

ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

УДК 930.1:796

Ю.В. Ворожко, Е.С. Любина

ЗАРОЖДЕНИЕ ОСНОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ФОРМИРОВАНИЕ ПОНЯТИЙНОГО АППАРАТА В НАУКЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Определение тенденции, проблем и приоритетных направлений в процессе формирования основ спортивной тренировки в пореформенной России способствует поиску эффективных путей развития теории и практики спортивной тренировки, повышению качества исследований в спортивной науке.

Ключевые слова: история; наука; физическая культура; спорт; спортивная тренировка; понятийный аппарат.

Спорт в конце XIX в. рассматривался как средство физического развития (в отдельных случаях – физического совершенствования), именно это и было главной целью занятий спортом. Он подразделялся на подвижный и неподвижный; подвижный, в свою очередь, – на элементарный и высший. К высшему относили охоту, верховую езду, греблю, парусный и велосипедный спорт, а к элементарному – гимнастику, борьбу, фехтование, конькобежный спорт, элементы легкой атлетики (бег и ходьбу), плавание, игры с предметами. Неподвижный спорт включал в себя стрельбу, разведение животных, садки (голубиные и псовые), бои животных, садоводство, собирание коллекций, домашние игры (бильярд, лото, домино, карты, кости, шашки, шахматы). В этот период целью занятий спортом не было достижение высоких результатов [1].

С развитием спортивной науки и ростом числа занимающихся в клубах и обществах появилась потребность в правильно организованных методических подходах к спортивной тренировке. В конце XIX в. это было связано и с тем, что спорт рассматривался как одно из наиболее мощных средств правильного и всестороннего физического развития.

Цель данной статьи – определить тенденции, проблемы и основные направления формирования основ спортивной тренировки в сфере физической культуры и спорта в пореформенной России.

В рассматриваемый период появились научные исследования о влиянии занятий отдельными физическими упражнениями на организм занимающихся; возникла необходимость в создании специальных систем подготовки атлетов с учетом функциональных изменений при занятиях спортом. Отечественные авторы начинают разрабатывать вопросы периодизации и планирования спортивной тренировки; в отдельных работах дается определение спортивной тренировки, отмечается необходимость предварительного отбора. Наибольшую роль в развитии науки о спорте сыграли К. Михайлов, М. Кистер, В. Гуд, В. Краевский и др. Необходимо подчеркнуть, что все вышеназванные авторы, представляя рекомендации будущим спортсменам, прежде всего обобщали свой личный опыт [1. С. 81].

В 1890-х гг. исследователи предприняли попытки определения периодизации тренировочного процесса. А. Ивашенцов, М. Кистер, В. Краевский отмечали, что тренировка необходима для всякого вида спорта, а так

как определенный вид спорта требует выполнения специфических движений и работы определенных мышечных групп, то спортивная тренировка подразделяется на общую, или гигиеническую, и специальную.

Под *общей тренировкой* понималась подготовка организма занимающихся к физической работе, т.е. повышение физической работоспособности. Кроме того, общая тренировка имела целью снизить количество жировых отложений в организме и увеличить жизненную емкость легких. Другими словами, общая тренировка есть просто правильный образ жизни [2].

В общую тренировку включались:

- 1) упражнения;
- 2) диета;
- 3) образ жизни.

К общеразвивающим упражнениям относили ходьбу, бег, плавание, катание на коньках, бокс, борьбу, гимнастику. Диета подразумевала исключение из рациона питания определенных продуктов и алкогольных напитков и замену их пищей, содействующей образованию мяса или тканей тренирующихся [3].

Высокие спортивные достижения на состязаниях были показателем результативности спортивной тренировки, а ее главная задача определялась как подготовка к выступлению на соревнованиях.

В конце XIX столетия в работах многих исследователей формулируется цель спортивной тренировки: физическое совершенствование физического развития спортсмена посредством физических упражнений. Результат ее ученые видели в достижении высоких спортивных показателей при выступлении на соревнованиях. Б.А. Котов разработал периодизацию тренировки, на которую впоследствии опирались советские ученые. Он выделил 3 периода: 1) общий, целью которого является общее укрепление здоровья; 2) подготовительный – развитие необходимых физических качеств: силы, выносливости, ловкости и др.; 3) специальный – отработка техники и подготовки к соревнованиям [4].

В 90-х гг. XIX в. стали делить спортсменов по степени подготовленности в отдельных видах спорта – велосипедных гонках, конькобежном спорте.

Анализ монографий по спортивной тематике позволяет констатировать, что в конце XIX столетия в связи с зарождением и распространением в России отдельных видов спорта, развитием спортивной науки выделилось и теоретико-методическое направление. Заро-

дились основы спортивной тренировки, что оказало большое влияние на дальнейшее развитие теории и методики спорта. В 1880–1890-х гг. отечественные авторы, анализируя собственный опыт занятий спортом, наибольшее внимание уделяли вопросам планирования и периодизации спортивной тренировки, нормирования тренировочной нагрузки; разрабатывали методические приемы обучения двигательным действиям. Наиболее популярным был метод расчлененного упражнения. Закладывались основы спортивной техники; отмечался процесс формирования взглядов на тактическую подготовку спортсменов в отдельных видах спорта. Работы отечественных исследователей теории и методики спортивной тренировки 80–90-х гг. XIX столетия оказали огромное влияние на дальнейшее развитие этой отрасли знания [5].

Не менее важным был процесс зарождения научных основ спортивной тренировки, спортивной науки в целом. Создание общенаучного понятийного аппарата, на наш взгляд, является одним из признаков функционирования и развития системно-организованной науки о ФИС, развитие которой продолжается и сегодня.

Возникновение основных научных понятий можно отнести еще ко второй половине XVIII – первой половине XIX в. Именно в этот период заимствованное понятие «физическая культура» начинает использоваться в значении «гимнастика из-за границы», в том числе военно-физическая подготовка, физическое образование, воспитательно-оздоровительные праздники и подготовка к ним [6].

Понятие «физическое воспитание» впервые было использовано Н.И. Новиковым (1744–1818) применительно к военно-физической подготовке: в «Журнале Министерства народного просвещения» он опубликовал научно-методические материалы по вневойсковой и военной физической подготовке молодежи как обязательной части дворянского образования, которая играет большую роль и для подготовки русской армии и флота [6].

Во второй половине XIX в. трактовки понятия «физическое воспитание» отличались большим разночтением. Авторы полагают, что это связано с выделением двух основных направлений в построении концепции физического воспитания – гигиенического, основоположником которого был Е.А. Покровский, и образовательного, создателем которого являлся П.Ф. Лесгафт.

Рассматривая физическое воспитание в оздоровительном аспекте, приверженцы *гигиенического направления* по сути сводили его к тренировке систем жизнеобеспечения, направленному воспитанию физических качеств человека. «Под именем физическое воспитание, – писал Е.А. Покровский, – как известно, врачи подразумевают многочисленную совокупность факторов, которыми обуславливается телесное развитие человека, начиная с рождения и кончая взрослым состоянием его» [7. С. 37]. Зачастую понятие «физическое воспитание» механически заменялось другими: «физическое развитие», «гимнастика», «атлетика», «физическая и телесная культура», которые использовались как равнозначные.

Создатель *образовательного направления* профессор П.Ф. Лесгафт, отказавшись от традиционных взглядов на физическое воспитание, трактовавших этот про-

цесс в рамках оздоровительного воздействия на человека, строго разграничил понятия «физическое воспитание» и «физическое образование». Термин «физическое образование», впервые раскрытый им на научной основе, понимался однозначно как осознанный процесс воздействия физических упражнений на человека с целью формирования двигательных умений, навыков и специальных знаний [7].

Таким образом, впервые используя термин «физическое образование», П.Ф. Лесгафт понимал его однозначно как осознанный процесс воздействия физических упражнений на человека [4].

В русской педагогической и спортивной терминологии понятие «физическая культура» было впервые введено в 1910 г. помощником заведующего училищами г. Москвы С.В. Зенченко. Он определил физическую культуру как совокупность трех терминов: «физическое воспитание», «физическое развитие» и «физическое образование». Определение термина «физическая культура» в формулировке С.В. Зенченко было зафиксировано в резолюции первого общеземского съезда по народному образованию, который состоялся в Москве в августе 1911 г., в разделе «Физическое образование и воспитание» [8].

Впервые, по данным П.А. Столянского, слово «спорт» было упомянуто в 1851 г. в газете «Северная пчела», издаваемой Ф.В. Булгариным; понятие «спорт» подразумевало «все гимнастические упражнения или забавы. Сюда же принадлежит псовая охота, стрельба в цель, фехтование, верховая езда, охота, рыболовство, мореплавание» [9. С. 30]. Точного определения понятия «спорт» в источниках конца XIX в. нет. В журнале «Охотник» за 1887 г. дается следующее определение этого термина: «честолюбивое стремление к достижению чего-либо особенно выдающегося в сфере телесных упражнений». В этом же журнале была представлена классификация видов спорта.

Как отмечает К.В. Цуркан, первая представленная систематизация спорта была примитивной, поскольку не имела научного обоснования. Спорт в это период рассматривался в основном как средство физического развития, а занятия спортом практически не ставили целью достижение высоких результатов [10].

Лишь в 80–90 гг. XIX в. была предпринята попытка по-новому рассмотреть понятия «спорт», «спортивная тренировка». Это связано с появлением научных исследований о влиянии занятий отдельными физическими упражнениями на организм занимающихся. В числе таких работ необходимо отметить труды М. Кистера «Английский бокс» (1899 г.), В.Е. Игнатьева «Физическое воспитание», Ф.В. Геннига «Техника и тренировка легкой атлетики» (1913 г.), Б.А. Котова «Олимпийский спорт» (1916 г.) и др.

Журнал «Спорт» за 1897 г. приводит следующее определение: «Спорт есть разумное развлечение, духовная пища самого лучшего качества, он развивает и воспитывает тело, ум и душу, только тот и есть взрослый и зрелый человек, кто не чуждается спорта и кто развлекается разумно!» (В.Е. Петракова, 1999). В отечественной спортивной литературе появляются определения также спортивной тренировки. Одним из первых такое определение дал В. Гуд в 1889 г.: «Под тре-

нировкой тела я подразумеваю... развитие силы... мускулов и вообще здоровья» [11. С. 42].

М. Кистер под спортивной тренировкой понимал искусство привести человеческий организм в такую готовность, чтобы он был в состоянии в назначенный день (состязания) произвести наибольшую физическую работу, к которой по своему природному расположению не всегда способен [11].

В рассматриваемый период предпринимались попытки упорядочения терминологии спорта. Впервые в отечественной литературе по истории спорта призыв разобраться в терминологии прозвучал в 1887 г. [12]. Путаница возникала в связи с тем, что понятия в этой

сфере часто заимствовались из иностранной литературы. Но отечественные ученые, врачи, педагоги и спортсмены внесли свой вклад в разработку национальных основ системы физического воспитания и спорта.

Таким образом, на первом этапе развития науки в области ФИС еще не было единства в определении терминов «физическое воспитание», «спорт», однозначно был истолкован термин «физическое образование», а термин «физическая культура» наполнился новым содержанием. В связи с этим неоднократно предпринимались попытки к упорядочению терминологии физического воспитания, спортивной тренировки, общей теории спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Петракова В.Е.* Основные тенденции развития спорта в России в конце XIX века.: Дис. ... канд. пед. наук. М., 1999. С. 31.
2. *Столбов В.В. и др.* История физической культуры и спорта: Учеб. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2000. С. 241.
3. *Петракова В.Е.* Основные тенденции развития спорта в России в конце XIX века.: Дис. ... канд. пед. наук. М., 1999. С. 6.
4. *Цуркан К.В.* Физическое воспитание и спорт в Москве во второй половине XIX – начале XX вв. (исторический очерк): Дис. ... канд. пед. наук. Калинин, 1965. С. 217.
5. *Петракова В.Е.* Основные тенденции развития спорта в России в конце XIX века.: Дис. ... канд. пед. наук. М., 1999. С. 87.
6. *Кулинко Н.Ф.* Основные периоды и этапы в развитии отечественной истории физической культуры и спорта как учебной дисциплины // Теория и практика физической культуры. 1997. № 1. С. 10–13.
7. *Карпушко Н.А.* Развитие научно-методических основ физического воспитания в дореволюционной России: Дис. ... канд. пед. наук. М., 1982. 247 с.
8. *Цуркан К.В.* Физическое воспитание и спорт в Москве во второй половине XIX – начале XX вв. (исторический очерк): Дис. ... канд. пед. наук. Калинин, 1965. С. 214.
9. *Петракова В.Е.* Основные тенденции развития спорта в России в конце XIX века.: Дис. ... канд. пед. наук. М., 1999. С. 30.
10. *Цуркан К.В.* Физическое воспитание и спорт в Москве во второй половине XIX – начале XX вв. (исторический очерк): Дис. ... канд. пед. наук. Калинин, 1965. С. 215.
11. *Петракова В.Е.* Основные тенденции развития спорта в России в конце XIX века.: Дис. ... канд. пед. наук. М., 1999. С. 87.
12. *Суник А.Б.* Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX–XX веков. М.: Советский спорт, 2004. С. 148.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 29 июня 2010 г.