часа 58 мин 50 сек - Спирос Луис (Греция).

#### II Олимпийские игры 1900г. Париж (Франция).

1066 человек из 20 стран, растянуты на 3 месяца (самые продолжительные) одновременно Всемирная выставка в Париже.

+ академическая гребля, парусный спорт, водное поло, регби, футбол, верховая езда, стрельба из лука, лаун-теннис для женщин, бег на 200м, метание молота.

#### III Олимпийские игры 1904г. Сент-Луис (США).

496 человек из 11 стран (Европа - 53 человека)

+ бокс, вольная борьба, прыжки с вышки

Отдельные дни для темнокожих спортсменов

IV Олимпийские игры 1908г. Лондон (Англия).

2059 человек из 22 стран

+ хоккей на траве, метание копья, фигурное катание

Россия: Н.А.Панин-Коломенкин, фигурное катание, специальные фигуры - золото, Н.Орлов и А.Петров, борьба – серебро

V Олимпийские игры 1912г. Стокгольм (Швеция).

2541 человек из 28 стран

+ современное пятиборье, бег на 5.000 и 10.000 м, эстафеты 4\*100 и 4\*400 м.

По полной программе: Россия (169 человек, ни одной золотой медали), Дания, Швеция (больше всего медалей), Норвегия.

VI Олимпийские игры 1916г. Берлин (Германия).

Не состоялись

**Тема 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ**

**Введение**

1. ФК и ФВ в России в средние века.
2. ФК и ФВ в России в XVIII в.
3. ФК, ФВ и спорт в XIX в.
4. ФК, ФВ и спорт в России на рубеже XIX-XX веков.

Особенностью российской цивилизации является затянувшийся до конца XVII в. период средневековья.

ФК и ФВ в России в период средневековья развиваются аналогично Западной Европе.

Особенности:

- 1) Сохранение ранних, характерных для первобытного общества форм:
  - а) физические упражнения и игры, прямо связанные с трудовой деятельностью и военным делом,
  - б) "игрища" как культовые обряды (Купала, Перун, Ярило, Велес),
  - в) игры - бабки, буй, взятие городка, чур, игры в мяч, лапта, состязания в борьбе, кулачном бою, беге, прыжках через костер, "медвежья борьба" с имитацией движений зверя.
- 2) Наличие системы военно-физической подготовки (былины о богатырях дают сведения об элементах).
- 3) Повсеместно распространен кулачный бой: одиночный (сам на сам) и групповой (стенка на стенку) по правилам: "Биться лицом к лицу, грудь с грудью", "В схватку не браться, подножек не ставить", "Лежачего не бить и на чужую сторону не переходить", "Заначку в рукавицу не класть".
- 4) На Севере особое распространение получили лыжи.
- 5) Специфическая казачья подготовка: стрельба, верховая езда, гребля.

б) Князя и княжеская дружина - целенаправленная физическая подготовка к войне → охота и ристания (состязания в стрельбе и верховой езде), ФВ носило организованный характер, хотя и не сложилось в такую стройную систему как в Западной Европе (отсутствие турниров и т.п.)

7) Православная церковь занимала строго отрицательную позицию по отношению к ФК и ФВ. (Крестьянские игры напрямую запрещала, военную тренировку терпела с большими оговорками) Физические упражнения и игры - греховны, "еллинское беснование", видит в них проявление язычества, добивается в 1648 г. запрета кулачных боев. ФВ в княжеской среде сохраняется как необходимое условие (замаливаемый грех).

8) Аналогичные процессы протекают у других народов на территории России и по мере расширения государства и контактов практикуются заимствования в разных сферах в том числе и в ФК.

Вопросы ФВ в медицинской и педагогической литературе.

Авиценна (Ибн-Сина) 980-1037 гг.

"Книга исцеления" и "Канон врачебной науки": необходимость строго режима, умеренности в еде и питье, чистоте тела и жилища и физических упражнений: длительная и умеренная ходьба, бег, плавание, стрельба, метания, прыжки.

"Домострой" XVI в.

Запрещает любые игры, включая шахматы, и развлечения, физические упражнения как отвлекающий от бога, т.к. цель воспитания - страх перед богом.

Епифаний Славинецкий XVII в.

"Гражданство обычаев детских" - противопоставление "Домострою".

Необходимость ФВ, деление игр на "пригодные": игры в мяч, бег, прыжки и "непригодные": игры в кости и карты т.к. развивают лукавство и тщеславие, так же непригодны купания, единоборства, лазанье, танцы.

## **Вопрос 1. Осуществление модернизации и переход к новой системе**

Реформы, связанные с организацией и обучением в армии, просвещением и развитием наук, оказали влияние и на развитие ФК. Впервые в учебных заведениях было введено ФВ в качестве самостоятельного предмета. Наряду с системой ФВ господствующего класса развивается и ранее сложившаяся самобытная система ФВ трудового народа.

Народная ФК.

Плавание, кулачный бой, катание на санях и лыжах, борьба, игры в мяч, свайку, бабки и городки.

Кулачные бои в XVIII веке носят более организованный характер, складываются определенные правила. С 1726 государственная регламентация.

Для катания строятся специальные горы.

В Тверской и Новгородской губерниях распространены игры в ножной мяч.

На Кавказе и Средней Азии – распространены верховая езда, стрельба из лука, национальная борьба.

Сохраняется специфическая казачья подготовка - верховая езда, джигитовка, стрельба, борьба.

#### Дворянская ФК.

Начиная с Петра I в школах и училищах ФВ прикладного характера.

Навигацкая школа (1701г) - парусный и гребной спорт, плавание, фехтование.

Частная гимназия Глюка (1703 г) - верховая езда, фехтование.

Морская Академия (1715 г) - фехтование, плавание, парусный и гребной спорт.

Требования к дворянину включали умения: верховой езды, фехтования и танцев → основные средства ФВ в учебных заведениях: фехтование (рапиры, эспадроны) и танцы.

Издается специальная литература и открываются школы фехтования.

В конце XVIII века приобретают популярность стрельба, плавание.

Кроме этого в быту у дворян охота, игры в мяч и шашки.

#### Система военно-физической подготовки русской армии.

С введением регулярной армии и флота формируется система ФВ.

Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, смелости, решительности, умения быстро выполнять приемы стрельбы и штыкового боя, совершать длительные марши, преодолевать водные и другие препятствия.

Основная форма: занятия в лагерях и двусторонние учения, муштра и строевая подготовка.

Система А.В.Суворова: основные средства физической тренировки - бег, прыжки, лазанье, переноска предметов и т.д.(Проверкой системы стал Итальянский поход - пеший марш в зной с полной выкладкой 80 км за 36 часов).

Флот: бег по корабельным снастям (вантам и реям), гребля, плавание, парусное дело.

#### Теоретики:

В.Н.Татищев (1686-1775).

Классификация наук на нужные, полезные, щегольские, любопытные и вредительские. Нужные: домоводство, медицина, законоучение, фехтование и стрельба из пистолетов.

И.И.Бецкий (1704-1795).

Требование закаливания, соблюдения правил гигиены, "забавы", способствующие физическому развитию детей, учет возрастных особенностей в процессе воспитания.

Н.И.Новиков (1774-1818).

ФВ как часть общего воспитания. Важнейшие средства ФВ: подвижные игры, особенно с мячом, борьба, ходьба, умеренный бег, соблюдение режима питания и отдыха, активное применение физических упражнений наряду с разъяснением их пользы, русские народные танцы.

А.Н.Радищев (1749-1802).

Требование всестороннего развития человека: сочетание умственного, физического и нравственного воспитания. ФВ: труд, игры, бег, метания, прыжки, верховая езда, стрельба, закаливание, выполнение правил гигиены, избегать излишеств в питании.

## **Вопрос 2. XIX век**

В I половине XIX века продолжались процессы развития ФК и ФВ, заложенные в XVIII веке.

Сохранялась сословная дифференциация.

Народные массы.

Сохраняются традиционные формы и содержание ФВ.

В дворянском ФВ преобладали:

- фехтование - выход учебных пособий 1843 и 1852 гг. - изложение техники и тактики фехтования, разработка и обоснование методики обучения:

- стрельба из пистолетов,
- верховая езда,
- плавание - 1827г школа плавания,
- гребля и парусный спорт - 1846г в СПб открытие яхт-клуба,
- охота,
- игры в мяч,
- шашки и шахматы,
- танцы.

В армии:

- фехтование - с 1830г введено в кадетских корпусах,  
- с 1838 г. введено в гвардейских полках,  
- гимнастика - обязательна во всей армии, 1850г "Правила для обучения войск гимнастике".

II половина XIX века стала в России эпохой модернизации и реформ, затронувших и ФК и ФВ.

В крупных промышленных центрах России наибольшее развитие получили бокс, борьба, плавание, лыжный, конькобежный, парусный, гребной и велосипедный спорт.

Новые клубы и кружки были более демократичными, чем появившиеся в I половине XIX века.

1860г - Петербургский речной яхт-клуб.

1860г - первая гребная гонка на Неве.

1867г - Московский речной яхт-клуб.

1886г - Свешников выиграл международные гонки на Темзе.

1890г - "Интернациональный приз" в Петербурге, победил Свешников.

1898г - образование Всероссийского союза гребных и парусных обществ и клубов.

1860г - С.-Петербург, лаун-теннисный кружок "Нева".

1868г - С.-Петербургский теннисный и крикетный клуб, теннисные клубы в Москве, Киеве, Одессе, Ростове-на-Дону, Воронеже, Саратове, Н.Новгороде, Таганроге и т.д.

1853-60гг - Петербургский шахматный клуб, в1862г - возрождение, но использовался для политической деятельности и был закрыт.

1870-е гг. - усиленное развитие шахмат.

1899г - в Москве Всероссийский шахматный турнир, победитель М.И. Чигорин.

1885г - Петербургский кружок тяжелой атлетики, (доктор Краевский).

1896г - тяжелоатлетическое общ-во "Геркулес", клуб "Санитас" (Лебедев), атлетические кружки и платные школы.

1897г - Всероссийский чемпионат по борьбе и поднятию тяжестей.

1889г - "Петербургский кружок любителей спорта" (Москвин) - легкая атлетика, футбол, плавание и др.виды спорта.

1897г - I официальные соревнования по легкой атлетике: бег, прыжки в длину и с шестом, толкание ядра, метания копья и диска, бег с препятствиями.

с 1895г - регулярные футбольные матчи.

1901г - Петербургская футбольная лига.

1883г - I соревнования велосипедистов, строительство велотреков (в Москве использовался Манеж).

1864г - Петербург, клуб конькобежцев.

с 1881г - соревнования по конькобежному спорту и фигурному катанию.

1851г - Петербург "Императорский фехтовальный зал".

1860г - I соревнования на звание чемпиона России (эспадроны и рапиры).

1863г - Петербургское гимнастическое общество "Пальма".

1868г - Московское гимнастическое общество - турнерская система.

1883г - Москва "Русское гимнастическое общество" шведская и сокольская система.

1885г - Первое соревнование по гимнастике.

#### ФВ в школах.

Осуществление школьной реформы привело к пересмотру и системы ФВ.

Гимнастика и игры в гражданских учебных заведениях либо не предусматривались, либо считались необязательными.

1889г - "Инструкция и программа преподавания гимнастики в мужских учебных заведениях" - определялись задачи ФВ, методика обучения, давался перечень физических упражнений. Гимнастику дополняли подвижные игры. К преподаванию привлекались офицеры и унтер-офицеры, т.к. физическая подготовка в армии имела большие традиции и была лучше развита.

В женских учебных заведениях - танцы (обязательный предмет)

#### Система военно-физической подготовки.

Поражение в Крымской войне и военные реформы 1860-70-х годов имели большое и в целом прогрессивное значение для постановки боевой и физической подготовки войск.

1859г - "Правила для обучения гимнастике в войсках" – определена цель гимнастики: развитие у солдат физических и волевых качеств, приобретение навыков. Включают: бег, прыжки в высоту и в длину, с шестом, упражнения в равновесии на бревне, лазание по лестнице, шесту, канату, упражнения на коне и брусках.

- "Правила для обучения употреблению в бою штыка".

Т.о. гимнастика и штыковой бой стали основными дисциплинами обучения в армии.

1879г - "Наставление для обучения войск гимнастике"

Оборудование гимнастических площадок и полосы препятствий

Открытие учебно-гимнастических курсов для офицеров и унтер-офицеров.

Ведущую роль в формировании системы сыграли:

П.Ф. Лесгафт (1837-1909).

Разработал программу ФВ для военных гимназий и кадетских корпусов, готовивших офицерские кадры. Обосновал необходимость подбора упражнений в зависимости от профессии солдат и необходимость специальной физической подготовки войск. Классификация упражнений на общие, подготовительные и специально применяемые к военным занятиям. В физическую подготовку войск включал бег, прыжки, метания, борьбу, игры, упражнения на снарядах, плавание.

Генерал А.Д. Бутовский (1838-1917).

Разработка документов и программ по физической подготовке. Руководил курсами офицеров-воспитателей. Преподавал историю, теорию и методику физических упражнений. Делил упражнения на общеразвивающие и прикладные.

Генерал М.И. Драгомиров (1830-1905).

Рассматривал физическую подготовку как средство воспитания у солдат необходимых физических и морально-волевых качеств, различия в физической подготовке у пехотинцев, кавалеристов и артиллеристов.

Гимнастика: бег, ходьба, прыжки, лазание, преодоление препятствий, штыковой бой. В штыковом бою использование подвижных чучел.

Разработал тренировочную полосу по преодолению препятствий. Для кавалеристов - вольтижировка, гимнастика, упражнения с препятствиями и холодным оружием.

Развитие научно-теоретических основ ФВ.

Во II половине XIX века вопросы воспитания в том числе и физического стояли очень остро и были предметом ожесточенных споров либералов, консерваторов и демократов (революционеров).

Н.Г. Чернышевский (1828-1889).

Цель воспитания - гармоническое развитие человека. ФВ его составная часть, против искусственных средств и методов. Средства ФВ - бег, гребля, плавание, прыжки, метания, лазанье, катание на коньках и санях } полезны как для детей так и для взрослых. Особое значение вопросам гигиены.

Н.А. Добролюбов (1836-1861).

ФВ в единстве с умственным и нравственным. "Нельзя назвать совершенно здоровым такой организм, в котором какая-нибудь сторона развивается в ущерб другой". Основные средства ФВ: народные игры и физические упражнения, которые наиболее эффективны при выработке трудовых и военных навыков. Выступал противником повсеместного и чрезмерного увлечения немецкой гимнастикой, противопоставляя ей народные виды физических упражнений в том числе и народов России (Киргизия, Башкирия).

Е.А.Покровский (1834-1895) детский врач, редактор журнала "Вестник воспитания".

"Физическое воспитание детей у разных народов, преимущественно России" (1884г) очень подробно описал быт русского народа, его игры и методы закаливания. В ФВ отдавал предпочтение народным играм, которые способствуют укреплению организма ребенка и воспитывают у него самостоятельность. Рекомендовал занятия греблей, плаванием, лыжным спортом. К гимнастике относился отрицательно, считая, что гимнастические упражнения не оказывают такого широкого воздействия на организм детей как игры.

Е.М. Дементьев (1850-1918) санитарный врач.

"Гимнастика или игры", "ФВ юношества в отношении к современной системе школьного воспитания".

Противник чрезмерного увлечения и насаждения немецкой и шведской гимнастик, пропагандировал широкое использование в практике ФВ детей народных игр и естественных упражнений. Опубликовал сборник игр, который способствовал развитию в России футбола, тенниса и хоккея. Солидарен с Покровским в отрицании гимнастики.

П.Ф. Лесгафт.

Разработка основ теории развития человеческого организма, влияния естественной гимнастики на организм. 2 года изучал ФВ в Европе. Критиковал немецкую и шведскую системы за не научность и считал их вредными для школы.

Создал свою систему ФВ:

- а) ФВ как составная часть гармонического развития,
- б) строгий учет возрастных и половых особенностей,
- в) основное средство - естественные упражнения: бег, прыжки, метания, борьба, игры, экскурсии и простые гимнастические упражнения,
- г) избегать показа физических упражнений, чтобы заставить тем самым учащихся анализировать свои движения, сравнивать и различать их между собой,
- д) процесс физического образования состоит из этапов обучения, физические упражнения используются в соответствии с задачами обучения и учетом возрастных особенностей детей,
- е) подготовка специалистов.

Воплощение:

1883г - "Санкт-Петербургское общество содействия физическому развитию учащейся молодежи" (экскурсии, прогулки, игры для детей).

1896г - Временные курсы для подготовки руководителей физических упражнений и игр.

1905г - Высшая вольная школа по подготовке педагогов по физическому воспитанию.

