

СРЕДНЕЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

ФГОС 3+

И.С. БАРЧУКОВ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Под общей редакцией Г.В. Барчуковой

Рекомендовано ФГУ
«Федеральный институт развития образования»
в качестве **учебника** для использования
в учебном процессе образовательных учреждений,
реализующих программы
среднего профессионального образования

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГУ «Федеральный институт развития образования»
Регистрационный номер рецензии № 383 от 02.07.2009

Пятое издание, стереотипное

BOOK.ru
ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА
КНОРУС • МОСКВА • 2017

УДК 372.016:796(075.8)
ББК 74.267.5я73
Б26

Рецензенты:

Н.Г. Михайлов, доц. кафедры теории и методики физического воспитания и спорта ПИФК ГАОУ ВО МГПУ г. Москвы, канд. пед. наук,

Н.С. Купцова, заведующая учебной частью по футболу ДЮСШ № 75 «Савеловская» Департамента ФКиС г. Москвы, засл. тренер РФ

Барчуков, Игорь Сергеевич.

Б26 Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков ; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. — 5-е изд., стер. — Москва : КНОРУС, 2017. — 366 с. — (Среднее профессиональное образование).

ISBN 978-5-406-05730-8

DOI 10.15.216/978-5-406-05730-8

Рассматриваются теория и методика физического воспитания, система физической культуры и спорта России, организация и проведение обучения физическим упражнениям, особенности физического воспитания юношей и девушек, проблемы тренировки спортсменов, педагогика сотрудничества учителя с обучаемыми и их родителями, а также информационные технологии в сфере физической культуры и спорта.

Соответствует ФГОС СПО 3+.

Для учащихся средних профессиональных учебных заведений, будущих специалистов в области физического воспитания, массовой физической культуры и спорта, тренеров, педагогов, организаторов учебных занятий.

УДК 372.016:796(075.8)
ББК 74.267.5я73

Барчуков Игорь Сергеевич
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Сертификат соответствия № РОСС RU.АГ51.Н03820 от 08.09.2015.

Изд. № 13599. Формат 60×90/16. Подписано в печать 24.08.2016.

Гарнитура «NewtonС». Печать офсетная.

Усл. печ. л. 23,0. Уч.-изд. л. 18,5. Тираж 500 экз.

ООО «Издательство «КноРус».

117218, г. Москва, ул. Кедрова, д. 14, корп. 2.

Тел.: 8-495-741-46-28.

E-mail: office@knorus.ru <http://www.knorus.ru>

Отпечатано в ПАО «Т8 Издательские Технологии».

109316, г. Москва, Волгоградский проспект, д. 42, корп. 5.

Тел.: 8-495-221-89-80.

ISBN 978-5-406-05730-8

© Барчуков И.С., 2017

© ООО «Издательство «КноРус», 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
Глава 1. Возникновение и развитие физического воспитания и образования	
1.1. Первоначальные этапы развития физического воспитания и образования	11
1.2. Предпосылки научного обоснования физического воспитания и образования	14
1.3. Закономерности возникновения систем физического воспитания и образования	17
1.4. Развитие физического воспитания и образования в России	24
Глава 2. Олимпийское движение и гуманистические ценности физической культуры спорта	
2.1. Из истории Олимпийских игр	30
2.2. Тенденции развития международного спортивного движения	32
2.3. Кодификация термина «физическая культура»	36
2.4. Физическая культура в формировании гуманистических ценностей	39
Глава 3. Теория и методика физического воспитания и спорта как научная и учебная дисциплина	
3.1. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания и спорта	45
3.2. Становление теории и методики физического воспитания и спорта как научной и учебной дисциплины	47
3.3. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта	50
3.4. Предмет теории и методики физического воспитания и спорта	53
3.5. Содержание теории и методики физического воспитания и ее взаимосвязь с другими отраслями научных знаний	55
3.6. Мониторинг физического состояния занимающихся	57
Глава 4. Требования Федерального государственного образовательного стандарта к подготовке специалистов физической культуры и спорта	
4.1. Основные цели и задачи подготовки специалистов среднего звена	62
4.2. Федеральная целевая программа развития физической культуры и спорта в Российской Федерации	64

4.3. Общая характеристика специальности «Физическая культура»	66
4.4. Требования к уровню подготовки выпускника по специальности «Физическая культура»	69
4.5. Взаимосвязь теории и методики физического воспитания и спорта с другими научными дисциплинами	71
4.6. Специализация как важное направление в физической культуре и спорте	73
4.7. Методические рекомендации по изучению физкультурно-спортивных дисциплин	78

Глава 5. Основные положения системы физического воспитания и образования

5.1. Общее понятие о системе физического воспитания и образования личности	82
5.2. Основные черты и цель системы физического воспитания и образования личности	84
5.3. Физическая культура и спорт в системе воспитания и образования	86
5.4. Особенности системы физического воспитания и образования в России	89
5.5. Основные направления системы физического воспитания и образования	94

Глава 6. Организационные основы физической культуры и спорта

6.1. Компоненты организации физической культуры и спорта	98
6.2. Управленческие процессы в физической культуре и спорте	104
6.3. Спортивный маркетинг и спонсорство в развитии физической культуры и спорта	109
6.4. Материально-техническое и финансовое обеспечение учебно-тренировочного процесса	114

Глава 7. Формы физического воспитания и образования студентов

7.1. Общая характеристика форм физического воспитания и образования	120
7.2. Методические особенности организации специфических форм физической культуры и спорта	123
7.3. Индивидуальные и групповые самостоятельные тренировочные занятия	125
7.4. Малые формы занятий физическими упражнениями	129

Глава 8. Средства физической культуры и спорта

8.1. Общие понятия о средствах физической культуры и спорта	132
8.2. Классификация физических упражнений	138
8.3. Понятие о технике физических упражнений и двигательных действий	140
8.4. Характеристика и правила техничного выполнения физических упражнений	142
8.5. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений	148

Глава 9. Методы и методические приемы физического воспитания и образования

9.1. Требования к обучению учащихся средних профессиональных учебных учреждений	150
9.2. Классификация и характеристика методов обучения	154
9.3. Методы использования слова при обучении физическим упражнениям	160
9.4. Методы наглядного восприятия	164

Глава 10. Организация и методика обучения двигательным действиям

10.1. Проектирование и построение учебных занятий по физической культуре и спорту	170
10.2. Методические приемы организации и проведения занятия в подготовительной части	173
10.3. Методические приемы организации и проведения занятия в основной и заключительной частях	177
10.4. Организация контроля учебных занятий	180
10.5. Проверка и оценка физической подготовленности учащихся	182

Глава 11. Общая характеристика теоретических основ спорта

11.1. Основные понятия теории спорта	188
11.2. Классификация видов спорта	191
11.3. Теоретические основы спортивных упражнений и физических качеств	193
11.4. Основные положения системы подготовки спортсменов высших разрядов	197
11.5. Спортивная тренировка, техника, тактика, функциональная и психическая подготовленность	200
11.6. Прогнозирование в системе подготовки спортсменов высших разрядов	202

11.7. Процесс моделирования в системе подготовки спортсменов высших разрядов	206
--	-----

Глава 12. Управление в системе подготовки спортсменов высших разрядов

12.1. Цель и задачи управления учебно-тренировочным процессом	210
12.2. Сущность управляющей и управляемой системы в спорте.....	212
12.3. Основные направления плана и программы тренировки	214
12.4. Средства и методы формирования планов и программ учебно-тренировочного процесса	217
12.5. Условия оптимального управления системой подготовки спортсменов.....	220
12.6. Организация педагогического контроля над тренировочным процессом спортсмена.....	221

Глава 13. Методики отбора в спорте и характеристика спортивной тренировки

13.1. Организационно-методические основы отбора в спорте	225
13.2. Восстановление в системе подготовки спортсменов высших разрядов	227
13.3. Общие основы спортивной тренировки	229
13.4. Нагрузка и отдых в спортивной тренировке	232
13.5. Методы и принципы спортивной тренировки	234

Глава 14. Учебно-тренировочные занятия как психолого-педагогический процесс

14.1. Теоретическая подготовка как творческая деятельность тренера и спортсмена	242
14.2. Физическая подготовка — основа повышения спортивной квалификации	243
14.3. Техническая подготовка — основа спортивного совершенствования.....	248
14.4. Тактическая подготовка как рациональность в достижении спортивного результата	253
14.5. Психологическая подготовка в совершенствовании потенциальных возможностей спортсмена	254

Глава 15. Организация и проведение спортивной тренировки

15.1. Планирование спортивной тренировки	261
15.2. Виды тренировочных планов.....	264
15.3. Характеристика спортивной тренировки.....	267
15.4. Циклы спортивной тренировки	269
15.5. Подготовительный период спортивной тренировки	272

15.6. Соревновательный период спортивной тренировки	275
15.7. Переходный период спортивной тренировки	278

Глава 16. Врачебно-гигиеническое обеспечение физического воспитания и образования

16.1. Основные направления медицинского обеспечения физической культуры и спорта	280
16.2. Закаливание организма и личная гигиена	283
16.3. Медицинский контроль	286
16.4. Использование фармакологических средств	291

Глава 17. Творческая деятельность учителя физического воспитания

17.1. Психолого-педагогическая деятельность учителя в формировании физических качеств учащегося	296
17.2. Специфические особенности творческого труда учителя физического воспитания	300
17.3. Основные составляющие профессионализма учителя	303
17.4. Учет психических особенностей личности в процессе обучения и воспитания	308
17.5. Межличностное общение учителя и обучаемого	312

Глава 18. Сотрудничество учителя физического воспитания с коллегами и родителями учащихся

18.1. Дестинация учителя физического воспитания	315
18.2. Социально-психологический климат в учительском коллективе	318
18.3. Способы установления контактов с семьями учащихся	321
18.4. Организационные основы сотрудничества учащихся и учителя физического воспитания	324
18.5. Учитель физического воспитания как классный руководитель	327

Глава 19. Методики проведения экскурсий, технических и экстремальных видов спорта

19.1. Планирование и особенности организации и проведения экскурсий	332
19.2. Требования к руководителю и участникам экскурсии	335
19.3. Основные методики проведения экскурсий	337
19.4. Тенденции развития технических и экстремальных видов спорта	340
19.5. Возможности развития экстремальных видов спорта и туризма в учебных учреждениях	342

19.6. Методика организации и проведения мероприятий по экстремальным видам спорта	347
--	-----

**Глава 20. Обучение физической культуре и спорту с использованием
информационных технологий**

20.1. Концептуальные подходы к образованию в онлайн-режиме	349
20.2. Информационные образовательные технологии в физическом обучении	351
20.3. Использование информационных технологий в физкультурно-спортивной деятельности	354
20.4. Сущность индивидуальной информационно-образовательной траектории студента	359

Литература	364
-------------------------	------------

ВВЕДЕНИЕ

Теория и методика физического воспитания и спорта как научная и учебная дисциплина направлена на изучение актуальных вопросов: определение целей и задач в подготовке высокопрофессиональных специалистов в интересах государства и общества; совершенствование организации массовой физической культуры и спорта высших достижений; определение содержания, форм и требований по формированию здорового образа жизни. В своей совокупности эти стороны наиболее полно и обобщенно характеризуют физическую культуру и спорт на различных этапах развития нашего государства.

Важная цель изучения дисциплины — формирование у будущих специалистов физического воспитания и спорта научного мировоззрения и компетентности в профессиональной деятельности.

Теория и методика как синтез изучаемых дисциплин в сфере физической культуры и спорта имеет большое воспитательное и образовательное значение и призвана решать следующие основные задачи: показать с научных позиций становление, состояние и развитие физической культуры и спорта в разные периоды существования человеческого общества; раскрыть значение роль и место физической культуры и спорта в жизни общества на разных этапах его развития; способствовать формированию научного мировоззрения, воспитанию патриотизма, исторического самосознания и критического мышления.

Теория и методика физического воспитания и спорта способствует формированию любви к благородной профессии педагога, учителя, тренера и организатора, она дает возможность повышению общей педагогической культуры, расширению умственного кругозора, обогащению знаниями в области физической культуры и спорта.

В образовательных учреждениях физической культуре отводится особое место. Она принадлежит к профилирующим дисциплинам, помогает будущим специалистам лучше познать свою профессию, готовить учащихся и студентов к практической деятельности.

Методологической основой теории и методики физического воспитания и спорта является дидактика, которая позволяет с подлинной научной достоверностью определить значимость данной дисциплины в познании такого феномена, как двигательная активность, здоровье-сбережение, массовый спорт.

Теоретическую основу дисциплины составляют явления, факты и события в данной сфере деятельности, а также учение о гармоничном развитии личности. Эта дисциплина имеет свои закономерности и взаимосвязана с экономическими, социально-гуманитарными факторами, составляющими неотъемлемую часть общественных отношений.

Особое внимание в познании физической культуры и спорта обращается на принципы обучения и воспитания; организационную структуру и техническую оснащенность образовательных учреждений; уровень научной мысли; деятельность руководящих органов физической культуры и спорта на всех властных уровнях; благосостояние граждан страны.

Теорию физического воспитания и спорта можно рассматривать как одну из отраслей общей педагогики, которая является динамичной по своему воздействию на личность. Она опирается и взаимодействует с другими научными дисциплинами, притом что сама обогащается и способствует их развитию. Изучение данной дисциплины имеет воспитательное и образовательное значение. Воспитательное значение состоит в том, что она содействует формированию мировоззрения, гордости за свою Родину и ее спортсменов, развитию у молодежи высоких морально-нравственных черт характера.

Образовательное значение теории физического воспитания и спорта заключается в том, что она способствует формированию у специалистов профессиональных знаний, помогает им правильно понимать значение физической культуры и спорта в обществе, осознавать особенности определения задач, содержания, организации и методики в зависимости от изменений общественно-экономических отношений.

В современных условиях активно реализуются инновационные формы обучения, что также становится предметом изучения системы дистанционного, информационно-телекоммуникационного образования с использованием компьютерных технологий. Освоение новшеств в физической культуре и спорте дает еще один импульс в эффективном познании этих дисциплин.

Структура учебника позволяет проследить историю развития физической культуры и спорта как явления общественной жизни, определить основные этапы его становления и современное состояние, а контрольные задания способствуют лучшему усвоению материала.

ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Первоначальные этапы развития физического воспитания и образования

Исследования позволяют с научной достоверностью утверждать, что физические упражнения возникли на ранних этапах развития общественных отношений, были связаны с трудом и бытом. Физические упражнения использовались для ведения боевых действий: воины обучались владению оружием, единоборствам, верховой езде, стрельбе из лука, другим военно-физическим упражнениям, участвовали в играх и состязаниях. Во всех общественных формациях одним из важнейших средств воспитания воинов была физическая подготовка, средства, формы, методы и организация которой обуславливались особенностями того или иного государства.

Источники свидетельствуют, что около 50 тыс. лет назад физическая культура складывалась в соответствии с экономическим развитием общества, а первыми физическими упражнениями были танцевальные движения на торжествах. Для обеспечения пропитания первобытных людей большое значение имело понимание того, что охотник должен уметь быстро бегать, осторожно подкрадываться к дичи, быть сильным в борьбе с крупным зверем, ловко и без промаха поражать добычу. Ему необходимо было постоянно тренироваться, развивать силу, ловкость и меткость.

Пещерные и наскальные изображения свидетельствуют о связи физических упражнений с трудом. На рисунках отражены действия людей: бег, прыжки, танцы, метание предметов (булавы, каменные топоры, копья с каменными наконечниками и без них, дротики и бумеранги).

Появление противоречий между умственным и физическим трудом, рост товарного производства, развитие торговли порождали различия в размерах собственности, вели к формированию классов. Специализация в области физического воспитания, совершенствование техники и методики выполнения упражнений, крупномасштабные игры и празднества, купания и лечебная гимнастика — все это свидетельствует о более высокой ступени общего физического развития.

В Афинах и Спарте главенствующую роль играли аристократы-земледельцы, торговцы и финансисты с участием средних слоев; большое внимание здесь уделялось телесному совершенствованию.

Физическое воспитание как часть военного воспитания в период расцвета Афин получило дальнейшее развитие благодаря возникновению нового аспекта воспитания, именуемого калогатией (калос — «физически выносливый, хорошо сложенный»; агатос — «умный, с твердым характером»). В соответствии с этим гимнасии, школы для богатых были образцами гармоничного сочетания физического воспитания с моральным и духовным. Вершиной гимнастики был агон (соревнование): от каждодневных занятий в форме соревнований до крупных агонов и состязаний в присутствии публики.

Крупнейшее античное государство Спарта прославилось исключительно жестокой эксплуатацией государственных рабов (илотов) и полусвободных (периеков) господствующим классом — спартиатами. Угнетенные слои часто восставали против угнетателей, поэтому постоянная боеготовность была для господствующего меньшинства жизненной необходимостью. Спартиаты сохранили милитаристское физическое воспитание. Военную подготовку проходили и девушки.

Физическая подготовка воинов была предметом изучения и обобщения историками и теоретиками рабовладельческих государств. Историк Вегеций (IV—V вв. н.э.) в своем труде «Краткие изложения военного дела» описал содержание военно-прикладной физической тренировки римских войск.

В эпоху феодализма яркими носителями господствующей физической культуры были рыцари, получавшие разностороннюю военную и физическую подготовку: бег, прыжки, лазание по шесту, борьба и плавание. Они участвовали в турнирах, которые представляли собой состязания в воинском мастерстве.

В XIV в. с появлением пороха развивалась стрельба из огнестрельного оружия. В XV—XVI вв. возникли крупные фехтовальные союзы — «Братья Маркуса» и «Фехтовальщики на рапирах», куда входили

ремесленники-подмастерья. В качестве оружия использовались пика, алебарда, кинжал, нож, большой меч и шпага.

Каждому периоду развития феодального общества были присущи особенности в военном деле и в физической подготовке войск. Исход походов и сражений, умение владеть оружием во многом зависели от физической выносливости, мышечной силы и мужества воинов.

Организованного боевого обучения на Руси не было. В основе физической подготовки крестьян лежали народные виды физических упражнений (кулачные бои, борьба, бег, плавание, гребля, стрельба из лука, метание копья, верховая езда), подвижные игры и состязания. Эти упражнения были связаны с трудом, бытом и военным делом. Основную тренировку в выполнении приемов с оружием воины получали во время формирования войска и длительных походов.

Русские войска совершали продолжительные походы, умело вели боевые действия. К выдающимся победам относятся Ледовое побоище — 1242 г., Куликовская битва — 1380 г. Разгром немецких рыцарских войск и войск Мамай говорит о превосходстве русского военного искусства над иноземным, о силе, мужестве и высоких боевых и физических качествах русских воинов.

В период разложения феодализма в странах Западной Европы вместо раздробленных войск, начиная с XV в., создавались наемные армии, куда брали лиц, физически сильных и умеющих владеть оружием. Однако морально-боевое состояние наемных войск Запада было невысокое, физическая тренировка проводилась эпизодически.

В середине XVI в. в русском государстве поместная конница и стрелецкие войска в свободное от боевых действий время занимались земледелием, ремеслом, торговлей, а также боевой и физической подготовкой. В походах участвовали дворянско-поместная конница, стрельцы, городское и сельское ополчение, казаки. В период подготовки к походам устраивали состязания в беге, передвижении на лыжах, скачках со стрельбой и рубкой, кулачных боях, других военно-прикладных упражнениях.

В военных уставах были определены единые взгляды на организацию, боевое обучение и физическую подготовку войск. В России был издан «Устав ратных, пушечных и других дел» (1607 г.). В 1647 г. переведен с датского языка на русский устав «Учение и хитрость ратного строения пехотных людей». В нем рекомендовалось тренировать войска в преодолении рвов, водных преград, верховой езде, стрельбе, беге и в выполнении ружейных приемов.

1.2. Предпосылки научного обоснования физического воспитания и образования

Идеалом эпохи Возрождения был образ гармоничного человека, способного к достижению высоких результатов в жизни. Поиски античного образца привели итальянских и немецких гуманистов к греческой гимнастике, которая заняла определенное место в теоретических изысканиях в области воспитания.

Подробное описание античной гимнастики дал итальянский врач Х. Меркуриалис в своем шеститомном труде «Де арте гимнастика» («О гимнастическом искусстве», 1569 г.). Итальянский гуманист Витторино да Фельтре предпринял первые практические шаги: по образцу греческой гимнастики он в городе Манту основал школу «Каза джоккоза» («Дом радости»), где рационально сочетались теория и практика физического воспитания. Немецкие гуманисты создавали учебники: Датчанин Николь Винман (1538 г.) издал книгу «Пловец, или Об искусстве плавать», немецкий врач Рудольф Иаков Я. Камерариус (1544 г.) выпустил книгу «Диалог о гимназиях».

Немецкий ученый Готфрид Вильгельм Лейбниц высказал мысль, что одностороннее духовное воспитание недостаточно эффективно. Его ученик Иоганн Геом Зульцар (1745 г.) в сочинении «Попытка рассудительных умозаключений относительно воспитания и наставления детей» выдвинул идею интенсивного физического воспитания. В Германии развитие физического воспитания получило свое признание. В книге английского философа Джона Локка «Некоторые мысли о воспитании» (1693 г.) говорится о физических упражнениях как об эффективном средстве воспитания, была выдвинута идея укрепления здоровья. Особенно значительным было воздействие великого французского педагога Жан-Жака Руссо, который в педагогическом сочинении «Эмиль, или О воспитании» (1762 г.) подчеркивал роль близкого к природе воспитания в укреплении здоровья молодого поколения. Он требовал создавать общедоступные школы, в которых физическое воспитание должно занять прочное место.

В тот период филантрописты стояли у истоков новой системы физического воспитания. Представители этого направления Базедов, Бардт, Кампе, Трапп, Вийом и Зальцман придавали большое значение физическому воспитанию. И.Б. Базедов (1724—1790 гг.), опиравшийся на идеи Жан-Жака Руссо, считал физические занятия важной и полноправной частью системы воспитания. В своем произведении «Об элементарном» И.Б. Базедов описал множество физических упражнений.

Наибольшее значение он придавал пятиборью из школы в Дессау, включавшему в себя бег, прыжки, переноску груза, сохранение равновесия и лазание. И.Б. Базедов рекомендовал такие народные упражнения, как борьба, метание мяча, гребля, плавание и пешие походы. Его филантропии в Дессау были первой общедоступной немецкой школой с регулярными физическими занятиями под руководством штатных учителей, которые вели занятия и по другим предметам. Это были первые школьные учителя физкультуры.

По образцу школы в Дессау создавались школы и в других местах. Наиболее значительным явлением стала основанная в 1784 г. К. Зальцманом школа в Шнепфентале близ Готы. В этой школе с 1785 по 1839 г. работал Иоганн Кристоф Фридрих Гутс-Мутс. Своей физической и практической деятельностью он определил современное физическое воспитание как неотъемлемый элемент общего воспитания.

Книга И.К.Ф. Гутс-Мутса «Гимнастика для юношества» (1793 г.) не только стала основополагающим трудом в физическом воспитании, но и вошла в фонд педагогической науки в целом. В основе книги — личный опыт автора, результаты его работы с многочисленными литературными источниками. Это первое систематизированное методическое пособие по вопросам физического воспитания в школе. В понятие «гимнастика» И.К.Ф. Гутс-Мутс включил все важнейшие с точки зрения педагогики физические упражнения. Он стремился с помощью своей системы развивать не только физическую силу, выносливость, ловкость, но и моральные качества: мужество, силу воли и упорство в достижении цели. Его идеи служили общественному прогрессу, ибо главной целью он считал воспитание всесторонне образованных, физически и духовно гармонично развитых людей.

Особого внимания заслуживает тот факт, что Гутс-Мутс стремился соединить воспитание с производительным трудом. Поэтому «ручной труд» он включал в свою систему как третью разновидность педагогических физических упражнений наряду с гимнастикой и играми. Творчество этого педагога и мыслителя стало серьезным вкладом в создание и развитие массового физкультурного движения.

Герхард Ульрих Антон Вист является классиком немецкого физического воспитания, создавшим крупное произведение по вопросам физического воспитания (1786 г.). Однако ему не удалось найти возможности внедрить физические занятия в школьную программу. Его труды «Опыты энциклопедии физических упражнений» и «Система физических упражнений» с педагогической и методической точки зрения лишь немногим отличаются от учения Гутс-Мутса. Однако у Виста

физические упражнения подвергнуты более строгой классификации с позиций общего естествознания и медицины. Вист выдвинул идею создания внешкольных общедоступных гимнастических заведений. Гимнастика Виста в первую очередь предназначалась для молодых представителей трудовых слоев населения.

Фридрих Людвиг Ян внес большой вклад в дело развития физической культуры. Его система физического воспитания вошла в историю немецкой физической культуры как одно из самых значительных достижений. В Хазенхайле близ Берлина (1811 г.) он открыл первую гимнастическую площадку, предполагая, что с помощью гимнастики можно воспитать физически крепких защитников. Ф.Л. Ян соединил физические упражнения из гимнастических систем Гутс-Мутса и Виста с играми на открытом воздухе, а также с быстро развивающимися в то время упражнениями на снарядах (перекладина, параллельные брусья, конь). Совместно с Фризенем, Эйселеном и Дюрре он создал характерную методику и организационные формы занятий гимнастикой.

Педагогические теории физического воспитания того периода были разнообразными, их главная задача состояла в том, чтобы обосновать развитие научной мысли в соответствии с интересами общества.

Английский философ и социолог Герберт Спенсер (1820—1903 гг.) в своих трактатах «Изучение социологии» и «Воспитание физическое, умственное и нравственное» выступал за применение разнообразного питания, удобной одежды и систематических упражнений. Гимнастику он считал бесполезной.

За культ физической силы и насилия, превосходства расы, воспитания из «касты господ» «сверхчеловеков» выступал немецкий философ Фридрих Ницше (1844—1900 гг.). Создавать нацию из чистокровных арийцев он рекомендовал с помощью искусственного отбора здоровых родителей, рационального физического развития женщин, гимнастических упражнений.

Философские и педагогические идеи Г. Спенсера, Ф. Ницше и других представителей научной мысли во многом определяли содержание и направление деятельности спортивно-гимнастического движения в конце XIX в. Прогрессивные взгляды в педагогической теории физического воспитания в тот период высказывал французский специалист в области физиологии и физических упражнений Жорж Демени (1850—1917 гг.). Ему принадлежат труды по физическому воспитанию молодежи: «Научные основы физического воспитания» (1903 г.), «Физическое воспитание юношества» (1917 г.).

В Париже Ж. Демени (1880 г.) открыл «Клуб рациональной гимнастики», где сам преподавал. В основу своей системы гимнастики он положил ходьбу, бег, прыжки, поднимание и перенос тяжестей, лазание, метание, приемы защиты и нападения, упражнения для рук, ног, туловища. Ему принадлежит система средств и методов физического воспитания детей и юношества, особая гимнастика для женщин. Он считал, что посредством динамичных упражнений можно добиваться улучшения функциональных возможностей организма и его систем. Особое внимание уделял развитию координации движений, которая необходима при физической работе. Система Ж. Демени получила известность во Франции и в других странах. Многие из его рекомендаций до сих пор применяются в практике физического воспитания.

Причиной возникновения гимнастических систем физического воспитания стало развитие промышленности, науки и техники, военного дела, приведшее к обострению борьбы за рынки сбыта. Массовые армии, новая военная техника и тактика понуждали общество заботиться о воспитании достаточного числа физически подготовленных людских резервов. Известное влияние на этот процесс оказали исследования врачей, анатомов, гигиенистов, физиологов и педагогов, призывавших использовать физические упражнения и закаливание организма в целях улучшения физического развития молодежи.

1.3. Закономерности возникновения систем физического воспитания и образования

Гимнастические системы создавались в Германии, Швеции, Франции, в других странах. Это было обусловлено особенностями их политического и военного развития. Занятия гимнастикой давали возможность обучать конкретным двигательным навыкам, соответствующим тактике ведения боя того времени.

Понятие «гимнастика» в Новой истории объединяло упражнения на снарядах и без снарядов, бег, прыжки, борьбу, катание на лыжах и коньках, приемы защиты и нападения. В середине XIX в. наметилось разделение различных видов упражнений на гимнастику, спорт, игры и туризм.

Немецкая гимнастическая система. Развитие немецкой гимнастики началось в XIX в. с движения за освобождение страны от армии Наполеона. В 1808 г. было основано тайное политическое общество «Тугендбунд» («Союз добродетели»), но французские оккупационные власти

запретили его деятельность. Начались поиски новых форм и методов в целях объединения сил сопротивления и военно-физической подготовки немцев.

В 1810 г. был создан первый кружок любителей гимнастики, положивший начало турнерскому гимнастическому движению. Активная роль в нем принадлежала Фридриху Яну (1778—1852 гг.), организовавшему под Берлином (1811 г.) гимнастическую площадку (турнплац) с перекладиной, брусьями, конем и другими снарядами. Свою деятельность он направлял на развитие немецкого национализма, воспитания преданности прусскому королю. В 1819 г. турнерские организации были запрещены, что привело к затуханию их деятельности.

В основу классификации упражнений немецкой гимнастики была положена внешняя форма движений. Методика проведения занятий, классификация упражнений, оценка с анатомо-физиологической и педагогической точки зрения не имели достаточного научного обоснования. В методике не было разработок, связанных с вопросами физической нагрузки и дозировки, педагогического и врачебного контроля. Профессор П.Ф. Лесгафт подвергал немецкую гимнастику критике.

Немецкая гимнастика не была приспособлена для распространения в школах. Адольф Шписс (1810—1853 гг.) разработал схему урока гимнастики в школах, завершив создание системы немецкого турнера. В книге «Учение о турнерском искусстве» (1840 г.) он изложил свою систему, которая успешно применялась в Германии до XX в.

Шведская гимнастическая система. Ее основатель — Пер Линг (1776—1839 гг.), по предложению которого в 1813 г. в Стокгольме создали гимнастический институт, существующий до настоящего времени. Эту систему усовершенствовал его сын Ялмар Линг. Рассчитанная на детей и взрослых гимнастика способствовала развитию силы и ловкости, укреплению здоровья. В сочетании с занятиями спортом и играми она содействовала воспитанию мужества, смелости, физической подготовки личного состава армии.

Упражнения, составляющие содержание шведской гимнастики, в зависимости от их целей и значения подразделялись на следующие группы:

- педагогическая гимнастика, целью которой являлось гармоничное развитие детей начиная со школьного возраста;
- военная гимнастика, состоявшая из специально подобранных упражнений, которые способствовали военной и физической подготовке шведского войска;

- врачебная гимнастика, включавшая в себя упражнения корригирующего характера и применяемая при лечении различных заболеваний;
- эстетическая гимнастика, направленная на развитие совершенных форм человеческого тела и воспитания чувства прекрасного посредством пластических движений.

В тот период уровень развития физиологии был невысок, классификация гимнастики проводилась по анатомическому принципу, поэтому урок строился так: сначала давались упражнения для ног, спины, рук, брюшного пресса, грудной клетки, затем упражнения в равновесии, ходьбе, беге, прыжках и дыхательные.

Если в немецкой гимнастике предпочтение отдавалось упражнениям на брусках и коне, то в шведской гимнастике использовались стенка, скамья и бревно. К недостаткам шведской гимнастики следует отнести отсутствие индивидуального подхода, статичность выполняемых упражнений.

Шведская гимнастика получила распространение во многих странах Европы и Америки. В Скандинавских странах помимо гимнастики популярными были лыжный и конькобежный спорт, борьба. К 70-м гг. XIX в. относится возникновение основ скандинавской школы конькобежного и лыжного спорта.

Французская гимнастическая система. Причиной ее появления в начале XIX в. послужило стремление буржуазии возродить военную мощь своей армии. Создателем французской гимнастики был Франциско Аморос (1770—1848 гг.), испанец по происхождению, офицер французской армии. Ф. Аморос знал взгляды Песталоцци на физическое воспитание молодежи. В Париже (1817 г.) им была открыта частная гимнастическая школа, привлекавшая внимание военного министерства Франции. Ф. Аморос представил докладную записку о состоянии физической подготовки в военных учебных заведениях и армии. Ему было разрешено (1820 г.) создать государственную гимнастическую школу по подготовке офицеров — учителей гимнастики. В своей деятельности офицер французской армии применял также методы и средства военно-физической подготовки русских войск. Занятия включали в себя ходьбу и бег, прыжки, метания, лазание, борьбу, плавание фехтование и вольтижировку.

Популярными среди французской молодежи были велосипедный спорт, гольф, крокет, лаун-теннис, охота, состязания по стрельбе из лука, пистолетов и ружей.

Сокольская гимнастическая система. Эта гимнастика связана с именем Мирослава Тырша (1832—1884 гг.), который основал сокольское движение в Чехии в 60-е гг. XIX в., причиной чему послужила усиливавшаяся национально-освободительная борьба чешского народа против австро-венгерского засилья.

Упражнения сокольской гимнастики подразделялись на группы: упражнения без снарядов — ходьба, бег, маршировка, приседания, стойки и наклоны; упражнения со снарядами — булавами, кольцами, палками, флажками и гирями; на снарядах — перекладине, брусках, коне, кольцах, лестнице, шесте и бревне; групповые упражнения — пирамиды, массовые выступления и игры; боевые упражнения — приемы защиты и сопротивления, бокс, борьба и фехтование.

Большое внимание уделялось нравственному воспитанию молодежи. Занятия носили образовательный характер, способствовали формированию навыков и умений, укреплению воли и мужества, закаливанию организма, следованию санитарно-гигиеническим правилам, развитию силы, выносливости и ловкости.

Сокольская гимнастика основывалась на новой методике, разумной организации занятий, массовых выступлений, использовании снарядов, разработке терминологии, подготовке общественных инструкторов. Слеты гимнастов проводились в Праге, в них участвовало до 20 тыс. человек.

Многие организационно-методические положения, применяемые в сокольской гимнастике, легли в основу современной спортивной гимнастики.

Индивидуальные системы гимнастики. В конце XIX — начале XX в. широкое распространение получили системы индивидуальной гимнастики. Наиболее популярными из них стали домашняя гимнастика «Моя система» Иоганна Мюллера (1866—1939 гг.), разновидности художественной гимнастики для женщин Жака Далькроза (1865—1950 гг.) и Айседоры Дункан (1878—1927 гг.).

В тот период были заложены педагогические, методические и организационные основы гимнастики, значение которых заключалось в том, что в них был обобщен опыт физического воспитания предыдущих столетий, были собраны многочисленные упражнения, сделана попытка их систематизации и классификации. На занятиях использовались новые снаряды, многими из которых пользуются в настоящее время.

Главная цель гимнастических систем, несмотря на их различия, — это физическое развитие и воспитание молодежи в интересах правя-

щих кругов общества. Гимнастические системы пользовались успехом в Австро-Венгрии, Италии, Швейцарии, Дании, Голландии, США. Шведская гимнастика нашла применение в школах Финляндии, Норвегии и России.

Спортивно-игровые системы создавались во многих странах мира. Основой для становления этих систем послужили физические упражнения и игры народов разных стран. Они содержали элементы соревнования: на городских и деревенских праздниках нередко выступали борцы и кулачные бойцы, акробаты и фехтовальщики, любители бега и прыжков, метаний и поднятия тяжестей. У народов северных стран особой популярностью пользовались лыжи и коньки. У других в почете были верховая езда, фехтование, игры в гольф, крикет, стрельба из лука и пистолетов, разные виды охоты. Проводились встречи профессиональных борцов и боксеров, гиревиков и акробатов. Во многих странах открывались учебные заведения (школы, колледжи, университеты), в которых поощрялось развитие спорта.

Спортивно-игровая система в Великобритании была связана с экономическим, политическим, военным и культурным развитием. Одним из создателей спортивно-игровой системы в Великобритании был директор колледжа в г. Регби педагог Томас Арнольд (1795—1842 гг.), который считал легкую атлетику, бокс, греблю, плавание, регби, футбол, крикет лучшими видами спорта. Особое внимание уделялось воспитанию предприимчивости и находчивости, моральных и нравственных качеств, которые в полной мере отвечали колониальной политике англичан. Физическое воспитание по системе Т. Арнольда получило распространение в учебных заведениях Великобритании, в ряде зарубежных стран.

Спорт и игры в США. Проникновение в Америку в 20—30-е гг. XIX в. педагогических идей Песталоцци привело к введению физического воспитания в школах и университетах. Создавались отдельные игровые и спортивные клубы, проводились соревнования. Индейцам были известны игры с мячом, стрельба из лука, метание копья, бег на большие расстояния, прыжки, борьба и другие виды упражнений. Спортивно-игровая система в США носила эклектический характер: она создавалась на базе спорта и игр, завезенных из стран Европы при влиянии традиций коренных жителей. Физическое воспитание в США основывалось на английской школе.

Спорт в организациях скаутов. Большое внимание воспитанию детей уделялось в скаутских отрядах, возникших в Англии на рубеже XIX—XX вв. и представлявших собой молодежные организации. Осно-

вателем скаутских отрядов был генерал английской армии Бадэн Пауэлл (1857—1941 гг.). В скауты принимались дети и подростки до 17 лет. Основные задачи — нравственное воспитание и физическое развитие молодежи. Скаутов (разведчиков) воспитывали в духе классовой гармонии. От них требовались дисциплина и покорность, беспрекословное подчинение скаут-мастеру. Создавался культ авторитета начальника и безропотного подчинения ему.

Физическое воспитание в скаутских отрядах осуществлялось посредством разнообразных форм, методов и средств. Внимание уделялось походам и экскурсиям, занятиям различными видами спорта и играм. Скаутов учили наблюдать за птицами и животными, «читать» следы, охотиться, управлять лодкой, ловить рыбу, разводить костры, разбивать палатки. Большое значение придавалось фехтованию, верховой езде, плаванию в одежде и с предметами, сигнализации, оказанию первой доврачебной помощи. Лагерь организовывались по типу военных. Значительное время отводилось религиозному воспитанию. Всемирное бюро бойскаутов функционирует с 1920 г.

Скаутское движение получило распространение в Германии, Бельгии, Голландии, Франции, Италии, России, Японии, Китае, США. Религиозные деятели использовали физическую культуру и спорт в целях усиления своего влияния на молодежь. Например, в США (1870 г.) занятия спортом, играми и гимнастикой вводились в христианских молодежных организациях. Методы и средства физического воспитания в них были заимствованы из шведской и немецкой гимнастической системы. Руководители стремились воспитать у молодежи преданность строю и веру в бога. В поле их зрения всегда были нравственно-религиозное, умственное и физическое воспитание духа, ума и тела. Идеи, формы и методы работы союзов молодых христиан из США распространились в европейские страны. Так, Всемирный альянс молодых христиан (департамент спорта), созданный в 1885 г., объединяющий более 70 национальных организаций; Международная католическая федерация физического воспитания и спорта (1911 г.), объединяющая более 10 стран мира, постоянно проводят различные спортивные мероприятия.

Возникновение и развитие рабочего спорта. Среди других форм организации физического воспитания следует отметить создание и развитие рабочих спортивных клубов. Они возникли во второй половине XIX в. в результате роста революционного рабочего движения, что способствовало формированию и развитию демократической по своему содержанию культуры. Были созданы самостоятельные спортивные,

гимнастические и туристские организации рабочих. Их появление было связано с ростом промышленного производства и концентрацией пролетариата на фабриках и заводах, созданием самостоятельных политических рабочих партий, ростом профессиональных союзов и распространением марксистского учения о воспитании рабочего класса.

Первые рабочие спортивные организации возникли в Германии в 1850 г. Однако «Исключительный закон» против социалистов, принятый рейхстагом (1878 г.), запретил существование не только социалистической партии, но также профсоюзных и рабочих гимнастических клубов, идейно примыкавших к ней.

В 1893 г. был основан Германский рабочий спортивный союз. Затем появились рабочие спортивные организации в Венгрии, Франции, Бельгии, Чехии, Болгарии, в других странах. Так было положено начало организованному рабочему спортивно-гимнастическому движению.

Важную роль играли *предпринимательские спортивные клубы*, которые были созданы хозяевами заводов и фабрик для рабочих и служащих. Это делалось не только для занятий спортом и туризмом, но и для того, чтобы отвлечь от участия в политической борьбе, увеличить возможность сотрудничества между рабочими и хозяевами. Такие клубы создавались на предприятиях Германии, США, Англии, Франции, в других странах.

Представителями рабочих спортивных организаций Германии, Франции, Бельгии и Австрии (г. Генте, Бельгия, 1913 г.) был создан «Международный рабочий культурный и спортивный союз», его центральное бюро начало свою деятельность в Брюсселе с 1914 г.

Одним из прогрессивных направлений в развитии физической культуры было *рекреационное движение*, представляющее совокупность методов и средств активного отдыха. Развитие рекреационной физической культуры было связано с изменившейся инфраструктурой крупных городов. Скученность построек, перенаселенность жилых кварталов, ухудшение экологии, сокращение свободных земель вследствие захвата их монополиями, в том числе садов и парков, школьных участков — все эти факторы значительно сокращали двигательный режим людей, вызывая заболевания; способствовали разобщенности и отчужденности жителей городов в связи с деформацией досуга; пагубно влияли на мораль и нравственность, ускоряя рост алкоголизма, хулиганства и преступности, особенно среди подростков и молодежи.

Таким образом, внутривнутриполитические, экономические и военные факторы в эпоху Нового времени способствовали успешному и целенаправленному развитию физической культуры и спорта во многих странах мира.

1.4. Развитие физического воспитания и образования в России

В условиях развития капитализма на состояние и развитие физической подготовки войск влияет физическая культура, которая получает возможность дальнейшего совершенствования. Развивается теоретическая мысль в области физического воспитания. В Швеции, Германии, Франции и России создаются национальные системы физического воспитания, которые играют важную роль в подготовке населения к несению воинской службы.

В русской армии становление физической подготовки связано с политическими, экономическими и военными преобразованиями, осуществленными при Петре I. В основу боевой подготовки войск был положен воинский устав (1716 г.). Петр I и его сподвижники заложили основы прогрессивной системы обучения и воспитания. Физическая тренировка была направлена на развитие большой выносливости, силы, быстроты, смелости и решительности; способствовала умению быстро выполнять приемы стрельбы и штыкового боя, совершать продолжительные марши, преодолевать полевые препятствия и водные преграды.

В военных школах были введены учебные занятия по фехтованию, верховой езде, плаванию, гребле и парусному делу. Достижению высокого уровня физической подготовленности способствовал отбор солдат по показателям физического развития, внедрение передовых методов обучения.

Выдающуюся роль в теории и практике физической подготовки русских войск сыграл великий русский полководец А.В. Суворов (1730—1800 гг.), который разработал систему обучения и воспитания войск. В его трудах «Полковое учреждение», «Наука побеждать» физическая тренировка преследовала основную цель — подготовку войск к смелым и решительным действиям на поле боя и достижению победы над противником.

Новые требования к обучению, воспитанию и физической тренировке войск получили отражение в Инструкции (1808 г.) и Уставе боевой подготовки русской армии (1810 г.). Высокие боевые, моральные и физические качества русских войск проявились в разгроме французской армии (1812 г.). В последующие годы были приняты меры, направленные на повышение физической подготовленности личного состава. В 20-х гг. XIX в. в войсках вводятся учебные занятия по фехтованию, в 30-х — по гимнастике. Утверждается руководство «Воен-

ная гимнастика и фехтование на штыках и на саблях верхом» (1838 г.), в котором определены средства физической подготовки, изложены вопросы создания материальной базы, методики проведения занятий, а также оценки физической подготовленности солдат.

На занятиях по военной гимнастике обучали упражнениям, приемам и действиям, применяемым в боевых условиях; бегу на различные расстояния; прыжкам в высоту, длину и с шестом; лазанию по канатам, лестницам и шестам; преодолению препятствий и переноске тяжестей. Занятия по фехтованию включали приемы защиты и нападения (отбивы, удары и уколы), приемы ведения боя на шпагах, саблях и штыках в пешем строю и верхом. Обращает на себя внимание подбор средств физической подготовки для пехотинцев, конников и артиллеристов. Это говорит о наличии элементов специализации физической подготовки для различных родов войск.

В конце 50-х гг. XIX в. были разработаны поурочные таблицы по гимнастике и фехтованию, что следует считать определенным достижением в совершенствовании методики обучения. В войсках создавались места для занятий — гимнастические городки, где устанавливались деревянные столбы и мачты, перпендикулярные и наклонные лестницы, а также горизонтальные бревна, к которым подвешивались веревочные трапы и канаты.

Кроме того, были выделены упражнения, по степени выполнения которых определялся уровень физической подготовленности воинов: скоростной бег («бег в запуски») на одну версту, бег от четырех до восьми верст, медленные и скоростные марши на различные расстояния. По некоторым упражнениям были установлены нормативы: по прыжкам в длину — от 3 до 8 аршин, прыжкам в длину с шестом («штурмовой палкой») — от 8 до 12 аршин. Эти нормативы можно считать первыми в истории физической подготовки русских войск. По ним определялось развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость и выносливость, способность совершать скоростные и длительные передвижения и преодолевать препятствия на местности.

Правила обучения гимнастике в войсках и Правила для обучения употреблению в бою штыка (1861 г.) узаконили ежедневные занятия в утренние часы и после обеда. В Руководство по гимнастике для резервных действующих войск (1872 г.) были включены указания о том, что после занятий в классах и по окончании работ, в мастерских, где люди долго работали сидя или находились в согнутом положении, в течение 5 мин полезно сделать несколько физических упражнений.

В тот период были усовершенствованы содержание и способы проверки и оценки физической подготовки. Солдаты проверялись по изученным упражнениям в конце года: поднятию на руках по наклонной лестнице, подтягиванию, прыжкам в длину через ров и в высоту через горизонтальное бревно. В зависимости от результатов испытаний солдаты делились на три разряда. Для проведения занятий по гимнастике в каждой роте оборудовалась площадка, на которой устанавливались горизонтальная перекладина, параллельные брусья, наклонная лестница, а также стойки с веревкой и трамплин для прыжка в высоту.

В Петербурге, Москве, Киеве, Ташкенте, Севастополе, Тифлисе, Новочеркасске, в других городах России были открыты школы и курсы по подготовке инструкторов гимнастики и фехтования.

В школах для улучшения контроля над здоровьем и физическим развитием учащихся вводится должность врача, разрабатывается ряд методических пособий по физической и строевой подготовке для гражданских учебных заведений, утверждается программа физического воспитания учащихся.

В русской армии (1908—1912 гг.) вводятся новые уставы, наставления и руководства, в которых нашли отражение повышенные требования боя к физической и психологической подготовленности воинов. В результате достижений отечественной военно-теоретической мысли была впервые разработана система физической подготовки русской армии. Цель и задачи, средства и формы, организация и методика ее проведения составили в совокупности содержание системы физической подготовки и нашли свое отражение в Руководстве по обучению штыковому бою (1907 г.), в Наставлении для обучения войск гимнастике (1910 г.), в других документах.

Формами физической подготовки в русской армии были учебные занятия, игры и соревнования — в свободное время. Учебные занятия по гимнастике и штыковому бою (в саперных подразделениях и по плаванию) проводились ежедневно в течение 0,5—1 ч; занятия по штыковому бою в зимний период обучения проводились 2—4 ч в неделю, в летний — ежедневно.

В руководящих документах получили отражение вопросы организации и методики проведения учебных занятий по физической подготовке (последовательность обучения, соблюдение гигиенических условий, обеспечение эмоциональности и активности занимающихся).

В войсках проводились индивидуальные и командные состязания по упражнениям, предусмотренным наставлением по гимнастике, между подразделениями (ротами, батареями, эскадронами) по заранее

разработанным в частях правил, а также по футболу, фехтованию, стрельбе, легкой атлетике и другим видам спорта.

Среди офицеров получил развитие спорт: гимнастика, фехтование, стрельба, вольтижировка. Они принимали активное участие в состязаниях внутри страны и за рубежом. Особых успехов достигли русские офицеры в стрельбе, фехтовании, гимнастике, конном спорте и современном пятиборье. Некоторые из них стали чемпионами России и вошли в состав сборной команды страны на V Олимпийских играх (Стокгольм, 1912 г.).

В войсках и военно-учебных заведениях были оборудованы гимнастические площадки, полосы препятствий, другие места занятий.

В Петербурге (1909 г.) открывается Главная гимнастическо-фехтовальная школа (ныне Военный институт физической культуры), которая становится центром учебной и научно-методической работы в области физической подготовки в русской армии.

Система физической подготовки русской армии, сложившаяся в 1910 г., получила свое дальнейшее развитие. В частности развивалась военно-научная мысль в области физической подготовки. В разработке основных теоретических положений физической подготовки войск и боевых резервов армии и применении их на практике ведущее место принадлежит П.Ф. Лесгафту, А.Д. Бутовскому и М.И. Драгомирову.

Выдающийся деятель в области физического воспитания профессор П.Ф. Лесгафт (1837—1909 гг.), изучив постановку физического воспитания во многих государствах, опубликовал труд «Приготовление учителей гимнастики в государствах Западной Европы». Он разработал оригинальную систему физического образования, которая была в то время наиболее научно обоснованной. Будучи крупным специалистом, П.Ф. Лесгафт оставил большое педагогическое наследие в области истории физической культуры, физического воспитания детей в семье и школе.

Большой вклад П.Ф. Лесгафт внес в подготовку специалистов физического воспитания в стране и армии. Он разработал программу физического воспитания в военной гимназии. По его инициативе открывались и работали различные школы и курсы, где готовили руководителей занятий физического воспитания для армии и школ. Свои взгляды на физическую подготовку войск П.Ф. Лесгафт изложил в статье «Значение физических упражнений для войск» (1888 г.). Ценным является деление здесь физических упражнений на общие подготовительные и специально применяемые к занятиям. Утверждая необходимость осо-

бого подбора упражнений в зависимости от рода занятий солдата, он выдвинул идею специализации физической подготовки войск.

Генерал А.Д. Бутовский (1838—1917 гг.) — один из видных специалистов в области теории и практики физической подготовки русской армии, получив большой опыт в войсках и военно-учебных заведениях, долгое время служил в Главном управлении военно-учебных заведений, где разрабатывал руководящие документы, программы. На курсах офицеров-воспитателей по физической подготовке читал курс истории, теории и методики физических упражнений.

Генерал М.И. Драгомиров (1830—1905 гг.) в своих трудах «Учебник тактики», «Подготовка войск в мирное время» уделил большое внимание физической подготовке войск. Он считал необходимой тесную связь обучения воинов с их воспитанием, подчеркивая ведущую роль офицеров в подготовке атлета. Физическую подготовку он рассматривал как важное средство воспитания у воинов выносливости, силы, подвижности, а также смелости и решительности с целью решения задач физической подготовки.

Содержание, организация и проведение физической подготовки как самостоятельного вида обучения и воспитания были связаны с комплектованием, вооружением, способами подготовки и ведения боя. Основными средствами физической подготовки войск и резервов армии служили упражнения, приемы и действия, заимствованные из практики боевых действий. Основной формой физической подготовки стали учебные занятия в определенное время и на оборудованных местах.

В России были сформулированы общие задачи физической подготовки: формирование военно-прикладных навыков, необходимых для действий в бою; развитие физических качеств — силы, быстроты, ловкости и выносливости; совершенствование волевых качеств — смелости, сообразительности и уверенности в своих силах. Основными разделами физической подготовки признавались гимнастика и штыковой бой.

В практике обучения воинов утвердились следующие формы физической подготовки: учебные занятия, игры и состязания.

Зависимость содержания физической подготовки от требований боевой подготовки ярко проявилась в годы Первой мировой войны (1914—1918 гг.). Большее значение в ускоренном обучении приобрел метод комплексной тренировки, когда на занятиях сочетались различные приемы и действия (бег, преодоление препятствий, приемы штыкового боя и стрельбы). Использование новых средств и методов

в тренировке войск потребовало большого количества мест для занятий, их оборудования, заготовки инвентаря, а также соответствующей подготовки командиров.

Таким образом, длительный период развития общества ознаменовался коренным совершенствованием научной и теоретической мысли в области физической культуры, спорта, а также физической подготовки личного состава армий.

Контрольные задания

1. Раскройте главные идеи известных деятелей физической культуры.
2. Поясните, в чем заключаются сущность и особенности шведской, сокольской и немецкой школ гимнастики.
3. Объясните, для каких целей возникли первые рабочие спортивные организации в Германии.
4. Назовите формы физической подготовки для обучения и воспитания воинов русской армии в XVIII—XIX вв.
5. Составьте хронологию развития и становления теории и методики физического воспитания и спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 11 февраля 2002 г. № 393 «О Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года».
3. *Иваницкий М.Ф.* Анатомия человека : учебник. 7-е изд. / под ред. Б.А. Никитюка. М. : Терра-Спорт, 2007.
4. *Барчуков И.С.* Физическая культура: учеб. пособие для вузов. М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2003.
5. *Барчуков И.С.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие / под общ. ред. Н.Н. Маликова. М. : Академия, 2009.
6. *Барчуков И.С.* Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России. М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2007.
7. *Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И.* Психология физического воспитания и спорта : учебник. М. : Академия, 2004.
8. *Голощапов Б.Р.* История физической культуры и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2002.
9. *Дубровина И.В.* [и др.]. Психология : учебник. / И.В. Дубровина [и др.]; под ред. И.В. Дубровиной. 2-е изд., стереотип. М. : Академия, 2003.
10. *Дубровский В.И.* Спортивная медицина : учебник для студентов вузов. М. : ВЛАДОС, 1998.
11. *Емельянов Б.В.* Экскурсоведение. учебник. 5-е изд. М. : Советский спорт, 2004.
12. *Железняк Ю.Д.* [и др.]. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенство. М. : Академия, 2002.
13. *Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М.* Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие. М. : Академия, 2004.
14. *Карпенко М.П.* Живые страницы истории Современной гуманитарной академии : автореф. дис.... канд. пед. наук. М. : Изд-во СГУ, 2007.
15. *Золотов М.И., Кузин В.В., Кутепов М.Е.* [и др.]. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2004.
16. *Ильин Е.П.* Психология физического воспитания : учебник. 2-е изд., испр. и доп. СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
17. Информатика : учебник для вузов. / под ред. проф. Н.В. Макаровой. М. : Финансы и статистика, 2001.
18. *Кайнова Э.Б.* Общая педагогика физической культуры и спорта : учеб. пособие. М. : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2007.
19. *Лубышева Л.И.* Социология физической культуры и спорта : учебник. М. : Академия, 2001.

20. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры : учебник. М. : Физкультура и спорт, 1991.
21. *Назаренко Л.Д.* Оздоровительные основы физических упражнений. М. : Владос, 2002.
22. Олимпийская энциклопедия / гл. ред. С.П. Павлов. М. : Сов. энциклопедия, 1980.
23. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии : учебник / С.А. Смирнов [и др.]; под ред. С.А. Смирнова. 5-е изд., стер. М. : Академия, 2004.
24. *Попов В.Б.* Основы компьютерных технологий. М. : Финансы и статистика, 2002.
25. *Петров В.К.* Новые формы физической культуры и спорта. М. : Советский спорт, 2004.
26. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки / И.М. Туревский [и др.]; под ред. И.М. Туревского : учебник. М. : Академия, 2003.
27. *Сластенин В.А.* Педагогика : учебник / В.А. Сластенин [и др.]; под ред. В.А. Сластенина. 3-е изд., стер. М. : Академия, 2004.
28. *Петров Б.Н.* Массовые спортивно-художественные представления: Основы режиссуры, технологии, организации и методики : учеб. пособие. М. : СпортАкадемПресс, 2001.
29. *Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю.* История физической культуры и спорта / под ред. В.В. Столбова. 3-е изд. перераб. и доп. М. : Физкультура и спорт, 2001.
30. Теория и методики физического воспитания : учебник. / Б.А. Ашмарин [и др.]; под ред. Б.А. Ашмарина. М. : Просвещение, 1990.
31. *Уловистова Н.В.* Нормативно-правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта. М. : Советский спорт, 2003.
32. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник. М. : Академия, 2001.
33. Энциклопедия экстремального спорта / авт.-сост. Д. А. Родионов. М. : ЭКСМО-Пресс, 2002.
34. *Песталоцци И.Г.* Избранные педагогические сочинения: в 2-х т. Т. 1 / под ред. В.А. Ротенберг, В.М. Кларина. М. : Педагогика, 1981.
35. Толковый словарь спортивных терминов. Около 7400 терминов / сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. М. : Физкультура и спорт, 1993.
36. Лечебная физическая культура : учебник / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева [и др.]; под ред. С.Н. Попова. М. : Академия, 2004.
37. Гимнастика : учебник / М.Л. Журавин [и др.]; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М. : Академия, 2001.
38. *Туманян Г.С.* Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие / Г.С. Туманян. М. : Академия, 2006.
39. Физиология человека : учебник / под общ. ред. Н.В. Зимкина. 5-е изд. М. : Физкультура и спорт, 1975.

Тематическая подборка издательства «КНОРУС»

Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник. М. : КНОРУС, 2014.

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб. пособие. М. : КНОРУС, 2013.

Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие. М. : КНОРУС, 2013.

Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учеб. пособие. М. : КНОРУС, 2012.

Семёнов А.Г. Педагогика физической культуры : учебник. М. : КНОРУС, 2012.