

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Понятие «физическая культура» появилось в конце 19 века в Англии в период бурного становления современного спорта, но не нашло широкого употребления на Западе и со временем практически исчезло из обихода. В России, напротив, войдя в употребление с начала 20 века, а особенно после революции 1917 года, термин «физическая культура» получил признание и прочно вошёл в научный и практический лексикон.



## ПРОЙДЕМСЯ ПО ПОНЯТИЯМ

Согласно федеральному закону РФ, понятие «физическая культура» являет собой «часть культуры, представляющую собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития».

Ни о какой физической культуре в современном понимании этого термина в до-революционной России говорить не приходится. Конечно, если причислять к физической культуре кулачные бои, катание на санях и лыжах, стрельбу из лука и выход с рогатиной на медведя – то, наверное, следует иметь в виду, что повседневная жизнь наших предков была физически насыщенной.

«А как же русские богатыри? – возразит читатель. – Ведь не одна только природа одарила их такой былинной силой!» И будет прав. Физическая культура как «совокупность норм и знаний... в целях физического и интеллектуального развития» существовала в той среде, которая профессионально занималась особым видом деятельности – защитой Родины. Для того чтобы управляться с мечом, да и просто носить тяжёлый доспех, нужна была хорошая физическая форма, создаваемая целенаправленно. Так что русское воинство допетровской России отдавало должное силовым упражнениям, при Петре I обучалось искусству владения оружием, а в 18 в. сложилась система военно-физического воспитания солдат.

Начиная с 1911 г., в работах российских авторов встречается термин «физическая культура», которая понималась как «система физических упражнений» или «воспитанная и развитая красота тела». Позднее физическая культура представлялась в более широком смысле, включая в себя охрану здоровья, режимы питания, сна и отдыха, личную и общественную гигиену, использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды), физические упражнения и физический труд.

## РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

Вместе с тем, детские забавы и игры вполне могут быть причислены к понятию «физическая культура». Судите сами: из поколения в поколение наши предки передавали определённый набор игр, основанных на самых простых физических упражнениях, развивающих моторику, мотивацию, трудовые навыки. В ГААО хранится документ с описанием детских игр, бытовавших в различных населённых пунктах губернии, в том числе и у кочевых народов. Казачьи игры «в запуски» мало чем отличались от казахских «джугурлик»; и ногайские, и русские дети с удовольствием играли в альчики и стреляли из лука. Конечно, для кочевников важно было обучить ребёнка обращению с конём, поэтому «сбивание тымака», «кокпар», «набрось аркан на лошадь» и другие игры калмыков, казахов явных аналогий в русской среде не имели, но их с успехом заменяли другие забавы – «буй-мяч», «чушки», «казачки и турки» и пр.

Задумывались ли вы, а во что теперь играют наши дети? Где сегодня они постигают основы физической культуры?

## ОТКУДА ВЗЯЛСЯ СПОРТ?

Как утверждают специалисты, некоторые виды современного спорта родились из ритуальных соревнований. Похожая на футбол игра была в Древнем Египте, в аналогичные игры играли в Китае и в Спарте. Впрочем, и сами Олимпийские игры были связаны с культом нескольких богов и героев, да и собственно спорт в Древней Греции был делом аристократов. Самые первые виды состязаний греков впоследствии породили и виды спорта: бег на короткую и длинную дистанции, метание диска, копья или дротика, борьба, прыжки в длину и в высоту, кулачный бой, гонка на колесницах. За 1170 лет проведения игр в Древней Греции (а за это время они состоялись 293 раза) родился не один вид спорта.

Однако в Россию они начали проникать лишь в конце 19 в. Так, в 1892 г. польский борец В.А. Пылясинский взялся обучать французской (греко-римской) борьбе подданных Российской империи. В 1897 г. по инициативе графа Г.И. Рибоьера созда-

лось Петербургское атлетическое общество, которое культивировало и тяжёлую атлетику. Конькобежный спорт берёт свое начало с 1877 г., когда в Петербурге образовалось Общество любителей бега на коньках. Датой зарождения лыжного спорта в России считается 29 декабря 1895 г., когда состоялось открытие Московского клуба лыжников. Годом рождения отечественной лёгкой атлетики считается 1888 г., когда в дачном местечке Тярлево возник первый в России кружок, члены которого – студенты, гимназисты, служащие – стали заниматься бегом.

## АСТРАХАНСКИЕ ВИДЫ

Идеи физической культуры, проникшей в Европу, а затем и в Россию, были с радостью восприняты и астраханцами. В сентябре 1896 г. учредители астраханского яхт-клуба приглашали на своё первое собрание. Среди организаторов клуба были интересные личности – Николай Жижин и Дмитрий Хомутов. Об их удивительной жизни и судьбе предлагаем читателям ознакомиться самостоятельно, взглянув по ссылке <http://astraparus.ru/index.php?razdel=astr&page=2>.

Отметим, что этот вид спорта и сегодня относится к числу элитарных, недоступных широкому народному кругу. Таковым же был и велосипед, общество любителей которого появилось в нашем городе в самом конце 19 в. Стоимость «костотряса» в 1900 г. составляла 125 рублей и выше, но среди астраханской публики нашлись любители этой забавы, которые постигали основы движения на велодроме в саду Фёдорова. В 1907 г. в Астрахани было создано общество «Спорт», которое, к слову, тоже объединяло состоятельных граждан, так как членский взнос в него составлял 25 руб.

В 1910 г. идеи чешских преподавателей гимнастики достигли пределов Астраханской губернии, и чех Альберт Зикмунд основал Астраханское отделение общества «Сокол» в Нижнем Поволжье. Константин Лабунский, преподаватель торговой школы Косовых, также способствовал популяризации спортивной стороны этого движения. «Сокольское общество» существовало и в реальном училище, где его культивировал И.А. Ленс.

Интересно, что в некоторых учебных заведениях стали появляться гимнастические занятия. Например, один из сайтов утверждает (см. <http://viperson.ru/wind.php?ID=664309>), что в училище глухонемых при Астраханском благотворительном обществе в 1888 г. в плане препода-

вания фигурировала «гимнастика». Однако на деле это была «относительная физкультура»: игры «в чехарду», «буй-мяч» и т.п.

Таким образом, в конце 19 – начале 20 вв. в России шло становление как видов спорта, так и самого понятия «физическая культура». Если иметь в виду, что среди городского населения спортом могли заниматься в основном представители буржуазии, чиновники, купцы, интеллигенция, то в масштабе страны число спортсменов едва ли превышало 3%.

## ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ

Совсем иное дело – Советская Россия. В ней спорт по-настоящему стал массовым. В середине 20-х гг. с созданием ликбезов развернулось движение за ликвидацию «физкульт-неграмотности», которое сопровождалось вовлечением широких масс населения в спортивные секции, разъяснением оздоровительной и воспитательной роли занятий физическими упражнениями. Уже в 1923/24 учебном году было введено всеобщее обязательное преподавание физкультуры в школах, а с 1929 г. физическое воспитание стало обязательным предметом в вузах.

Важным вкладом в создание советской системы физического воспитания стал комплекс ГТО («Готов к труду и обороне»), введённый в 1931 г., который помог устранить разницу в средствах и методах физкультурной работы. В 1934 г. появился комплекс БГТО («Будь готов к труду и обороне»), который носил прикладной, оздоровительный характер. Установление этого комплекса завершило оформление всей системы комплекса ГТО, в котором нашли отражение основные принципы советской системы физического воспитания: прикладность, всесторонность и оздоровительная направленность.

\*\*\*

Так же, как и всякая культура, физическая является сложным понятием, которое прививается и воспитывается в человеке на протяжении всей его жизни. Физическая культура – это гармония духа и тела, не знающая крайностей анорексии и переспелости мышц бодибилдеров. «Тот, кто видит какое-либо различие между душой и телом – не имеет ни того, ни другого», – сказал Оскар Уайльд в начале 20 в. «Я – не тело, наделённое душой, я – душа, часть которой видима и называется телом», – ответил ему Пауло Козльо в конце двадцатого...

Елена Казакова