

## Становление физической культуры и спорта как средства оздоровления в историческом аспекте

Дурыхин Е.В., Куликов И.А., Кравцов В.В.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

**Аннотация.** В статье рассмотрены этапы возникновения и проникновения базовых элементов физической культуры в жизнедеятельность средневекового общества. Приводится попытка анализа данной проблемы через общепринятые исторические факты и труды средневековых философов.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, восстановление, исторический аспект.

На первом этапе становления феодализма, школы образовывались при монастырях, наука была пропитана теологическим содержанием, нормы морали подчинялись религии, поэтому физическое совершенство стремилось к облику идеала в соответствии с телом распятого Христа принявшего страдания и лишения во имя спасения души. Ненависть столпов католической церкви к просвещению ярко выражена в письме Папы Григория I (папа римский 590-604г.) одному из епископов: «...дошло до нас, о чём мы не можем вспомнить без стыда, а именно, что ты обучаешь кого-то грамматике. Известие об этом поступке, к которому мы чувствуем великое презрение, произвело на нас очень тяжёлое впечатление...одними устами нельзя воздавать хвалу Христу вместе с хвалами Юпитеру...»[2]. Физические занятия так же презирались, но для отдельных слоёв общества использовалась военно-физическая подготовка, состоящая из стрельбы, фехтования, борьбы, плавания, бега, метаний и разнообразных игр. Дело в том, что городские жители и крестьяне несли воинскую повинность и обязаны были защищать города и земли феодалов. Кроме того, образуется отдельный класс – рыцарей, чьим прямым уделом признавалась только военная деятельность. Во время высокого средневековья (XI-XV вв.) французом Профансом Годфруа де Преи создан рыцарский орден. Члены первого ордена, юноши из аристократических семей, обучались по специальной программе, в том числе и физическим навыкам в верховой езде, плавании, охоте, стрельбе из лука и умению владеть в бою копьём, мечом и щитом. Затем, примерно с XIV века, в программу подготовки добавились умения

пеших военных действий и самозащиты без оружия. Для совершенствования основных двигательных и функциональных качеств организма успешно применялись различные виды развлекательных игр принятых при дворе и танцы.

Дети менее знатных феодалов имели возможность проходить обучение при замках, начиная с 7-ми летнего возраста. Богатые сеньоры организовывали частные школы пажей для подготовки их посвящения в рыцари. После первых семи лет образования, ученики получали звание оруженосцев, а в 21 год кандидат подвергался испытаниям и при успешном выполнении принимал присягу на верность рыцарству пожизненно.

Для простых сельских жителей развлечением в межсезонье являлись народные игры, многие из которых легли в основу современных видов спорта. Плебейские забавы приурочивались к религиозным праздникам, ярмаркам и носили периодический характер. Городское население имело доступ к регулярным физическим занятиям под руководством – капитанов в специализированных отрядах, организованных по месту работы. Цеховые объединения обязаны были участвовать в защите своих городов. Кроме военной подготовки (фехтование и стрельба) занятия могли иметь и отраслевую специфику, что можно связать с элементами профессионально-прикладной физической подготовки.

Только к XVI веку, получил своё полное признание новый гуманистический метод воспитания и обучения человека. Главным стимулом для получения знаний выдвигается – интерес (взамен схоластической зубрёжки),



подчеркивается особое значение физического воспитания, средства всестороннего развития организма. Возникла идея сочетания умственного и физического совершенствования (Д.Локк). Франсуа Рабле (1494-1553 гг.) в книге «Гаргантюа и Пантагрюэль» подробно приводит распорядок дня и способы физических занятий, использовавшиеся французскими современниками в обыденной жизни: «...выходили на воздух...и шли заниматься спортом в Брак или за город, на луга, где на разные лады играли в мяч, с такой же отвагой упражняя тело, с какой только что упражняли душу»[2].

Позднему Средневековью в период возникновения фабричного производства, свойственно употребление средств физической культуры как оздоровительного фактора в трудовой деятельности. Изменившиеся условия труда простых людей внесли коррективы и в бытовой уклад. В это время публикуются первые исследования врачей-гигиенистов о профессиональных болезнях (Парацельс), что само по себе говорит о факте появления социального заказа. Прикладное физическое воспитание разрабатывается педагогическими системами на основе теоретических выкладок и затем, внедряется в практику в качестве рекомендаций для повышения у рабочих способностей, влияющих на производительность труда, а также для использования преимуществ активного отдыха в подготовке к работе.

Ж. Демени опровергнув, принятые в то время немецкую и шведскую систему движений, разработал собственную, в основе которой лежало требование динамики физических упражнений. В его научном труде «Основы физических упражнений» ясно указывается, что: «физическое воспитание – это не развитие силы ради силы...оно является источником энергии и производительной работы, оно создаёт народное могущество» [3].

Назревающая буржуазная революция, прогрессивно настроенное общество начала XVIII века определили основные цели будущего развития физической культуры, в том числе и профессионально-прикладная физическая культура. Французский писатель и философ Ж.Ж. Руссо (1712-1778гг.) в своей работе «Эмиль или О воспитании» противопоставил изнеженную аристократию грубой силе простого народа, выдвинув в качестве примера – смелого, сильного, развитого и умелого человека.

Подводя итог, уместно привести цитату из книги Б.Р. Голощапова, в которой автор подробно исследует основные отечественные и зарубежные системы физического воспитания: «К физическим упражнениям предъявлялось в целом требование, чтобы они способствовали закалке организма, развитию силы и стойкости, выработке таких способностей и качеств, в результате которых человек становился пригодным для выполнения задач, выдвигаемых жизнью. Их движения и спортивные снаряды характеризовались большой степенью приближения к действительности»[1]. Таким образом, напрашивается вывод о неизбежном выделении в числе учений и систем о физическом воспитании направления, ставившего своей целью тренировку специальных возможностей человека для его профессионального роста в определенном производстве, т.е. профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### Литература:

1. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта: Учебное пособие. - М.: Издательский центр ВЛАДОС, 2005. - 312 с.
2. История средних веков. Ч.2., М.: Просвещение, 1981. С.44-45, 265-269.
3. Физическая культура: Учебное пособие/под ред. В.А. Коваленко.- М.: Изд-во АСВ, 2000.

#### Информация об авторах:

**Дурыхин Евгений Васильевич**, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

**Куликов Игорь Анатольевич**, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

**Кравцов Виктор Васильевич**, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

*Поступила в редакцию 11.11.2015*