

**КАРАКАЛПАКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Б. Ж. МАМБЕТОВ**

**ИСТОРИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И СПОРТА**

**НУКУС 2011**

## **ВВЕДЕНИЕ**

История физической культуры (ИФК) представляет собой специфическую отрасль исторических и педагогических знаний. Она является важным разделом науки о физической культуре. Предмет её изучения – общие закономерности возникновения, становления и развития физической культуры и спорта на разных этапах развития общества.

Предмет истории физической культуры – изучение средств, форм и методов, идей, теорий и систем физической культуры.

Задачей истории физической культуры является выявление и раскрытие закономерностей развития физической культуры на протяжении всей истории человечества.

В основу периодизации истории физической культуры положено учение о закономерностях развития общества:

1-й период – история физической культуры древнего мира;

2-й период – история физической культуры средних веков;

3-й период – нового и новейшего времени.

При изучении истории физической культуры используют следующие источники:

1) археологические и этнографические данные, свидетельствующие о применении физических упражнений и игр;

2) памятники изобразительного искусства, художественную литературу, кино, фотоматериалы, отражающие проблематику физического воспитания;

3) архивные материалы, книги, брошюры, журналы, газеты, и другие письменные источники, содержащие сведения по физической культуре и спорту;

4) правительственные документы, труды ведущих ученых и государственных деятелей;

5) практические данные по развитию физической культуры у разных народов.

Методы изучения истории физической культуры:

– исторический анализ, обобщение систематизация исторических материалов; проведение исторической аналогии, сопоставления и сравнения; письменный опрос, беседа, интервью; обобщение практики, изучение опыта развития истории физической культуры.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДРЕВНЕМ МИРЕ**

### **Этапы развития физической культуры древних предков**

Возникновение физической культуры историческая наука относит к начальному периоду развития первобытной общины. Самой ранней формой физического воспитания были коллективные игры, носившие натуралистический, подражательный характер. Они почти полностью повторяли трудовой процесс. Играя, первобытные люди учились охотиться, подражая действиям охотников. В этих играх использовались предметы охотничьего инвентаря и живые цели.

Позже, в связи с начавшимся разделением труда по возрастным и половым признакам, происходила дальнейшая эволюция игр. Они постепенно теряли подражательный характер, становились имитационными, символическими. Игры по-прежнему имитировали трудовой процесс, но живые цели заменялись движущимися мишенями – чучелами, мячами сделанными из шкуры животного и набитыми шерстью, а охотничий инвентарь заменялся специальным, игровым. Например, появилось копье с тупым наконечником, вместо палки стали использоваться клюшки и т.п.

На последней ступени развития первобытного общества возникли игры, которые почти полностью абстрагировались от труда. Игравшие стали делиться на команды, появились специальные площадки для игр, совершенствовался игровой инвентарь. Игры стали регламентироваться простейшими правилами, появились спортивные судьи и зрители.

Процесс развития физической культуры постепенно привел к выделению из игр и обособлению в качестве самостоятельных физических упражнений – бег, метание, прыжки, плавание и другие виды движений. Все они так или иначе были связаны с подготовкой членов общины к труду. Возникли специальные приемы обучения физическим упражнениям подростков и молодежи, т.е. появилось физическое воспитание.

В родовом обществе физическое воспитание носило высокий уровень развития. Этнографические исследования показывают, что каждой народности были присущи свои формы и виды упражнений. У австралийцев – игры, метание бумеранга и палки, игры в мяч, борьба, пляски «корроби». У индейцев Америки – упражнения: ходьба, бег, плавание, гонки на лодках, метание и метательные игры, игры с мячом и т.д. Игр с мячом насчитывалось более десяти, проводились они в течение нескольких дней и участвовало в них более 100 человек. Также известны индейские пляски, носившие многофункциональный характер. В африканских племенах проходило метание в цель, фехтование палками,

бег, прыжки, метание копья на расстояние и высоту, военные игры, пляски. Мужчины играли с мячом. У тунгусов (эвенков) можно выделить две стадии подготовки: 1-я стадия – все мужское население занималось стрельбой, бегом, увертыванием от стрел, управлением лодкой; 2-я – только для тех мужчин, которые хорошо были обучены военному делу.

Одной из форм физического воспитания являлись инициации – проверки физической готовности членов общины. Например, таким обрядом в африканских племенах являлось удаление юноши в джунгли на несколько месяцев.

Из древнего периода до нас дошли следующие методические приемы обучения: например, у индейцев учитывались половые особенности, у чукчей – женщины участвовали в беге на более короткие, чем у мужчин, дистанции, эскимосы постепенно увеличивали вес камня и расстояние при обучении метанию, меняли размер лука, лыж, лодок.

В период разложения родового строя происходит военизация физических упражнений. Например, кулачный бой, тренировка с оружием, состязание колесниц, прыжки через меч, копья. В этот период появляются начальные формы учреждений общественного воспитания – тайные союзы и дома молодежи, которые существовали только для физического воспитания юношей.

Характерной особенностью данного периода является также появление мест для проведения соревнований по игре в мяч, т.е. первых спортивных сооружений, а также двух типов школ – для богатых и бедных, а главной чертой воспитания становится его направленность на военно-физическое обучение.

Таким образом, в родовом обществе физическое воспитание имело важное значение и являлось одной из функций родовой общины. Главной чертой физического воспитания можно считать его всеобщность. Оно было равным для всех (имело лишь разделение по полу и строго обязательным).

### **Формирование физической культуры в странах древнего Востока**

Первые известные нам следы физической культуры Древнего Востока были обнаружены в районе, примыкающем с востока к Средиземному морю, а также в Месопотамии в IV тыс. до н.э. К сожалению, сохранились лишь разрозненные сведения о физической культуре государственных образований, часто сменявших друг друга в результате войн. Активное участие в поддержании и развитии физической культуры принимало свободное сельское население, из которых набирали простых воинов.

Важную роль в развитии физической культуры Месопотамии, а затем и в странах Ближнего Востока сыграло изобретение во втором тысячелетии до н.э. колесницы на конной тяге. Среди памятников, свидетельствовавших об этом событии, основное место занимает «Книга

тренинга» митаннийца Киккули, которая является самым древним из известных методических пособий по тренингу лошадей.

Из различных источников было установлено, что в Месопотамии изготавливали палки из очищенного стержня листа финиковой пальмы, в дальнейшем служившие для игры в мяч с битой, а затем и в конное поло.

Этому же району принадлежит самый древний памятник культа борьбы на поясах, в основе которой лежали боевые приемы пленения противника, – бронзовая статуя, изготовленная примерно в 2800 году до н.э. (сейчас она выставлена в Багдадском музее).

О развитии физической культуры Вавилона свидетельствуют терракотовые изображения охоты, загона животных, стрельбы из лука, кулачного боя и состязания на колесницах.

Из древней Персии до нас дошли записки древнегреческих историографов Геродота и Ксенофонта, которые красноречиво свидетельствуют о том, что они обучали своих детей (в возрасте 7-16 лет) в воспитательных домах, действовавших при дворах сатрапов, борьбе, бегу, верховой езде, метанию копья, стрельбе из лука и правдивости. (В дальнейшем из этих заведений образовались так называемые дома развития силы, которые сохранились вплоть до распространения современного школьного физического воспитания и спортивных организаций Ирана.)

Последующей подготовке юношей служили обязательные охотничьи испытания на смелость, состязания по конному пол и игра индийского происхождения «шатранг шахматнах», воспитывавшая способность к стратегическому мышлению.

В Древнем Египте примерно в 3000 году до н.э. мифический царь Менес основал первую единую империю. Наиболее древний из известных рельефов на спортивную тематику изображает победу Джосера (2778 – 2723 гг. до н.э.) в культовом состязании по бегу. Бег древнеегипетского царя-бога объясняется желанием победить и быть достойным избранником.

Затем испытания в беге были вытеснены борьбой, лучше показывающей превосходство в силе и ловкости.

Египтяне не следовали обычаям других народов. Этот факт подтверждается тем, что среди памятников физической культуры Древнего Египта не встречается следов, свидетельствовавших о соревнованиях на колесницах, играх в пешее и конное поло, получивших распространение почти у всех народов Древнего мира.

Население Древней Индии располагало наиболее ценными традициями в области ритуальной оздоровительной гимнастики, танца и самообороны без оружия. Советы по снятию боли в различных частях тела с помощью нажимов и растирания свидетельствуют о развитом искусстве массажа.

В древнеиндийских описаниях впервые встречаются упоминания и о таких формах поединка и единоборства, стиль которых характеризуется нанесением ударов рукой или ногой по чувствительным к боли частям тела противника, а также проведением удушающих приемов и создание системы йоги. Установить точно происхождение йоги пока не удалось. В то же время является фактом, что в ходе раскопок в окрестностях Гаранны в Пенджабе была найдена каменная пластина-печатка, изготовленная в III тыс. до н.э., в центральной части которой изображена фигура человека, сидящего строго в соответствии с позой «лотос» (падмасана).

О физической культуре индийцев больше всего можно узнать из Вед и древнеиндийских эпосов, свидетельствующих об атлетических соревнованиях, состязаниях по самообороне, с оружием и без него, скачках и соревнованиях на колесницах, игре в мяч с битой, игре на доске чатуранга (чатур – 4 и анга – боевой порядок). Ходы шахматных фигур из этой игры – раджи (короля), боевых колесниц (ладьи), кавалириста (коня), пехотинца (пешки) – остались неизменными до наших дней.

Система философии йоги основана на том, что человеческий организм есть уменьшенная копия вселенной, равновесие которой обеспечивается праной (дыханием, жизненной силой). Внутри человеческого тела находятся семь расположенных один над другим центров праны (чакры), в нижнем, в одном из нервных узлов поясничного отдела позвоночника, свернувшись, дремлет «источник жизненной силы», так называемая «змея кундалини». Она под влиянием упорно выполняемых человеком умственных и физических упражнений просыпается и ползет вверх от чакры к чакре, достигая макушки. В этот момент йог достигает стадии самадхи, т.е. состояния физического и психического равновесия, покоя, далекого от земных забот. После этого остается лишь одна ступень, на которой кундалини покидает последнюю чакру, в результате чего йог – через покинувшее его тело «второе-Я» – приобретает сверхъестественную оккультную силу и начинает свое слияние с божеством.

В китайских хрониках, относящихся к периоду VIII – VI вв. до н.э., сообщалось, что первые ростки физической культуры, получившие развитие в долине Хуанхе и Янцзы, появились в начале III тыс. до н.э.

В 2698 г. до н.э. была написана книга «Кунфу», в которой впервые систематизированы распространенные среди народа, различные упражнения лечебной гимнастики, болеутоляющего массажа, ритуальных танцев, исцеляющих от болезней, бесплодия, а также боевых танцев.

Записи в хрониках свидетельствуют о том, что в этот период мальчиков воспитывали в специальных заведениях.

Судя по письменным памятникам и результатам раскопок, можно сделать вывод, что древняя китайская физическая культура достигла расцвета во время господства династии Чжоу (XI – III вв. до н.э.).

Народ играл в игру – предшественницу современного футбола – «чжу кэ». Эта игра использовалась как дополнительное средство для развития скорости, ловкости и находчивости в подготовке пеших воинов. В центре игровой площадки, на расстоянии 4 м друг от друга, в землю вкапывались 2 бамбуковые палки высотой около 4 м, между которыми натягивали сетку. В верхней части сетки вырезали отверстие диаметром 60 см. Это были «ворота». Игроки передавали друг другу мяч, нанося по нему удары ногами и руками, используя при этом около 70 различных видов ударов по мячу. Существовало и около 10 правил игры. Проходили также соревнования по борьбе, кулачному бою, поднятию тяжестей, перетягиванию каната, танцам и соревнования на воде.

В Древнем Китае сложилась своя система идеалов в области физической культуры, которая нашла выражение в принципе «сань мэй». В этом принципе, как и в различных жанрах искусства, нашли отражение требования принесения пользы для общества, обладая способствующей моральному воспитанию волей и развитым вкусом. В соответствии с принципом «цзинь и цзянь» «сань» выражал внутреннее, а «мэй» – внешнее совершенство. Особый упор делался на формирование воли и характера. Если участник игры в мяч или борец грубили, судьи и зрители клеймили его как «сяо цзянь», что означало высокую степень общественного презрения. Во время кулачного боя, носившего характер борьбы теней, высоко ценилось не само попадание в противника (цзянь), а ловкое увертывание от ударов противника с тем, чтобы вызвать у него внутреннее смятение (цзинь).

### **Формирование физической культуры в Древней Греции и пути организации Олимпийских игр. Особенности спартанской и афинской систем физического воспитания**

Наивысшего развития физическая культура и спорт достигли в VIII – IV вв. до н.э. в Греции.

В зависимости от экономического, политического и культурного развития, военной организации и системы воспитания в том или ином греческом государстве определялись задачи, средства, формы и методы физического воспитания. Наиболее типичными в этом отношении были Спарта и Афины.

Физическая культура Спарты, упорно державшейся за племенные традиции, достигла апогея в VI в. до н.э. Центральной задачей физического воспитания было формирование подрастающего поколения, способного победить в любых условиях, отважного, настойчивого и слепо подчиняющегося взрослым. Спартанец-отец должен был показать новорожденного ребенка совету старейшин. Растить его дальше разрешалось только в случае, если совет находил его жизнеспособным.

Слабых детей сбрасывали в ущелье с горы Тайгет. Детей с рождения не пеленали, чтобы они выросли закаленными. Систему физического воспитания Спарты освещают заметки Платона (427 – 347 гг. до н.э.). Детей, достигших 7-летнего возраста, отнимали у родителей и передавали в распоряжение государственных воспитателей. Воспитатели закаляли детей, приучали переносить холод, голод, жажду, выносить боль, осуществляли общую физическую подготовку. В этих условиях к 14 годам каждый ребенок привыкал к физическим и душевным испытаниям и получал представление об основах гимнастики и орхестрики.

Чтобы убедиться в том, что дети растут удалцами, устраивались состязания перед открытыми могилами героев прошлого, воспитывая тем самым чувство ответственности перед свершениями предков.

Из ужесточенных форм испытаний перед посвящением в подростки в 15-летнем возрасте был выработан обычай – криптий. Он означал испытательный год, в течение которого 30-40 будущих посвящаемых проходили боевые учения в районе мятежных деревень. В ходе таких акций молодежь вместе с руководителем совершала ночные налеты, убивая и уводя намеченные жертвы. По истечении испытательного срока подростки попадали в группы эйренов. В основу их обучения были положены строевые занятия по овладению оружием, пятиборье, кулачный бой (спартанская гимнастика).

Достигших 20-летнего возраста снова подвергали испытаниям и переводили в группу эфебов. Систематическое военное обучение длилось до 30 лет.

До достижения 20-летнего возраста девушек обучали, как и юношей, чтобы они в отсутствие мужчин обеспечивали порядок, а также для того, чтобы от них рождалось крепкое потомство.

По иному осуществлялось физическое воспитание в Аттике с центром в Афинах. Воспитательная и образовательная системы в Афинах в V – VI вв. до н.э. не ограничивались только военно-физической подготовкой молодежи, как в Спарте, а давали разностороннее воспитание. Афиняне считали, что гармоническое развитие человека должно состоять из умственного, нравственного, эстетического и физического воспитания.

Дети до 7 лет воспитывались в семье. После 7 лет девочки продолжали воспитываться дома, а юноши до 16 лет посещали государственную или частную школу. Они проходили обучение в мусической (от слова «муза»; давала умственное, эстетическое и нравственное воспитание) и гимнастической школах (гимнос – обнаженный). В гимнастических школах – палестрах (пале – борьба) – обучались с 12 лет, с 14 лет продолжали обучение в мусической школе.

С 16 – 18 лет юношей после гимнастических и мусических школ определяли в гимнасий. В Афинах было три гимнасии: Академия, Ликей и



Киносарг, где помимо занятий физической культурой изучались политика, философия и литература.

С 18 лет молодых людей определяли в государственную военную организацию эфебию, где они несли военную службу.

В Древней Греции различали два метода применения физических упражнений: гимнастику, или общее физическое воспитание, и агонистику – специальную подготовку и участие в состязаниях.

Гимнастика состояла из палестрики, орхестрики и игр.

В палестрику входили разнообразные упражнения, обеспечивающие всестороннюю физическую подготовку. Основу палестрики составляло пятиборье (пентатлон), которое включало: бег на одну стадию – стадион (около 200 м), прыжки в длину, метание копья и диска, борьбу. В палестрику также входили: панкратион (соединение борьбы с кулачным боем), плавание, кулачный бой, верховая езда, фехтование, стрельба из лука и др.

В орхестрику входили различные ритуальные упражнения и танцы для развития пластики и грации, формирования осанки, красивых форм тела, красивых телодвижений, выполняемых обычно под музыку.

Игры, в основном подвижные, использовались главным образом при занятиях с детьми. Были игры с мячом (сферистика), колесом, клюшкой, палкой, в кости, перетягивания, игры с преодолением сопротивления партнера, удерживанием равновесия, качели и др.

С юных лет эллины познавали вкус победы в состязаниях. Одной из задач физического воспитания было привитие навыков борьбы, состязания в силе, ловкости, быстроте, выносливости. Этот подход лежал в основе стройной системы соревнований, которую греки называли агонистикой.

Агонистика распадалась на гимнастические игры и состязания, а также мусические соревнования (музыка, танцы, поэзия).

Соревнования – агоны – проводились ежегодно во всех греческих полисах. Они были непременной частью любого праздника и всегда проводились в присутствии зрителей. Некоторые из агонов переросли местное значение и приобрели общегреческий – панэллинский – статус.

Древние греки были язычниками и посвящали агоны своим любимым богам. Из гимнастических агонов большой популярностью пользовались Истмийские игры (в Дельфах) в честь бога морей Посейдона, Панафинейские игры (в Афинах) посвящались богине Афине Палладе. Однако из всех игр наибольшее значение имели Олимпийские игры, проводившиеся в честь главного бога – Зевса Олимпийского.

Олимпийские игры проводились в Олимпии, расположенной в западной части Пелопоннесского полуострова. Здесь, у подножия горы Кронос, в долине реки Алфей, до сих пор зажигается олимпийский огонь современных Игр.

Происхождение Олимпийских и других игр Древней Греции определялось материальными условиями жизни общества, его политическим, культурным, военным развитием. Одна из главных причин возникновения игр – потребность в воспитании воинов.

Первые известные истории Олимпийские игры отмечены 776 г. до н.э. Эта дата взята за основу потому, что удалось установить с этого времени первого и последующих победителей на играх. Некоторые авторы отмечают, что в 776 г. до н.э. состоялись уже 28-е игры. По версии ученых, между Ифитом царем Элиды и Ликургом из Спарты был заключен договор об обязательном сохранении божественного мира во время Олимпийских игр, продолжительность договора 27 Олимпиад. Договаривающиеся стороны объявили Олимпию священным местом, а месяц проведения состязаний – обязательным периодом мира. На вопрос о том, почему из всех союзов городов выдвинулась именно Олимпия, можно дать в общих чертах следующий ответ.

1. Алтий был ритуальным местом избрания царей.
2. Святилище Геры считалось одним из древнейших мест, где совершались культовые ритуалы плодородия. Состязания по бегу на звание «девушки года», победительница олицетворяла собой плодородие.
3. Олимпия была связана с культом предков, именно здесь, по преданиям, находились могилы Пелопса и Тараксиппа.
4. Это место связано с культом Зевса, наиболее авторитетного греческого божества.
5. Олимпия была расположена в легкодоступном и защищенном месте.
6. Ввиду малочисленности жителей Пизы не грозила опасность, что в области отправления культовых обрядов они попытаются достичь политической гегемонии.
7. В эпоху расцвета игр Олимпия пользовалась поддержкой Спарты – одного из наиболее могущественных полисов.

В Олимпии к тому времени было построено пять стадионов. Два первых – древнего периода игр и ипподром для конных состязаний.

В 776 году до н.э. зафиксировано имя только одного победителя – Корибоса, атлета из города-полиса Элиды, который выиграл состязания по бегу.

На Олимпийских играх древнего периода не могли участвовать в состязаниях женщины и те, против которых было возбуждено уголовное дело.

В преддверии проведения Игр прекращались все распри и войны. Никто не имел права вступить на территорию Олимпии с оружием. Нарушителя ждал суровый штраф – две мины серебром (около 27 кг чистого серебра). Но страшней разорительного штрафа было проклятие, которое боги посылали на нарушителя олимпийского перемирия.

Строгому наказанию подвергались и люди, оскорбившие путника, идущего на олимпийский праздник, их ждало отлучение от Игр на две Олимпиады!

Выступить на Играх – это была большая честь и ответственность. Каждый атлет должен был 10 месяцев готовиться дома и еще месяц тренироваться в Олимпии. Да не как-нибудь, а очень упорно. За будущими олимпийцами внимательно и строго наблюдали элладоники – судьи и распорядители Игр. Они не только отвечали за подготовку атлетов, но и следили за тем, чтобы места соревнований были в надежном порядке. Элладоники награждали победителей и налагали штрафы на провинившихся.

Программа Игр была интересной и разнообразной. На первых Олимпийских играх атлеты состязались только в беге на дистанции 192,27 м. Она называлась «стадий». От этого слова произошло и название «стадион». От столетия к столетию программа Игр пополнялась другими видами: прыжки в длину, метания, кулачный бой и борьба. Победители награждались венком из оливковой ветви. Самым трудным и популярным было пятиборье-пентатлон.

Методы подготовки и стиль состязаний определялись особенностями тогдашнего военного искусства и мистифицированными представлениями о физических возможностях человека.

Состязания по бегу проходили не по круговой дорожке, а по прямой туда и обратно между местом старта и находящимся в конце дистанции алтарем.

Вначале вся программа соревнований укладывалась в один день. Но постепенно, по мере того как Игры становились все более важным делом в жизни Греции, соревнования стали длиться пять дней. В храмах перед открытием Игр все участники давали олимпийскую клятву и приносили жертвы.

Римская эпоха принесла Олимпийским играм многонациональный характер, семь веков в Играх участвовали только греки, а затем в них получили право соревноваться атлеты из Сирии, Александрии, Вавилона и др.

Олимпийские игры проводились непрерывно 1170 лет. На эти соревнования спортсмены собирались 293 раза.

Признаки изменений в физической культуре в Афинах обнаружили уже в V в. до н.э. Все большее число городов начали нанимать за деньги атлетов, чтобы поддерживать ореол прежней славы. На 98-й Олимпиаде (388 г. до н.э.) разразился скандал, связанный с подкупом спортсменов. Обнаружилось, что соперники фессалийского кулачного бойца Евнола за различные денежные вознаграждения уступили ему дорогу к олимпийскому венку. Позднее подкуп получил широкое распространение. В обиход вошло новое понятие для обозначения участников соревнований. Теперь их стали называть атлетами (участвующие в состязаниях за

вознаграждение). Появление и распространение христианской религии, боровшейся против языческой веры и проповедовавшей аскетизм, повлекло за собой прекращение Олимпийских праздников. В 394 году Римский император Феодосий первым издал эдикт о запрещении Олимпийских игр. Спортсооружения были разрушены, а землетрясение стерло Олимпию с лица Земли. Идея Игр была предана забвению на 1000 лет.

### **Этапы развития физической культуры в Древнем Риме**

История физической культуры в Древнем Риме, достигшем наивысшей ступени развития в эпоху древнего мира, относится к числу наиболее противоречивых проблем истории культуры.

Физическая подготовка юношей до 16 – 17 лет до службы в армии являлась задачей семьи. И только в IV в. до н.э. было создано учебное заведение под названием «лудус», где велась физическая подготовка. Это была попытка скопировать греческие учебные заведения.

Для населения Римской империи основным развлечением были бои гладиаторов и состязания колесниц.

Физические упражнения были средством удовлетворения личных потребностей и формой индивидуального развлечения.

Греческая гимнастика и агонистика, предназначавшиеся служить образцом, утратили свои ценности. Римляне не переняли из них ничего.

Древний Рим подарил миру классическую систему военно-физической подготовки, которую перенимали во многих армиях.

В римской армии существовала суровая высокоорганизованная система тренировки легионеров. Физическая подготовка римских воинов достигалась главным образом в процессе полевых учений и специально организованных занятий в лагерях, где воинов обучали выполнению тех упражнений, приемов, действий, которые применялись в боевых условиях. В систему подготовки легионеров включались бег по местности с преодолением препятствий, различные прыжки, в том числе и с подручными средствами, действия с холодным оружием и без него – рукопашная схватка, борьба, скалолазание, преодоление водных рубежей. Воины совершали марш-броски, продолжительные походы в полном боевом снаряжении, учились возводить укрепления, пользоваться осадными машинами и катапультами, что требовало большой физической силы и выносливости. Для обучения воинов применялись своеобразные тренажеры – штурмовые лестницы, чучела для фехтования, деревянная лошадь для обучения приемам верховой езды.

Физическая и духовная подготовка воинов были отдельными.

Приблизительно в VIII в. до н.э. Рим и окружающие его селения заключили союз городов, который имел общие храмы, предположительно

здесь устраивались общие состязания, сопровождавшиеся ритуальными церемониями.

Спортивные игры были связаны с родовыми культами, поклонением семейным божествам и почитанием предков, с ритуалами, призванными обеспечить плодородие, успех в бою. В состязания входили бег, гонки колесниц, фехтование и борьба. Образ главного бога-покровителя, ритуал и сами игры с изменением соотношения сил приобретали постепенно все более «римский» характер.

По мере отмирания праздников, устраивавшихся союзом городов, стали устраиваться демонстрации военной силы. Постоянное место проведения конных скачек и состязаний колесниц в долине между Палантинном и Авентином получило название «цирк». Здесь проводились троянские игры, устраивались боевые пляски.

В VI – I вв. до н.э. менялся характер римской физической подготовки. Гимнастические традиции были начисто забыты и стали элементами военной подготовки.

Но тем не менее, граждане Рима не полностью предали забвению все формы физической культуры. Они занимались бегом, прыжками, упражнялись с гантелями, плавали. В сферистериях, построенных рядом с дворцами патрициев, проводились игры с мячом.

Наряду с представлениями в цирках в III в. стали устраиваться поединки гладиаторов. Вначале они являлись исключительно составной частью культа жертвоприношения усопшим. Со временем превратились в одно из средств борьбы за власть. Поскольку в этот период бои гладиаторов были самыми жестокими, то именно в этот период произошло восстание Спартака.

Бытовавшие в эпоху республики беспощадные методы подготовки (владелец – мясник) и постоянная боязнь смерти не раз приводила гладиаторов к восстанию.

В 71 г. до н.э. – 476 г. н.э. физическая культура из средств военных баталий превратилась в предмет «заботы» власти и стала носить репрезентативные функции. Строились громадные купальни, посреди которых размещались площадки для посетителей, где римляне могли танцевать, бегать, бороться, поднимать тяжести, играть в мяч и настольные игры.

Император Август попытался возобновить троянские игры в цирке. Но только Доминициану удалось с 86 года возобновить Капитолийские игры.

Для удовлетворения потребностей народа в развлечениях после Колизея был построен цирк Максимус, трибуны которого в IV веке были расширены до 350 тыс. мест. В конце эпохи Римской империи продолжительность развлекательных представлений достигала 175 дней в году. Громадные цирковые сооружения и амфитеатры воздвигались не только в Риме, но и в Помпее, Капуе, Вероне и Сиракузах. В начале эпохи

Римской империи поединки гладиаторов были оттеснены на задний план цирковыми представлениями и различными состязаниями.

Для того чтобы сделать народные зрелища разнообразными, арены крупнейших амфитеатров переоборудовали в бассейны, которые можно было заполнять водой, где устраивались затем всевозможные поединки на воде с участием судов. Обычно воспроизводились те или иные наиболее запомнившиеся морские сражения (в Саламисе), в ходе которых зрители могли полюбоваться тем, как в этом бою рабы душили друг друга и сталкивали в воду.

### **Этапы развития физической культуры и спорта, Олимпийской традиции в период Возрождения**

В эпоху Возрождения многие физические упражнения освободились от элементов ритуального характера и легли в основу современного европейского спорта. Открылся простор для развития личности и зарождения в спорте нового течения, базирующегося на достижении высоких результатов.

Рыцари должны были уметь: ездить верхом, плавать, охотиться, стрелять из лука, играть в шахматы, искусно фехтовать, читать стихи, знать основные танцевальные движения. Рыцари облачались в железные доспехи, на вооружении у них были тяжелые мечи, щиты, копья, пики, лук. В верховой езде для рыцаря, закованного в латы, очень важно было уметь сохранять равновесие, основы которого отрабатывались на деревянной лошади. Во время плавания на лошади всадники использовали бурдюки и вязанки хвороста, чтобы не утонуть. Для того чтобы научиться стрельбе из лука, сначала учились пользоваться арбалетом.

Воспитание детей было организовано следующим образом. До семи лет дети воспитывались в семье. В семь лет их отправляли на обучение. До 14 лет они помогали по хозяйству, осваивали рыцарский этикет и занимались физическими упражнениями. С 14 лет производили в оруженосцы, вручали меч и шпоры, и до 21 года они занимались исключительно военно-физической подготовкой. Учение завершалось посвящением в рыцари.

В целях проверки военно-физической подготовленности рыцарей проводились рыцарские турниры. Они делились на массовые (бухурды) и одиночные (жут или тьест). Массовые турниры проходили на больших площадках и воспроизводили картину военных действий. Одиночные турниры представляли собой поединок двух рыцарей на копьях. Турниры проводились по разным поводам: рождение сына, победа в бою, женитьба рыцаря, день рождения.

Народные игры, включая традиционные состязания, формировались под влиянием местных обычаев. Победители в играх завоевывали

авторитет и признание. Сильнейшие в деревне метатели камней, самые выносливые танцоры, ловкие охотники и борцы получали всеобщее признание, материальное поощрение и социальные привилегии. В состязаниях девушек можно было увидеть мотивы возможного выбора супруга, так как о женщинах судили лишь по их мужьям.

Физические упражнения в этот период были разнообразными – борьба, метание камней, бег, борьба с палками, бег на коньках, скачки, танцы, разнообразные игры с битой, лаптой, чучелами. Решающее слово в определении победителей было за общиной.

Интересно появление «массового футбола», который своими корнями уходит в языческие обычаи «изгнания дьявола». Суть этого обычая состояла в том, что в какой-то определенный день в конце зимы или весной можно было избавиться от опасности, исходящей от порчи, эти «опасности» (накопившийся за зиму мусор, куски материи и т.п.) закидывали в кожаный узел-«мяч» и выталкивали из деревни. С этой целью в конце праздника Масленицы или в Вербное воскресенье все жители от мала до велика, изгоняли «мячи» за пределы деревни. Там их уже поджидали аналогично мыслящие жители соседней деревни. И те и другие старались как можно дальше отогнать от своих земель зло, олицетворенное в «мяче», еще до того, как он порвется, что и приводило к своего рода состязанию.

Для тренировки во владении оружием образовались организованные общества стрелков из лука и фехтовальные школы. Герб первого городского фехтовального общества был освящен в соборе Гепта в 1042 году. А на состязаниях лучников в 1399 году в Турнуа были представлены 30 городов и 16 деревень.

В Венеции и др. речных городах проводились схватки «джуоко дель понте» (игра на мосту) за символический захват моста.

Большую роль в развитии физической культуры горожан играли зародившиеся еще в древние времена зрелища – поединок с животными, бои быков в Испании и Южной Франции.

Среди ремесленного люда широкое распространение получили многочисленные народные игры, особенно с мячом, из которых впоследствии зародились современные спортивные игры – футбол, теннис, гольф, крикет, поло, керлинг. Средневековую мы обязаны происхождением физических упражнений, таких как метание молота, толкание ядра и других. В городах стали строиться дома для игр в мяч, спортивные площадки, налажился выпуск игрового инвентаря, соревнования стали регламентироваться договорными правилами. Все это свидетельствовало о зарождении в средневековых городах элементов современного спорта.

Гуманисты («гуманус» – человеческий) проповедовали идеи воспитания здоровых, жизнерадостных людей, практически приспособленных к жизни.

Ян Амос Коменский (1592 – 1670) – крупнейший чешский педагог. После окончания латинской школы и университета в Германии был проповедником, а потом и главой своей религиозной общины. Занимался педагогической деятельностью в различных странах Европы, писал учебники. Благодаря своим учебникам Я. Коменский стал знаменит еще при жизни, по ним учились во всем мире. Он был основоположником педагогики нового времени. В его теоретических трудах по вопросам обучения и воспитания детей («Материнская школа», «Великая дидактика», «Новейший метод языков», «Пансофическая школа» и др.) рассмотрены все важнейшие педагогические проблемы.

Отличительной чертой педагогических воззрений Коменского было то, что он рассматривал воспитание в качестве одной из важнейших предпосылок установления справедливых и дружественных отношений между людьми и народами. Эта идея проходит красной нитью через его главный труд «Всеобщий совет об исправлении дел человеческих», одну из частей которого он назвал «Пампедией» – «Всеобщим воспитанием», где развивает мысль о том, что воспитание и образование человека не заканчивается после выхода из школы. Школьное воспитание и образование должно готовить юношество к будущему самовоспитанию и самообразованию.

В его работе «Великая дидактика» рассматривались вопросы воспитания детей дошкольного возраста и подготовки подрастающего поколения, признавалось то, что правильно выбранные и дозированные физические движения не только помогают сохранению здоровья, но и способствуют преодолению усталости, связанной со школьными занятиями. В связи с введением в школах расписания уроков Коменский предложил, чтобы более длительные перемены и часть послеобеденного времени использовались педагогами для занятий физическими упражнениями, тренировок и воспитательной работы.

Большое внимание уделял формированию системы физических упражнений. Среди подвижных игр выделял полезные, которые дополнял военной подготовкой – бегом, прыжками, борьбой, плаванием и попаданием копьем в кольцо. На основе выдвинутых Коменским идей в учебных заведениях внедрялась система гуманистических ценностей, этики физического воспитания, которая в измененном виде со второй половины XIX в. оказала влияние на разработку норм проведения соревнований, теперь уже нацеленных на достижение высоких результатов.



## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НОВОГО ВРЕМЕНИ**

### **Этапы развития физической культуры и спорта в новое время**

В 1839 г. в Женеве было создано Всешвейцарское гимнастическое общество. В США в 1848 г. в Филадельфии было создано гимнастическое общество. В 1893 г. был основан Германский спортивный союз и федерация гимнастики (АТВ). В 1895 г. начала свое существование Федерация велосипедного спорта. В 1899 г. в Австрии была организована федерация велосипедного спорта. В 1904 г. в Бельгии образовалась федерация гимнастики, а в Англии спортивная федерация гимнастики.

Сокольская гимнастика берет свое начало в 60-х гг. XIX в. в Чехии. Название «сокол» означает свободу, храбрость и мужество. Сокольское движение связано с Мирославом Тыршем (1832 – 1884), профессором истории и искусства Пражского университета. Именно им была разработана система сокольской гимнастики.

Основой сокольского движения были гимнастические организации. Сокольские общества получили широкое распространение. Их идея заключалась «в стремлении к физическому и нравственному совершенствованию всего народа, к развитию в нем национального чувства». С этой целью «соколы» ввели обращение к друг другу «братья», «сестры», занимались в единой форме.

Организаторы сокольского движения добивались внутренней дисциплины соблюдением точной формы всех движений и строгим выполнением традиций.

Периодически в Праге проводились слеты «соколов», на которых демонстрировались массовые вольные движения и проводились соревнования на различных гимнастических снарядах.

Создавая свою систему, М. Тырш подробно ознакомился с различными гимнастическими системами и взял из каждой то, что в ней было ценного.

Цель гимнастики определяется «соколами» в самом общем виде – «укрепить и сохранить человеку здоровье, сделать его неуязвимым, дать ему отвагу и хладнокровие, силу и ловкость, проворство, решительность, смелость, наконец, предохранить от последствий односторонних занятий».

Конкретизация указанной цели в виде частных задач отсутствовала. Классификация упражнений в сокольской системе исходила из внешних признаков движений:

- 1) упражнения без снарядов (ходьба, бег, маршировка, приседание, стойки, наклоны и др.);
- 2) снарядовые упражнения (со снарядами – булавы, обручи, палки, флажки и гири и др.);
- 3) на снарядах (на перекладине, брусках, коне, кольцах, лестницах, шестах, бревне);

4) групповые упражнения (пирамиды, массовые выступления, игры и т.п.);

5) боевые упражнения (бокс, борьба, фехтование).

Занятия проводились по такой схеме: сначала упражнения строевые, затем вольные движения, упражнения со снарядами и боевые, дальше шли упражнения на снарядах в подгруппах (обычно в трех со сменой снарядов), потом общие упражнения (пирамиды), наконец, опять строевые, после чего занятия заканчивались. Все движения, которые выглядели некрасиво, «соколы» исключали.

В методике сокольской гимнастики имелось много нового, особенно в организации и проведении занятий, массовых выступлений, разработке терминологии и подготовке общественных инструкторов.

Идеи «Сокола» быстро распространились за пределы Чехии. В Словении в 1863 г. был создан «Южный Сокол». В том же году общество «Сокол» возникло с участием Франь-Бучара в Загребе (Хорватия) и под руководством польского врача Венанты Пясецкого в Львове.

Изучив существующие системы гимнастики, Ж. Демени (1850 – 1917) пришел к выводу, что их общим и основным недостатком является чрезмерная искусственность. Изучая физиологию мышечной деятельности, Демени понял, что одного лишь деления физических упражнений по анатомическому признаку недостаточно и следует создавать благоприятные условия для развития отдельных частей тела и с позиций физиологии.

Ж. Демени полагал, что «цель физического воспитания не приобретение силы, а пользование ею». Цель гимнастики для юношей сводилась им к воспитанию людей сильных, ловких, гибких, способных быстро и экономно действовать в любых условиях, владеющих основными видами военно-прикладных движений. Иные задачи ставил Ж. Демени при физическом воспитании девушек: главной целью было приобретение ими гибкости, ловкости, хорошей осанки, умения двигаться плавно и грациозно путем включения в урок танцевальных шагов, а также упражнений с булавами, палками, венками и т.п.

Ж. Демени определил семь видов спортивных упражнений: ходьбу, бег, прыжки, лазанье, поднятие и переноску тяжестей, метание, приемы защиты и нападения. Каждый из этих видов имел много разновидностей, например: прыжки на месте, с одной ноги на другую, с продвижением вперед, назад или в сторону, с разбега.

Как педагог и физиолог Ж. Демени сформулировал ряд принципов физического воспитания.

1. Гимнастика должна быть динамичной, следует избегать статических упражнений. Неестественность упражнений: скорость движения должна быть в обратной пропорции с движущейся массой частей тела.

2. Движения должны выполняться с полной амплитудой. Если одну мышцу напрячь до полного сокращения, то противоположные мышцы нужно расслаблять до конца.

3. Движения должны быть естественными и размашистыми, а не отрывистыми и угловатыми.

4. Те мышцы, которые не участвуют в движении, должны быть полностью расслабленными.

5. При разучивании упражнений необходимо переходить от простых к сложным, от более легких к более трудным, от неизвестных к известным.

Ж. Демени предложил свой план урока и методические указания к нему. Урок состоял из 7 серий: 1-я – строевые упражнения, 2-я – движения всего тела; 3-я – подвешивание и опора; 4-я – бег и игры; 5-я – специальные движения туловища; 6-я – прыжки и игры, требующие большой траты сил; 7-я – дыхательные упражнения.

От урока Ж. Демени требовал, чтобы упражнения использовались интересные, способные гармонично развить мускулатуру занимающихся. Не следует доводить учеников до усталости, но постепенно нужно увеличивать трудность и интенсивность выполнения упражнений.

Считая общеразвивающее направление в физическом воспитании самым важным, Ж. Демени адресовал свою систему упражнений для физического воспитания детей школьного возраста. Лишь для учеников старших классов он допускал упражнения военно-прикладной гимнастики (для юношей) и элементы гимнастики для девушек.

Он первый начал определять величину нагрузки: мощность и время работы.

«Естественный метод» физического воспитания Жоржа Эбера (1885 – 1957) состоит из связанных между собой частей:

1) часть вспомогательно-подготовительная, состоящая из элементарных упражнений для рук, ног, туловища, упоров, висов, равновесий, подпрыгиваний, дыхательных упражнений;

2) часть основная, состоящая из «воспитательно-прикладных» упражнений, имеющая целью усовершенствовать человека с помощью восьми естественных упражнений: ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, поднимания, защиты-нападения и плавания;

3) часть вспомогательная, дополнительная, включающая спортивные игры и ручной труд.

Военный характер своей гимнастики Ж. Эбер объяснял преимуществами физической подготовленности дикаря перед цивилизованным человеком. Он пытался доказать никчемность специальной гимнастики для женщин и спортивной специализации. Эбер заявлял, что своей гимнастикой хочет устранить дефекты физического развития современного культурного человека, вызванные нездоровым образом жизни и недостатком движения.

Эбер использовал все известные естественные виды передвижений и упражнений, а также заимствовал формы физических упражнений из других систем физического воспитания.

Занятия Ж. Эбер предлагал проводить на местности, без какого-либо специального оборудования. Для занятий годилось все: деревья – для лазания, канавы – для прыжков, заборы – для перелезаний и т.п. Преподаватель, ориентируясь в обстановке, должен был изобретать нужные упражнения в различных условиях. Это не исключало искусственных препятствий, но они должны были заменять естественные при их отсутствии.

Эбер как опытный практик внес ценный вклад в развитие средств и методов физического воспитания. В свои уроки он вводил гигиенические процедуры – обтирание, души, ванны и пр. Он ввел метод систематических проверок достигнутых результатов и определения физических способностей занимающихся, разработав таблицу норм по 12 видам упражнений.

Практические рекомендации Ж. Эбера заключались в следующем.

1. Преподаватель физического воспитания в ходе упражнений должен вместе с учащимися развивать различные группы мышц. Он должен это делать с помощью таких упражнений, в результате которых он убедился лично.

2. Необходимо ежедневно создавать возможности для физического воспитания, во время занятий преподаватель должен использовать природные условия.

3. На занятиях должны выполняться упражнения на выносливость.

4. Учащиеся должны заниматься обнаженными до пояса и на свежем воздухе.

5. Каждый урок необходимо заканчивать массажем и купанием.

Ж. Эбер ввел комплексный зачет по 12 видам по 15- балльной системе. К недостаткам Эбера можно отнести то, что он не разработал рекомендаций для занятий физическими упражнениями девочек.

Нильс Бук (1880 – 1950) разработал первоначальную ступень гимнастики, которую назвал «примитивной», или «основной». При определении цели своей гимнастики Бук исходил из того, что по различным причинам, в том числе и вследствие повседневного, тяжелого труда, мышцы и связки человеческого тела утратили эластичность и мягкость, а потому человек не способен к ловким и экономным движениям. Чтобы выполнить такие движения, нужно подготовить себя к ним, а для этого и служит «основная» гимнастика. Бук подчеркивал, что она создана для того, чтобы здоровых, но неловких деревенских парней так «обработать» гимнастикой, чтобы они стали ловкими и подвижными, пригодными к несению военной службы.

Как и в шведской системе, упражнения классифицировались по анатомическому признаку. Бук полагал, что упражнения могут развивать силу, ловкость и гибкость в зависимости от формы и характера их выполнения.

В связи с этим анатомический принцип классификации упражнений Бук дополнил разбивкой всех упражнений по их функциональному влиянию на отдельные части тела и на человека в целом, это было шагом вперед по сравнению со шведской классификацией.

Упражнения систематизировались по следующим принципам:

1) порядковые; 2) упражнения для ног; 3) упражнения для рук; 4) упражнения для шеи; 5) упражнения для боковых мышц; 6) упражнения для брюшных мышц; 7) упражнения для спинных мышц; 8) упражнения с ходьбой и бегом; 9) упражнения в прыжках и ловкости.

Бук предлагал большое разнообразие исходных положений. Если исходные положения шведской гимнастики были похожи на позы, то в упражнениях Бука статичность была сведена к минимуму.

Несмотря на анатомо-физиологическую классификацию упражнений, схема урока Бука была построена формально, разделы урока не выявляли содержания и характера работы:

- 1-я часть урока – упражнения без снарядов (12 – 30 упражнений);
  - 2-я часть урока – упражнения на шведской стенке и буме (6 – 22 упражнения);
  - 3-я часть урока – ходьба, упражнения в ловкости (9 – 20 упражнений).
- Для женщин игра с пением.

Весь урок длился 90 минут. Поскольку каждое упражнение повторялось от 10 до 15 раз, то нагрузка на уроке была очень высокой. «Кривая нагрузки» урока строилась у Бука с расчетом максимального повышения напряжения в конце второй трети занятия. Урок должен быть непрерывным, слитным. Наиболее характерными чертами являлись усиленный темп и плотность нагрузки, последовательная смена одного упражнения другим. Пока выполнялось одно упражнение, давалась подготовительная команда, и к моменту исполнительной команды занимающиеся без пауз переходили к выполнению следующего упражнения (поточный метод).

Положение о том, что во время урока мышцы, которые не принимают участия в работе, должны быть расслаблены, прогрессивно по сравнению со шведской методикой.

Бук довел моторную плотность урока до предела, а придуманные им упражнения широко вошли в практику и с успехом применяются в современных условиях.

Развитие национальных систем физического воспитания не ограничивалось указанными ранее. Немало других педагогов составляли системы средств и методов физического воспитания.

Начали проводиться международные соревнования по конным кроссам и стрельбе. Молодежь Европы была захвачена горячей велосипедных шоссейных и трековых состязаний.

Австралия обогнала Англию в области плавания. В США организуются общества по крикету, бейсболу, регби, гребле, боксу, Индии и Пакистане – хоккей на траве. В Пакистане в 1877 г. создают правила игры в бадминтон и т.д., и т.п.

Одной из самых знаменательных вех в спортивной жизни стал расцвет легкой атлетики в США. Нью-Йоркский атлетический клуб в США был организатором первых чемпионатов по легкой атлетике. В 1868 г. он прошел в закрытых помещениях, а в 1878 г. – под открытым небом. Начиная с 1895 г., США сохранили за собой безраздельную гегемонию в легкой атлетике вплоть до Олимпийских игр в 1952 году.

В конце XIX – начале XX веков происходит возникновение международных объединений. Происходило это так.

Спортивные секции объединялись в самостоятельные общества. Такой путь развития был характерен для стран, где спортивная деятельность выросла из гимнастического движения (Бельгия, Германия, Австро-Венгрия, Скандинавские страны).

В Англии и США спортивные объединения появлялись на базе футбольных, регбистских и др. клубов.

Особенно быстро развивалось движение, за создание спортивных обществ в Англии, США, Германии, Италии, Голландии, Франции, Южной Америке, Австралии, Канаде.

Согласование норм деятельности в различных видах спорта с учетом потребностей нового времени вызвало необходимость создания специальных союзов с общегосударственной компетенцией, которые подготавливая и проводя соревнования, разрабатывая единые правила, способствовали бы развитию физкультурного движения. Такими организациями стали национальные спортивные объединения.

Первая организация была создана в 1858 г. – Национальная федерация бейсбола Соединенных Штатов.

Интерес к спорту содействовал проведению международных состязаний. Но в ходе проведения первых крупных соревнований было выявлено, что хозяева творят произвол, как в судействе, так и в организации. Участниками соревнований был сделан вывод, что спортивную ценность могут иметь только те мировые соревнования, правила и условия проведения которых, заранее согласовываются на международных форумах. Все это привело в конечном итоге к зарождению международного спортивного движения.

После Второй мировой войны были созданы комитеты по физической культуре и спорту во многих государствах. Они отвечали за состояние и

дальнейшее развитие физической культуры и спорта, совершенствование систем физического воспитания, укрепление здоровья граждан.

В 1960 – 1970-х гг. в физкультурном движении были проведены преобразования, которые способствовали демократизации управления, повышению значимости физической культуры. Право граждан на физическое воспитание было закреплено в конституциях и законодательных актах. Укреплялась и расширялась материальная база физкультурного движения, началось строительство крупных спортивных сооружений. Были открыты специальные физкультурные учебные заведения, спортивные школы и интернаты; развернулась научно-исследовательская работа. Все это способствовало превращению физкультурного движения в массовое явление и росту мастерства спортсменов, среди которых появилось много победителей крупных международных соревнований и Олимпийских игр.

В большинстве стран были созданы органы руководства физической культурой: национальные олимпийские комитеты, спортивные федерации и клубы. Была налажена подготовка физкультурных кадров. Вводилось физическое воспитание в учебных заведениях. Начали возрождаться национальные виды физических упражнений и игр. В целях координации деятельности национальных федераций и проведения региональных спортивных соревнований были созданы Высший Совет спорта Африки, Федерация Азиатских игр, органы руководства играми Центральной Америки и Карибского моря и другие.

Значительно больше внимания со стороны государственных ведомств стало уделяться физическому воспитанию и спорту в учебных заведениях. В начальной и средней школах физическая культура стала обязательным предметом, на него отводилось от 2 до 4 часов в неделю, а в некоторых странах – и более. Кроме того, в режиме дня, особенно в частных школах, предусматривались ежедневные занятия плаванием, играми и другими физическими упражнениями. Во всех высших учебных заведениях созданы кафедры физического воспитания, имеется собственная спортивная база, которая используется как для учебной, так и для спортивной работы. Студенты-спортсмены обеспечиваются различными льготами, что стимулирует развитие университетского спорта, приносящего учебным заведениям немалые доходы.

В развитии любительского спорта также появились новые тенденции. Национальным спортивным федерациям и союзам, в основном по олимпийским видам спорта, стали оказывать организационную и финансовую поддержку государственные органы и крупные торгово-промышленные фирмы. В ряде стран созданы национальные фонды поддержки любительского олимпийского спорта, реализуются долгосрочные программы олимпийского развития, предусматривающие создание специальных учебно-тренировочных центров по подготовке

олимпийских резервов, совершенствование системы подготовки к соревнованиям, подготовку квалифицированных тренерских и руководящих кадров. В практику спортивной работы широко внедряются достижения научно-технического прогресса. Все это заметно повысило уровень спортивных достижений. Вместе с тем все более заметна склонность к профессионализации и коммерциализации любительского спорта.

Новым направлением в организации физкультурно-спортивной работы среди населения стало движение «Спорт для всех». В 1966 г. Совет по культурному сотрудничеству при Европейском экономическом сообществе рекомендовал странам, входящим в него, принять долгосрочные программы развития массового спорта и туризма. В 1975 г. была утверждена европейская хартия «Спорт для всех», определившая порядок деятельности правительственных и неправительственных органов по развитию рекреативной физической культуры, включающей общедоступные занятия ходьбой и бегом, аэробикой и атлетическую гимнастику, плавание и купание, игры на воздухе, устройство простейших открытых соревнований, походы на лыжах, туристические прогулки и экскурсии и т.п. Промышленные фирмы, учитывая интерес населения к таким занятиям, наладили выпуск соответствующего спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви. Извлекая из этого, естественно, колоссальные прибыли. Благодаря доступности и хорошо поставленной пропаганде к организованным формам физкультурно-оздоровительной работы удалось привлечь большую часть взрослого населения и молодежи.

Предпринимательский спорт распространился почти во всех промышленно развитых странах, характерным стало создание национальных центров по его организации.

Все большее распространение получает профессиональный спорт. Для послевоенных лет характерно создание национальных лиг по наиболее популярным видам спорта и спортивных игр – футболу, хоккею, баскетболу, боксу, велосипеду и др., крупных фирм и монополий, специализирующихся на профессиональном спорте. В орбиту профессионального спорта вовлечены средства массовой информации, использующие интерес к спортивным зрелищам как одно из звеньев рекламного развлекательного бизнеса. В последние годы труд спортсменов-профессионалов стал регламентироваться законодательством, они получают трудовые права и гарантии в виде контрактов и договоров, пенсионного обеспечения, имеют даже свои профсоюзы. Но развивается профессиональный спорт в большей мере по законам не физического воспитания, а рыночной экономики.



## **Этапы развития физической культуры и спорта в России и бывшем СССР**

Возникновение физических упражнений и игр относится к древнему обществу. Они отражали охотничью, рыболовную, скотоводческую, земледельческую, военную и бытовую деятельность. У древних народов бытовали верховая езда, метание разных предметов, стрельба из лука, разнообразные игры. Народы Севера с IV – III тыс. до н.э. применяли в труде (охоте) и быту передвижение на лыжах. У нанайцев, манси, ненцев и др. народностей Сибири и Дальнего Востока сравнительно широко в воспитательных целях использовались состязательные игры с бегом, метание копья, дротиков и топора, гребля, игры в медведя и оленя. Многие игры и физические упражнения русского, белорусского народов и жителей Прибалтики в своем первоначальном состоянии относятся к древним состязательным играм.

Воспитание детей осуществлялось всей общиной. Мальчиков и юношей воспитывали мужчины, а девочек и девушек – женщины. Позднее родители воспитывали и обучали своих детей, передавали им навыки и умения в охоте, верховой езде, стрельбе из лука, метании копья, плавании.

Широкой популярностью пользовались борьба, верховая езда, стрельба из лука, поднятие и метание камней и множество игр. Большое распространение получили кулачные бои, групповые и одиночные. Основными правилами кулачного боя являлись: лежащего не бить, заначку в рукавицу не класть, биться лицом к лицу, грудь с грудью, подножек не ставить.

Были распространены такие виды упражнений, как плавание, гребля, передвижение на лыжах.

В государстве Великая Армения (II – I вв. до н.э.) для детей создавали школы, в которых основное место отводилось военно-физическому воспитанию. Детей обучали стрельбе из лука, верховой езде, развивали силу и ловкость.

В городах северного Причерноморья (в V – VI вв. до н.э.) существовали палестры и гимнасии, в которых молодежь получил военно-физическое воспитание.

Рост и укрепление государственности, развитие земледелия, ремесел и торговли определили подъем культуры и просвещения во всех областях жизни. Появилась медицинская и педагогическая светская литература, в которой нашли отражение и вопросы физического воспитания.

Много внимания в труде «Канон врачебной науки» уделил вопросам физического воспитания ученый медик Средней Азии Абу Али Ибн-Сина (980 – 1037) (Авиценна). Он писал в своем труде о роли и месте физических упражнений в оздоровительной и лечебной практике. Дал

определение физическим упражнениям – произвольные движения приводящие к непрерывному, глубокому дыханию.

Он утверждал, если человек умеренно и своевременно занимается физическими упражнениями и соблюдает режим, то он не нуждается ни в лечении, ни в лекарствах. Прекратив эти занятия он чахнет. Физические упражнения укрепляют мышцы, связки, нервы. Он советовал при занятиях учитывать возраст и здоровье. Высказывался о массаже, закаливании холодной и горячей водой.

Петр Францевич Лесгафт (1837 – 1909) родился и получил образование в Петербурге. Свою научную и педагогическую деятельность начал после окончания Санк-Петербургской медико-хирургической академии, где он и остался работать, в 1865 г. защитил диссертацию на степень доктора медицины, а в 1868 г. стал доктором хирургии. В этом же году П.Ф. Лесгафт начинает работать в Казанском университете, но за критику реакционной части профессуры был уволен без права преподавания. Возвратясь в Санк-Петербург начинает работать врачом в частной гимназии, где очень тщательно и с большим интересом изучает практический опыт гимнастических занятий. Свои знания в области анатомии и физиологии кладет в основу научной теории физического воспитания. В 1874 г. опубликовал первую работу «Основы естественной гимнастики», которая привлекла внимание общественности и заинтересовала военное ведомство. Ему вновь разрешают педагогическую деятельность и он создает систему физической подготовки для учащихся военной гимназии. Лесгафт в течение двух лет изучал системы физического воспитания в западных странах.

Свои выводы относительно физического воспитания в школе П.Ф. Лесгафт изложил в работе «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста». Приведем основные положения его теории.

1. Системы физического воспитания подчинены закономерностям физиологии. Параллельно с развитием физиологии постоянно нужно пересматривать и развивать физические упражнения.

2. Физическое воспитание является необходимым средством формирования гармонично развитого человека. Только гармонично развитый человек способен во всех областях жизни на оптимальную производительность с наиболее экономичным использованием энергии и в наиболее короткий срок.

3. Гармоничное развитие основывается на единстве физических и духовных сил человека и происходит при ведущей роли сознания.

4. Обучение физическому воспитанию по существу является частичной передачей учебного материала, накопленного в ходе истории.

5. Нормального физического развития можно достичь только при научно обоснованной системе физического образования.

6. Учебный материал из системы физического образования охватывает только виды движений, легко усваиваемые в школьном возрасте, такие, как ходьба, бег, прыжки, метание, борьба, вольные упражнения, игры и туризм.

7. Физическое воспитание осуществляется в соответствии с общепедагогическими принципами, поэтому в ходе обучения большое внимание следует обращать на постепенность, последовательность, возрастные особенности человека и принципы очередности.

П.Ф. Лесгафт отрицал пользу спортивных соревнований и упражнений на снарядах, принижал значение показательных выступлений. Несмотря на эти недостатки, разработал многие положения, которые имеют решающее значение в теории физического воспитания.

Классификация физических упражнений состояла из четырех разделов.

1. Простые упражнения (движения головой, туловищем, конечностями).

2. Упражнения с увеличивающимися напряжениями (упражнения с палками, гирями, метанием деревянных и железных шаров, прыжки, борьба, лазание).

3. Упражнения с изучением пространственных и временных отношений (метания в цель, бег в заданном темпе, прыжки на расстояние).

4. Систематические упражнения в виде сложных действий (игры сложные и простые, плавание, бег на коньках и лыжах, фехтование, походы и экскурсии).

В педагогической деятельности П.Ф. Лесгафта важное место занимала подготовка кадров физического воспитания. В 1877 – 1882 гг. он создает и возглавляет учебно-гимнастические курсы руководителей физической подготовки военных учебных заведений и армий. В 1896 г. по образцу этих курсов – Высшие курсы воспитательниц и руководителей физического образования. На базе этих курсов в 1918 г. был открыт институт физического образования имени П.Ф. Лесгафта.

Наибольшее распространение в России получили такие виды спорта, как футбол, лыжи, борьба, легкая атлетика, гимнастика, гребной спорт, поднятие тяжестей.

Накануне Первой мировой войны в России насчитывалось свыше 1200 спортивных, охотничьих и рыболовных клубов и обществ.

В апреле 1919 г. состоялся первый Всероссийский съезд по физической культуре, спорту и допризывной подготовке, который выработал программу развития советского физического воспитания и спортивного движения.

27 июня 1923 г. был образован центральный орган управления – Высший Совет физической культуры (ВСФК), который учредил свои отделы в республиках, губерниях и городах, решал задачи, связанные с физической культурой.

В 1927 – 1928 гг. физическое воспитание было включено в учебные планы педагогических и медицинских вузов. В июле 1929 г. физическое воспитание стало обязательным предметом в высших учебных заведениях России, а с 1930 г. оно стало обязательным предметом во всех вузах бывшего СССР. Для осуществления работы в данном направлении в вузах были созданы кафедры физического воспитания и спорта, приглашены на работу соответствующие специалисты. Студенты занимались лыжным спортом, боксом, стрелковым спортом, гимнастикой, баскетболом и волейболом. Серьезным препятствием для осуществления физического воспитания студентов являлось отсутствие материальной базы, спортивных сооружений и инвентаря.

Важным вкладом в создание системы физического воспитания явился комплекс ГТО (готов к труду и обороне), введенный в 1931 г., который помог устранить разноречивость в средствах и методах физкультурной работы.

Нормы ГТО, учитывающие возрастные и половые особенности человека, были пригодны для школьного и внешкольного физического воспитания молодежи. Система ГТО требовала относительно малого количества специалистов и играла большую роль в вовлечении общественных организаций в спортивную жизнь. Стержень норм ГТО составляла гимнастика, легкая атлетика, игры, борьба и национальные виды спорта.

С 1931 г. была введена сдача норм ГТО I ступени, в которую входили нормативы по бегу, прыжкам и метаниям, подтягиванию (для мужчин), лазанию по канату (для женщин), плавание, езда на велосипеде, лыжные переходы, гребля, передвижение в противогазе. А также в этот комплекс входило знакомство с оказанием первой медицинской помощи, с основами самоконтроля.

С января 1933 г. введена сдача норм ГТО II ступени, в которую входило 22 нормы и 3 требования, а также военно-прикладные виды: прыжки на лыжах, прыжки в воду, фехтование на штыках, преодоление полосы препятствий и др.

В 1934 г. введен 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. Благодаря комплексу ГТО советские люди приобщались к систематическим занятиям физической культурой. Со сдачи норм ГТО начали свой путь многие известные спортсмены.

В мае 1951 г. Советский Национальный олимпийский комитет (НОК) был принят в Международный олимпийский комитет (МОК).

В физкультурном движении наметилось углубление перекоса между массовостью и мастерством в явный ущерб первому. Развитию физической

культуры и спорта мешали многие ведомственные барьеры в использовании спортивных сооружений, административно-бюрократические методы управления физкультурным движением.

### **Возникновение международного спортивного и олимпийского движения**

В 1889 г. французское правительство поручило Пьер де Кубертену организовать международный конгресс для обсуждения неотложных проблем физического воспитания. В 1892 г. он выступил в Сорбонне на собрании спортивных клубов Франции с лекцией о возрождении Олимпии и предложил возобновить Олимпийские игры. Спустя два года в июне 1894 г., на международной конференции в Париже было принято решение возродить Олимпийские игры и проводить их каждые четыре года с участием представителей всех народов. Делегаты конференции присягнули на верность принципу любительства и создали МОК. С просьбой о проведении первой Олимпиады современности участники конгресса обратились к наследнице древних традиций Греции. Таким образом, возрождение Олимпийской идеи вступило в период конкретной реализации.

Первым президентом МОК был избран грек Деметриос Викелас, а генеральным секретарем – Пьер де Кубертен. Спустя два года Викелас подал в отставку и с 1896 г. пост президента занял Кубертен.

Игры I Олимпиады (6 по 15 апреля 1896 г. Афины) собрали 295 спортсменов из 13 стран. Спортсмены состязались в 9 видах. Не все спортивные дисциплины вызвали интерес у зрителей. Теннис показался публике скучным и непонятным. Не привлекли внимания и соревнования по стрельбе. Фехтовальные поединки проходили в одном из небольших помещений. В общей программе затерялись и соревнования по гимнастике, в которых приняли участие небольшие группы немецких и греческих спортсменов.

Зато огромный интерес вызвали все атлетические дисциплины. С восторгом приняли соревнования велосипедистов. Кульминацией игр был марафонский бег. Победителям вручали диплом, олимпийскую медаль и оливковую ветвь.

Олимпийские игры стали мощным импульсом для развития современного спорта в мировом масштабе, стали своеобразной формой укрепления единства мира.

II Олимпийские игры состоялись в 1900 г. Париже. Всего под руководством Кубертена были подготовлены и проведены Игры семи Олимпиад 1896 – 1924 годов. В эти самые трудные и ответственные годы были заложены основные принципы олимпийского движения. И именно

тогда Олимпийские игры стали тем великим праздником спорта и культуры, который мы имеем теперь.

Высшей организацией, руководящей олимпийским движением, является Международный Олимпийский комитет. Цель Олимпийского движения – способствовать построению лучшего мира путем воспитания молодежи через занятия спортом без дискриминации и в олимпийском духе, который призывает к взаимопониманию, дружбе, честной игре.

Олимпийский символ изображается в виде пяти переплетенных колец в одноцветном или многоцветном исполнении и олицетворяет единство пяти континентов и встречу спортсменов всего мира на Олимпийских играх.

Переплетенные кольца изображены в следующем порядке: три кольца сверху (слева направо) – синее, черное, красное и два внизу – желтое и зеленое. Пьер де Кубертен писал, что эти кольца представляют собой пять частей света, которые приобщились к олимпизму, а белый фон флага, на котором расположены кольца, дополняют идею содружества всех без исключения наций Земли. По мнению основателя олимпийского движения современности, «это удивительно современный символ».

Олимпийский девиз «Citius, Altius, Fortius!» («Быстрее, выше, сильнее!») выражает устремление олимпийского движения.

НОКи имеют собственные официальные эмблемы, которые представляют собой сочетание олимпийского символа с каким-либо национальным отличительным знаком, чаще всего с элементами национальной геральдики. Так, в эмблеме НОК бывшего СССР был изображен государственный флаг; в эмблему российского ОК включен стилизованный трехцветный огонь.

Официальную эмблему Олимпийских игр составляют олимпийский символ и символ города или государства, где проводятся очередные игры. Например, на эмблеме Московской Олимпиады-80 изображен стилизованный силуэт, напоминающий высотные здания, характерные для архитектурного облика Москвы.

Впервые олимпийский флаг был поднят 5 апреля 1914 г. в городе Александрии во время открытия Пан-Египетских игр, которые проводились под патронажем МОК. А на Олимпийских играх флаг впервые был поднят только в 1920 г. в Антверпене.

Во время церемонии закрытия Олимпийских игр представитель города, проводившего Игры, передает флаг президенту МОК, а тот мэру города – организатора следующей Олимпиады. В течение четырех лет флаг хранится в здании городского муниципалитета.

Клятва спортсменов: «Я обещаю, что мы будем участвовать в этих Играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд». По правилам Олимпийской хартии клятва произносится спортсменом той страны, где проводятся Игры. Спортивные арбитры, обслуживающие

Игры, тоже произносят олимпийскую клятву: «От имени всех судей и официальных лиц я обещаю, что мы будем выполнять наши функции во время этих Олимпийских игр со всей беспристрастностью соблюдения правила и сохраняя преданность принципам настоящего спортивного духа».

Олимпийский огонь — это традиционный атрибут летних и зимних Игр, его зажжение – один из главных ритуалов на торжественной церемонии открытия. Впервые огонь был зажжен на летней Олимпиаде 1928 г. и зимней 1952-го. Маршрут факельной эстафеты разрабатывается оргкомитетом очередных Игр совместно с НОК страны, по территории которой он проходит. Эстафета идет круглосуточно в любую погоду, поэтому от олимпийского огня зажигаются несколько запасных факелов в специальных защитных лампах. Обычно честь завершить эстафету по дорожке стадиона и зажечь от факела олимпийский огонь в специальной чаше предоставляется одному из ведущих спортсменов страны, в которой проводятся Игры.

Основы Олимпийской хартии были разработаны Пьером де Кубертенем и утверждены Парижским конгрессом 1894 г., принявшим решение о возрождении олимпиад современности. Это сборник уставных документов МОК по вопросам олимпийского движения: основные цели, принципы, положения, правила организации и проведения Олимпийских игр и т.д.

Хартия состоит из нескольких разделов. Первый из них посвящен основным принципам олимпийского движения. Честь проведения Олимпийских игр МОК представляет городу, а не стране или территории. Всю ответственность за подготовку и проведение Игр несет НОК страны, где находится избранный город. Доходы от них используются только для развития олимпийского движения и любительского спорта. В том же разделе говорится об олимпийских символах, эмблемах, флаге, огне. Второй раздел посвящен МОК, его структуре, статусу, правам, финансовым средствам. Третий – разъясняет положение о международных спортивных федерациях. В четвертом речь идет о НОКах. В пятом – об Олимпийских играх: сюда включены кодекс допуска к ним спортсменов, медицинский кодекс, список признанных МОК международных спортивных федераций, вопросы программы Игр. Здесь же говорится об олимпийских наградах, о порядке освещения хода Игр средствами массовой информации. «Протокол Олимпийских игр» содержит положения о порядке исчисления олимпиад, продолжительности и сроках проведения Игр, о церемониях открытия и закрытия, награждения призеров и т.д. Они подчеркивают недопустимость использования Олимпийских игр в политических и коммерческих целях, устанавливают порядок работы сессий МОК и специальных комиссий комитета. Хартия – это своего рода конституция олимпийского движения, свод основных

законов, по которым живет весь громадный мир современного олимпийского спорта.



## **ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ**

### **Физическая культура в Узбекистане в древнейший период**

Становление и развитие физической культуры в Узбекистане происходило на тех же общих основах, что и в других странах, но имеет и свои национальные особенности. Они обусловлены и спецификой развития хозяйства и быта узбекского народа, его психологическим складом, народными традициями и географическими условиями.

Страницы истории физической культуры узбекского народа неразрывно связаны с историей народов Центральной Азии, территория которой является колыбелью древнейшей человеческой цивилизации. Долины Амударьи, Сырдарьи и Заравшана благодаря благоприятным климатическим условиям были заселены человеком с незапамятных времен.

По найденным в пещере Селенгур (1985) останкам можно судить о том, что древнейший человек охотился на пещерного медведя, снежного барса, носорога и др. Первобытные люди в этот период вели, по-видимому, стадный образ жизни и занимались преимущественно охотой и собирательством.

Главной охотничьей добычей древних людей этого периода был горный козел, широко распространенный в горах Центральной Азии, охотились так же на оленей, медведей, леопардов, зайцев.

Среди народов, населявших территорию древнего Узбекистана наиболее известными были хорезмийцы, согдийцы, бактрийцы, саки, массагеты. Физическая культура этих народов была тесно связана с народными традициями и обычаями, и в частности саки и массагеты были самыми искусными стрелками из лука в мире и отличными наездниками. Следует особо отметить, что стрельба из лука оставалась одним из самых распространенных физических упражнений народов Узбекистана с древнейших времен до XIX века. Древние племена саков стрелами пользовались не только на войне, но и на охоте и на ежедневных упражнениях. В результате постоянной тренировки в стрельбе из лука с коня саки добивались удивительной меткости – они поражали цель на полном скаку, при этом сакские женщины владели этим искусством наравне с мужчинами. Сакские женщины делили с мужьями опасности войны, и когда они бывали в бою, то обращались притворно в бегство и стреляли с коней, оборачиваясь назад как это делали мужчины. Свое право на женитьбу на какой-либо из девушек юноша должен был доказать в борьбе с ней. Если верх в этом поединке оставался за девушкой, побежденный становился ее пленником и поступал в ее полное распоряжение.

У многих племен, насеявших долины рек Амударьи и Сырдарьи, были широко распространены игры с быком (т.е. единоборство с домашними быками). Находились ловкие и смелые смельчаки, которые, крепко ухватив за рога животного, сваливали его на землю.

В IV в. до н. э. в период завоевания Средней Азии А.Македонским здесь получили развитие массовые игры, напоминающие Древние Олимпийские Игры. По свидетельству античных источников, в честь основания города Новая Александрия (между совр. Бекабадом и Ходжикентом) были организованы массовые игры и показательные соревнования по гимнастике и акробатике.

В древнейший период физические упражнения отражали элементы охоты. У детей с раннего возраста во время игр воспитывались различные физические качества и навыки. Например, дети младшего возраста играли в такие игры как «Кошки – мышки», «Гуси – лебеди», «Птицы улетели» и др. Дети среднего возраста играли в «Петушиный бой», «Полет орла», «Кто самый ловкий», при этом применялись различные упражнения как бег с препятствиями, эстафеты. Дети старшего возраста обучались во время игр более сложным упражнениям, как быстрый бег, силовые (кураш, кулачный бой, поднятие тяжестей), лазание на деревья, плавание, стрельба по движущейся цели, метание копья. Во время игр в древний период обычно присутствовали «воспитатели» (родители или взрослые), а иногда участвовали в играх.

При изучении национально-народных игр и состязаний в курсе истории физической культуры и спорта классификация на следующие группы, предложенная Р. Абдумаликовым.

Кураш (ферганские, бухарские и др. правила)

Конные состязания (купкари, улок, пойга, оломон-пойга, чавгон и др).

Силовые состязания (поднятие тяжестей, перетягивание каната и др).

Дорбозы (канатоходцы, акробаты)

Подвижные игры.

Состязания в беге.

Физическое воспитание согласно книге «Авеста», преследовало цель подготовить молодежь военному делу. Были обязательными такие виды военной подготовке, как верховая езда, охота, владение мячом, плавание, бег, метание копья и т.д.

Нравственное воспитание основано на триаде: добрая мысль, доброе слово, доброе дело. Эти понятия означают гуманизм: не причинять вреда человеку, остерегаться плохих поступков-зависти, воровства, грабежа, не обижать кого-то, не мучить животных, держать данное слово, твердо выполнять условия договора в торговле и коммерции, вовремя платить долги и т.д.

**Физическая культура и спорт в Узбекистане в средние века**

В средние века на территории Центральной Азии наиболее распространенными видами физических упражнений, игр были конные виды спорта (многие физические упражнения, как стрельба из лука, фехтование саблями выполнялись верхом на лошади). Кроме того, были распространены кураш, поднятие тяжестей, стрельба из лука, бой копьями, бег на длинные дистанции.

Все эти упражнения требовали большой физической силы и особой специальной подготовки, которым обучали воинов во время боевых походов. Таким образом, одной из причин распространения в народе физических упражнений и игр в период феодализма было постоянное участие его в военных походах.

Мастерское владение конем и холодным оружием, стрельбой из лука и борцовскими приемами были необходимы каждому мужчине, чтобы постоять за себя, отразить нападение и защитить родину.

К подлинно народным видам конного спорта в период феодализма относились пойга и оломон-пойга, конные скачки, проводившиеся по большим праздникам, особой популярностью пользовалась борьба–кураш.

Узбеки успешно выполняли сложнейшие акробатические упражнения на высоко натянутом канате, носившими название дорбозы (канатоходцы). В средневековой Центральной Азии почетное место занимала охота с ловчими птицами–соколами, ястребами. Между охотниками иногда устраивались состязания.

Абу Райхан Беруни воспитание разделил на следующие разделы:

Умственное и нравственное воспитание

Эстетическое воспитание

Семейное воспитание

Трудовое и физическое воспитание

Беруни считал важным выбором учителя или наставника для обучения и воспитания ребенка. Он рекомендовал начинать обучение ребенка с 5-6 лет. Учитель должен быть вежливым, честным, правдивым и хорошо знающий предмет, чистоплотным и аккуратным, быть во всем примером для ученика. Ученик должен быть дисциплинированным, трудолюбивым, преодолевать лень, которая приводит к болезням души и тела. Трудовое и физическое воспитание необходимо чередовать с традиционными физическими упражнениями.

В период Арабского халифата были популярными различные военные игры, стрельба из лука, состязания по верховой езде. Особо популярной была игра «гуйбози»-конное поло, уже известное в Центральной Азии под названием «чавгон».

Воины Амира Тимура в своем верховом искусстве, в смекалке и умении в походе приспособиться к условиям климата они достигают совершенства потому, что они достигают всего этого с юношеских лет.

А.Тимур, как и Чингиз-хан, очень поощрял охоту не только как средство развлечения, но с целью развития искусства стрельбы и выносливости, как тренировку для армии. Охоты, устраиваемые для хана, были грандиозными мероприятиями с высокой организацией: «Когда хан отправлялся на великую охоту, он издает приказы, что войска должны начать подготовку к охоте, отправляя по несколько человек от каждого отряда из десяти в соответствии с инструкциями и распределения снаряжения в виде оружия и других вещей, и с запасами продовольствия и питья. В течении месяца или двух–трех они создают охотничий круг и продвигают дичь медленно и постепенно перед собой, день и ночь они гонят дичь, заботясь, чтобы ничего не могло ускользнуть из круга. Наконец, когда круг сужается до диаметра 5 км, они связывают вместе канаты и бросают поверх него войлок, войска останавливаются вокруг круга, стоя плечом к плечу. Когда круг настолько сходится, что дикие звери уже не могут двигаться, первым садится на коня хан вместе с некоторыми из его свиты; затем, после того, как он утомился от спорта, они сменяются принцами и др.

Несколько дней проходит в такой манере, затем, когда ничего не остается от дичи, кроме несколько раненых и утомленных, старые люди почтительно подходят к хану, творя молитвы и ходатайствуя за жизни оставшихся животных» (Джувайни).

Замечательны указания Ибн Сины о важной роли физических упражнений для сохранения и поддержания здоровья. Физические упражнения он называет «самым главным условием» сохранения здоровья, за ними следует режим питания и режим сна.

Если заниматься физическими упражнениями,-говорится в «Каноне», - нет никакой нужды в употреблении лекарств. Также указывается: «Достаточно длительное физическое упражнение и является той причиной, которая мешает избыточным веществам скапливаться в теле, если, конечно соблюдаются и другие правила режима. Кроме того, физические упражнения укрепляют связки и нервы, благодаря чему люди могут выполнять свою работу, огражденные от опасностей заболеваний».

### **Распространение современных видов спорта в Узбекистане в конце XIX – начале XX в.в.**

Из видов народного спорта были распространены акробатика, кураш и конные состязания. Акробатические представления и конные состязания устраивались главным образом во время праздников и на семейных торжествах.

Узбекское театральное искусство было представлено двумя основными разновидностями: театром масхарабазов-кызыкчи (скоморохами) и театром кукол. Первый широко использовал искусство многих видов

народного спорта: акробатов, пахлаванов, канатаходцев, егогекбазов (ходулеходцев), а также мимов, танцоров и музыкантов.

Существенный вклад в развитие прогрессивной мысли в Узбекистане в начале XX века внес известный педагог, ученый литературовед, публицист Абдулла Авлони (1878 – 1934), свои педагогические взгляды изложил в книге «Назидание о морали». В своей книге наряду с вопросами умственного и нравственного воспитания он много внимания уделял физическому воспитанию детей. По мнению Авлони, физическое воспитание является необходимым элементом гармонического развития человека и забота о здоровье и физическом воспитании всех членов общества должны быть государственным делом. «Воспитание – дело не частное, а дело общенациональное. Прогресс нации, мощь государства определяются уровнем воспитания, образования, духовного и физического развития молодого поколения», - утверждал А. Авлони. Он советовал родителям заботиться о здоровье детей, их одежде, питании, режиме, и прежде всего самим родителям не меть таких вредных привычек, как курение, алкоголизм и наркомания. Занятия играми и физическими упражнениями призваны готовить детей к труду, практике жизни, лишь здоровый ребенок стремится к знаниям считал А. Авлони. Педагогические взгляды Авлони оказали большое влияние на формирование идей всестороннего воспитания в последующие годы.

Ценные идеи о физическом воспитании молодого поколения высказал крупнейший ученый, выдающийся педагог, писатель, лингвист, профессор филологии Абдурауф Фитрат (1884 -1939). Основной целью педагогической системы А. Фитрата является гармоническое, всестороннее развитие человека, под которым он понимал систематическое умственное, нравственное, эстетическое и физическое воспитание. Говоря о средствах физического воспитания, о гигиене занятий физическими упражнениями, он подчеркивает важность народных физических упражнений, подвижных игр, прогулок. Им были определены главные основы воспитания детей в семье: чистота, движение, режим сна и питания, закаливание. Фитрат советует заботиться о здоровье ребенка еще до его рождения, обращать внимание на питание, отдых и сон будущей матери. Его советы предоставлять детям больше времени для подвижных игр и упражнений на чистом воздухе, прививать детям правила общественной и личной гигиены, воспитывать в них трудолюбие, скромность, уважение к взрослым актуально звучат и в наше время.

Во второй половине XIX века были предприняты первые попытки введения физической культуры в мужских и женских гимназиях и некоторых школах Туркестанского края. Однако занятия физическими упражнениями проводились не регулярно, не было подготовленных преподавателей, помещений, инвентаря.

В военных школах и училищах Туркестанского края в 1890 г. были введены занятия по гимнастике, фехтованию, стрельбе и играм.

Интерес к велоспорту среди населения Туркестана привел к созданию в 1895 г. «Ташкентского общества велосипедистов-любителей», а позднее к строительству в Ташкенте велотрека. Деятельность общества сводилась в основном к устройству увеселительных мероприятий.

В 1904 г. было создано «Ташкентское общество любителей гимнастики и физических упражнений», а в 1906 г. легкоатлетическая группа «Сокол».

В 1906 г. были созданы первые футбольные команды в Фергане. С 1911 г. проводятся междугородние матчи между командами городов Ташкента, Ферганы, Самарканда, Андижана и Коканда.

С 1908 г. в Туркестане начали проводиться чемпионаты профессиональных борцов. В этих чемпионатах принимали участие известные всему миру борцы И. Поддубный, Шевалье, Заикин и др. С ними боролись знаменитые местные борцы – Азмет, Азим Ходжа, Хайдар Али, Абдурахман Вахитов, Таджи Аглаев и другие. Состязания проходили по трем видам борьбы: узбекский «кураш», русская на поясах и французская борьба.

Наиболее крупными соревнованиями по гимнастике, легкой атлетике и фехтованию были отборочные соревнования в «Окружной гимнастическо-фехтовальной школе» Ташкента в 1912 г., которые выявили лучших спортсменов Туркестана для команды России на Олимпийские игры в Стокгольме. (Школа была открыта в 1911 г. и готовила инструкторов фехтования, гимнастики на снарядах для армии, а в 1912 г. открываются курсы гимнастики и военного строя для подготовки преподавателей по физической культуре для гражданских учебных заведений.)

Самым крупным спортивным обществом в Туркестанском крае было «Ташкентское общество любителей спорта», организованное в 1913 г.

В 1915 г. преподаватель Ташкентского кадетского училища П. Машковцев привез из Англии несколько пар боксерских перчаток. Боксом интересуются немногие. В 1922 г. был организован кружок бокса в Ташкенте под руководством С. Л. Джексона.

В 1918 г. при Ташкентском народном университете были созданы кружки любителей плавания. Однако обучать плаванию было некому и участие в кружке заключалось в том, что любители этого вида спорта собирались у реки, купались и плавали кто как умел.

В 1920 г. на средства врачей братьев Слонимов в Ташкенте был построен 15 метровый плавательный бассейн. Именно на этой базе возникла первая в Туркестанской республике школа плавания. Организатором и единственным тренером этой школы, насчитывавшей

около 800 человек, был С. Л. Джаксон, разносторонний спортсмен-энтузиаст, приехавший в 1914 г. из США.

В 1920 г. в Ташкенте уже насчитывается более 15 спортивных организаций. На 1 апреля 1923 г. в Туркестане уже насчитывалось более 70 разных спортивных организаций, в том числе 24 спортивных клуба, 17 кружков физкультуры, 14 скаутских организаций, 15 спортивных отделов.

В октябре 1920 г. была проведена I Среднеазиатская Олимпиада, длившаяся 10 дней, в которой приняло участие 3000 человек. В программу соревнований были включены состязания по различным видам спорта и большое количество национальных видов конных состязаний (пойга, улак и другие).

В 1924 г. в школах Узбекистана вводится физическое воспитание как обязательный предмет, разрабатывается единая программа физического воспитания для школ Узбекистана.

В 1925 г. в Московский и Ленинградский институты физической культуры были направлены лучшие спортсмены и активисты республики. Преподавательских кадров не хватало.

С 1926 г. в Узбекистане, как и по всей стране, повсеместно вводится секционная форма работы. В занятия секций по отдельным видам спорта вовлекается 26000 человек.

В 1927 г. в Ташкенте проводится I Всеузбекская спартакиада, в 1928 г. – II Всеузбекская спартакиада.

4 октября 1931 г. спортсмены Ташкента впервые встречали зарубежных гостей, приехавших в Узбекистан. Это была норвежская рабочая спортивная делегация, в состав которой входили футболисты, легкоатлеты, пловцы. Норвежские спортсмены провели ряд товарищеских встреч со спортсменами Узбекистана.

### **Физическая культура и спорт в Узбекистане в 1924-1991гг.**

На 1 апреля 1923 г. в Туркестане насчитывалось более 70 разных спортивных организаций, в том числе 24 спорт, клуба, 17 кружков физической культуры, 14 скаутских организаций, 15 спортивных отделов, в которых занимались 12635 человек. А к августу 1924 г. число различных спортивных клубов и физкультурных кружков увеличилось до 296 и в них занимались уже 29850 человек.

В 1924г. в школах Узбекистана вводится физическая культура как обязательный предмет. Была разработана единая программа для школ, которую ввели в действие в 1925-1926 учебном году. Но преподавательских кадров по физической культуре не хватало.

В 1927 г. в Ташкенте проводится I всеузбекская спартакиада, в программе которой были кураш, перетягивание каната, конные состязания. В 1934 г. состоялась I среднеазиатская спартакиада. В ней приняли участие

коллективы Туркменистана, Узбекистана, Таджикистана и Киргизии, Каракалпакии, Казахстана.

В 1934 г. был организован первый в республике техникум физической культуры. В 1935г. состоялось открытие и набор в техникум.

В ноябре 1936 г. создается комитет по делам физической культуры и спорт при Совнарком УЗССР.

Крупнейшими спортивными соревнованиями в годы второй мировой войны являлись спартакиады республик Средней Азии и Казахстана, проведенные в 1943-44 гг. Спартакиады проводились по обширной программе: футбол, волейбол, баскетбол, фехтование на штыках, военизированный переход, конный спорт, плавание и другие виды спорта.

В 1949 г. при Таш ГосПИ им. Низами открылось отделение физического воспитания. Насколько остро стоял вопрос о специалистах с высшим образованием, видно было хотя бы из того, что на всю республику в 1949 г. имелось всего 96 специалистов с высшим образованием.

В 1952 г. отделение было реорганизовано в самостоятельный факультет физического воспитания. В составе факультета были организованы кафедры по теории и методике физического воспитания. Помимо этой дисциплины изучались разнообразные дисциплины: история и организация физической культуры, общая и школьная гигиена физических упражнений, лечебная физическая культура с курсом врачебного контроля, спортивного травматизма и массажем, проводились занятия по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике, подвижным играм, плаванию и туризму.

Определенное число специалистов для республики готовили в физкультурных вузах Москвы и Ленинграда, но потребность в кадрах росла с каждым годом.

В 1947 г. в республике работало всего 58 человек с высшим образованием, в 1949 г. - 96 человек, в 1950 г. – 139 человек.

В 1955 г. на базе техникума физической культуры был создан первый в республике специализированный ВУЗ – Узбекский государственный институт Физической культуры. В первом году обучения в институт было принято 122 человека, из них 22 девушки - узбечки. Ректором был назначен А.Т. Кочаров – заслуженный работник физической культуры и спорт УЗССР.

Учебно-воспитательная работа осуществлялась профессорско-преподавательским составом 4-х кафедр, объединявших 17 преподавателей.

В тот период у института фактически не было нужной производственной базы. Он располагался одним зданием для лекции и семинарских занятий и небольшим спортивным залом. Во дворе учебного корпуса имелись 2 баскетбольные и 1 волейбольной площадки и



гимнастический городок. В общежитие можно было разместить всего 20 человек.

В 1956-1957 учебном году было принято 184 человека. В институте обучалось уже 290 студентов. Количество преподавателей выросло до 42 человек. В 1957-1958 учебном году в институт было принято 150 человек. А с 1961 г. план приема стабилизировался и ежегодно (вплоть до 1992 г.) принималось до 250 человек. (с 1992 г - 125 человек)

В 1959 г. было образовано заочное отделение, в 1961 г. было создано вечернее отделение. В 1962 г. открылась аспирантура института. В 1963 г. в институте был создан спортивный факультет, на котором обучались 50 человек по специальности: гимнастика, плавание, баскетбол и бокс.

Большую роль в развитие и расширении подготовки специалистов сыграли ректоры института: Кочаров А.Т.-1955-1959 гг., Исмаилов Р.И.-1959-1968 гг., Тураходжаев А.Х.-1968-1985 гг., с 1985 года –Хамракулов А.К. профессора института – Худайбердыев Р.Х. (анатомия), Яроцкий А.Н. (физиология ), Азимов И.Г., Рихсиев О.А., Айрапетьянц Л.Р. (спортивные игры), доценты Расулов О.Т., Юсупов Т.Т., Собиров О., Андрис Э.Р., Рахимджанова.

Спортивное общество «Пахтакор» самое крупное в нашей республики, располагает наибольшим количеством спортивных баз, стадионов и комплексов, больше всех готовит спортсменов-разрядников.

Тем не менее в сельской местности все еще ощущалась острая нехватка специалистов, слабость материальной базы. Но необходимо отметить, что в некоторых областях и районах Узбекистана спортивные массовые работы были поставлены на высоком уровне. Колхоз «Политотдел» был знаменит своей хоккейной командой девушек. В 1981 г. команда завоевала 4-е место на VIII спартакиаде народов СССР, на чемпионате СССР в 1983 г. впервые стала бронзовым призером.

В первый год выступления советской спортивной делегации на XV Олимпийских играх (1952 г. в Хельсинках) в составе сборной страны были два представителя Узбекистана – Галина Шаирова и Сергей Попов.

На XVIII Олимпийских играх в Токио (1964) от Узбекистана было уже три участника в 2-х видах спорта - гимнастике и плавании.

На XIX Олимпийских играх в Мехико (1968) в составе сборной команды Советского Союза было 5 спортсменов от нашей республики по трем видам спорта. Это Михаил Колюшев (велоспорт -5-е место в командной гонке), Вера Голушко (волейбол 1-е место), Сергей Конов, Наталья Устинова и Светлана Бабанина (плавание).

На играх XX Олимпиады в Мюнхене (1972 г.) участвовали 6 спортсменов и трое из них завоевали золотые медали .

XXI Олимпийские игры в Монреале были менее удачными. От республики выступали 4 представителя, которые завоевали 1 серебряную

медаль (бокс) Р.Рискиев, и 1 бронзовую медаль (бокс), С.Рузиев (фехтование) - 4-е место, Валерий Дворянинов (конный спорт)-5-е место.

На XXII Олимпийских играх в Москве участвовали 15 спортсменов Узбекистана по 10 видам спорта, они завоевали 4 золотые, 5 серебряных и 4 бронзовые медали.

На XXIV Олимпийских играх в Сеуле (1988) 7 спортсменов из нашей республики выступали в составе сборной СССР, 2 золотые, 2 серебряные, 1 бронзовая медали.

На XXV Олимпийских играх в Барселоне (1992) спортсмены Узбекистана выступали в составе сборной СНГ.

17 спортсменов из республики Узбекистан привезли на родину 3 золотые, 2 серебряные и 1 бронзовую медали.

В период 1952-1990 г.г. спортсмены Узбекистана приняли участие в 9 Олимпиадах. Всего участниками Олимпийских игр было 45 человек, были завоеваны медали по 17 видам спорта, что свидетельствует о достаточно высоком развитии олимпийских видов спорта. Всего завоевана 31 медаль, в том числе 12 золотых, 10 серебряных и 9 бронзовых.

Особенностями данного периода являются :

- представительство нашей республики на Олимпийских играх ограничивалось включением отдельных спортсменов в состав сборной команды СССР;

- включение наших спортсменов в команду определялось центральными органами, часто их число необъективно занижалось;

- в честь побед спортсменов Узбекистана исполнялся гимн СССР и поднимался флаг СССР, в документах игр и в прессе слово «Узбекистан» не фигурировало;

- фактически Олимпийского движения в Узбекистане не было, отсутствовали его организационные структуры, пропаганда олимпийских идеалов;

- тем не менее участие наших атлетов в играх характеризовало высокий уровень развития узбекского спорта. Целый ряд наших спортсменов вписали яркие страницы в историю мирового спорта.

### **Физическая культура и спорт в Республике Узбекистан в годы независимости**

Если раньше в советский период государственная политика в сфере физической культуры и спорта решалась в центре и спортивные организации республики выполняли лишь исполнительную деятельность, то в условиях государственного суверенитета физкультурно-спортивные организации Республики Узбекистан должны самостоятельно, с учётом наших национальных, региональных и географических особенностей, разработать стратегию и тактику развития физической культуры и спорт в

Узбекистане. При этом необходимо исходить из того факта, что государственная политика в сфере физической культуры и спорт стала частью общегосударственной концепции прогресса и обновления нашей Родины, разработанной под руководством Президента Республики Узбекистана И.А.Каримова. Конечной целью является построение сильного демократического правового государства с устойчивой социально-ориентированной рыночной экономикой.

В соответствии с принципами обновления и прогресса нашего государства, в Законе Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» изложены основные принципы государственной политики в области Физической культуры и спорта. Основными принципами государственной политики в области Физической культуры и спорта являются: гуманизм, демократизм, непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, сочетание государственного и общественного управления в системе Физической культуры и спорта.

Процесс развития физической культуры и спорт происходит в нашей стране под управлением государства на основе принятых за годы независимости Закона «О физической культуре и спорт», правительственных постановлений о развитии футбола, тенниса, кураша приоритетной государственной программы «Соглом авлод учун» и Постановления Кабинета Министров Узбекистана от 27 мая 1999 г. «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорт в Узбекистане», в котором содержится Концепция развития физической культуры и спорт . Реализация этой концепции будет означать построения в Узбекистане собственной национальной модели физической культуры и спорт , имеющей специфические формы, структуру, этапы и время решения задач. В частности, устанавливается общенациональный праздник спорт байрами, неделя проверки физической подготовленности молодёжи, тесты «Алпомиш» и «Барчиной», система проведения национальных фестивалей по народным видам спорта, разносторонняя система физкультурно-оздоровительных клубов, в том числе в махаллях, создание во всех областях колледжей олимпийского резерва, формирование профессиональных спортивных клубов по видам спорта, создание республиканских центров по курашу, боксу, гребле, национальным и олимпийским видам спорта и многое другое.

При формировании национальной модели важную роль играет также и широкое использование опыта решения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых проблем в других странах.

Например, в Канаде накоплен огромный опыт по оздоровительной работе с населением посредством набора «очков здоровья». Не случайно эта страна по данным ЮНЕСКО занимает 1-е место в мире по качеству жизни. В Японии система физического совершенствования охватывает 70% населения, здесь каждый работник обязан набирать «очки здоровья»,

которые учитываются администрацией при оценке степени трудового учения рабочих, служащих и менеджеров. В США сегодня достигнут высокий уровень физического воспитания школьников. Здесь также высоко развит профессиональный спорт. В Европе широко развито движение «фейр - плей» - справедливая игра. В России быстро прогрессируют спортивное движение «Старт» и «Олимп». В Австралии широко развивается олимпийское образование. В ряде стран, в том числе и в Узбекистане, успешно развивается адаптивная физическая культура и спорт для лиц с отклонением в состоянии здоровья. В ФРГ на смену спорта «ради победы» приходит спорт «здоровья и радости».

Одна из главных задач Республики Узбекистан - вырастить физически и нравственно здоровое поколение. В целях поощрения особых заслуг в деле укрепления здоровья, нравственного, духовного и физического воспитания подрастающего молодого поколения Указом Президента Республики Узбекистан от 4 марта 1993 г. был учреждён орден «Соғлом авлод учун» («За здоровое поколение»). Это первый орден Республики Узбекистан, не имеющий по своему статусу аналога в мировой практике.

Государство в качестве приоритетного направления своей политики в сфере физического воспитания населения, избрало воспитание здорового поколения. Эта целеустремлённость выражена в словах Президента Республики Узбекистан: «И государственные, и общественные организации, и вновь возникающие созданные объединения и фонды должны сплотить свои силы и не жалеть ни усилий, ни средств для воспитания физически крепкого, морально-совершенного, духовно здорового поколения».

Основные задачи физкультурного движения Республики Узбекистан заключаются в следующем:

- воспитание физически и духовно здорового поколения, укрепление здоровья населения, формирование здорового образа жизни;
- повышение роли физической культуры и спорт в подготовке молодежи к защите Родины;
- обеспечение роста массовости физической культуры;
- одновременное развитие спорта высших достижений и массовой оздоровительной физической культуры среди населения.

В настоящее время разработаны некоторые пути решения этих задач, в частности путем проведения следующих мероприятий:

- широкой пропаганды физической культуры и спорт в целях привлечения молодежи и населения к занятиям физической культуры и спорт,
- формирования здорового образа жизни;
- развития различных спортивных (платных) услуг населению;

подготовки и расстановки кадров по физической культуре и спорт в соответствии с Национальной программой по подготовке кадров.

Одним из первых законов, принятых правительством Республики Узбекистан был Закон «О физической культуре и спорте» (14 января 1992 г.). В мае 2000 г. данный Закон был издан в новой редакции, внесены изменения и дополнения в соответствии с новыми политическими, экономическими, культурными условиями, происшедшими в Республики Узбекистан за годы независимости. Новая редакция Закона Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» состоит из 27 статей, содержание которых адекватно Конституции Республики Узбекистан и отвечает нормам международного права. Первоначально Закон Республики Узбекистан «О физической культуры и спорт » был разработан на основании изучения опыта зарубежных стран, где приняты и действуют законы о физической культуры и спорт . Так, в Греции – с 1975 г., США – с 1978 г., Франции – с 1984 г., в России – с 1999 г.

Закон Республики Узбекистан «О физической культуры и спорт » определяет правовые основы развития физической культуры и спорт в Республике Узбекистан. Закон обязателен для всех организаций, учреждений и граждан. Все указы, постановления и документы, исходящие от государственных и общественных организаций в сфере физической культуры и спорт , должны соответствовать настоящему Закону.

Закон регулирует общественные отношения в области физической культуры и спорт , он направлен на создание юридической гарантии подъема физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в Узбекистане. В статьях Закона определены права граждан в области физической культуры и спорт . Все граждане Республики Узбекистан независимо от пола, расы, национальности, языка, религии, социального происхождения, убеждений, личного и общественного положения имеют право на занятие физической культуры и спорт , создание общественных физкультурно-спортивных объединений, участие в управлении физкультурно-спортивным движением

Статья 8 Закона Республики Узбекистан «О физической культуры и спорт» посвящена Олимпийскому движению в Республике Узбекистан, определены цели и задачи олимпийского движения в Республики Узбекистан. Олимпийское движение в Республики Узбекистан является частью международного олимпийского движения и преследует цели распространения олимпийских идеалов и принципов, участия спортсменов Республики Узбекистан в Олимпийских играх.

Национальный Олимпийский Комитет Республики Узбекистан был создан 21 января 1992 г. В сентябре 1993 г. на 101-сессии МОК НОК Республики Узбекистан получил полное признание. Вместе с этим НОК Республики Узбекистан стал полноправным членом Ассоциации национальных олимпийских комитетов. Первым президентом НОК

Республики Узбекистан был избран О.Н.Назиров и вице-президентом С.С.Рузиев.

НОК Республики Узбекистан является негосударственной некоммерческой организацией и осуществляет свою деятельность в соответствии с законодательством Республики Узбекистан, Олимпийской хартией МОК и своим Уставом. Устав НОК Республики Узбекистан состоит из 24 статей и полностью соответствует Олимпийской хартии МОК.

В состав НОК Республики Узбекистан входят 78 организаций, 12 территориальных олимпийских клубов, 44 республиканских спортивных федераций по видам спорта, 2 Олимпийские Академии и ряд других общественных физкультурно-спортивных организаций.

В настоящее время завершился сложный и ответственный период формирования олимпийского движения в Узбекистане, его интеграции в мировое олимпийское движение. В эти годы НОК Республики Узбекистан начал успешное сотрудничество с МОК, АНОК, Олимпийским Советом Азии, впервые сборные команды Узбекистана под собственными знаменами вышли на старты летних и зимних Олимпийских игр. По инициативе И.А.Каримова Узбекистан стал соучредителем новых региональных игр – Игр государств Центральной Азии. В Узбекистане созданы Национальная Олимпийская Академия, музей Олимпийской Славы, олимпийские клубы в Республике Каракалпакстан, областях страны и в городе Ташкенте.

В связи с кардинальными преобразованиями происходящими в Узбекистане в процессе построения демократического государства, изменились общественные условия функционирования физкультурно-спортивного движения. Сформировались новые политические условия развития физической культуры и спорт. Государство в качестве приоритетного направления своей политики в сфере физического воспитания населения избрало воспитание здорового поколения.

Развитие физической культуры и спорт как самостоятельной отрасли зависит от политической, экономической, социальной, культурной, традиционной религиозной ориентации государства. В связи с этим предусматривается в независимой Республики Узбекистан разработать национальную модель физической культуры и спорт . Национальная модель физической культуры и спорт должна предусматривать наиболее оптимальные, рациональные экономические формы развития приоритетных физических упражнений для подготовки подрастающего поколения. Развитие физической культуры и спорт вошло составной частью в одну из важнейших государственных программ – программы воспитания здорового поколения.

Это очень важный фактор для прогресса нации, так как 60% населения Узбекистана составляют дети и молодёжь в возрасте до 25 лет.

23 апреля 1993г. принято Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистана «Соглом авлод учун», в республике создан фонд «Соглом авлод учун»; Указом Президента Республики Узбекистана от 4 марта 1993г. был учреждён орден «Соглом авлод учун». Это первый орден Республики Узбекистан, не имеющий по своему статусу аналога в мировой практике. Орден имеет две степени 1 и 2. Одна из главных задач республики вырастить физически и нравственно здоровое поколение. В целях поощрения особых заслуг в деле укрепления здоровья, нравственного и физического воспитания подрастающего поколения был учреждён этот орден.

Государственная программа «Соглом авлод учун» явилась стимулом для комплексного воздействия на физическое развитие и здоровье молодого поколения. К решению этой программы подключены министерства и ведомства. Большая часть ответственности возлагается на органы здравоохранения и физическую культуру молодого поколения. Образование фонда «Соглом авлод учун» обязывает его широко распространять среди населения знания в сфере здорового образа жизни.

Ценность и значение в настоящее время документа «Соглом авлод учун» в том, что забота о здоровье населения, особенно подрастающего поколения, - общегосударственное дело, тем более 2000 г. объявили по инициативе Президента И. Каримова – годом «Здорового поколения».

В годы независимости в Республики Узбекистан. принято ряд указов, постановлений, распоряжений по развитию физической культуры и спорта среди молодёжи, по развитию футбола, тенниса, спортивной борьбы кураш.

3 декабря 1993 г. было принято постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «О комплексном решении проблем оздоровления молодого поколения».

18 марта 1993 г. «О мерах по дальнейшему развитию футбола в Узбекистане».

17 января 1996 г. – «О мерах по коренному совершенствованию организационных основ и принципов развития футбола в Узбекистане».

11 сентября 1998 г. «О мерах по дальнейшему развитию тенниса в Узбекистане».

27 мая 1999 г. «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане», на основе которого разработана «Концепция основных направлений Программы развития физической культуры и спорта на 1999 – 2000 г.г.».

Совместное постановление Госкомспорта, министерств и Совета федераций профсоюзов «О внедрении специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной», определяющих уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана», принятого 24 декабря 1999г.

Нормативный комплекс «Алпомиш» и «Барчиной» охватывает население от 6 до 60 лет, и состоит из 3 ступеней ( 1 ступень – 6 – 17 лет, 2 ступень – 18-34, 3 ступень- 35-60 лет). Каждая ступень состоит из возрастных групп, начиная с детских садов, школ, колледжей, лицеев, ВУЗов, армии и трудового населения. Для каждого возраста разработан дифференцированный набор тестов и нормативных требований на «зачёт» и «значок». Тесты предусматривают теоретические и практические занятия по овладению знаниями, умениями и навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также по гигиене и ГО. Внедрение тестовых испытаний позволит определить общий уровень физической подготовки населения к учебной, трудовой деятельности, к военной службе, будет способствовать повышению жизненной активности.

Создана правовая основа развития физкультуры и спорта, восстановления традиций на новой базе. Для дальнейшего оптимального развития спорта важное значение имеет принятие Указов Президента Республики Узбекистан. «О поддержке международной ассоциации «Кураш» (1999), «О создании Фонда развития детского спорта Узбекистана» (2002).

Детские дошкольные учреждения должны проводить ежегодное тестирование физической подготовленности дошкольников. Разработаны, внедряются и совершенствуются специальные тесты «Алпомиш» и «Барчиной» (1999), определяющие уровень физической подготовленности и здоровья населения. Эти специальные тесты заняли достойное место в качестве нормативных основ в системе физического воспитания. Общеобразовательные школы, высшие и средние специальные учебные заведения - экзамены по физической культуре. Примета времени - платные физкультурно-оздоровительные услуги населению - стали оказываться трудовыми коллективами и отдельными работниками учреждений физической культуры, лицами, занимающимися индивидуальной трудовой деятельностью (секции восточного единоборства - каратэ, таэквондо, тай бокс, плавание, айкидо и др.).

Национальная программа по подготовке кадров и система организации массового спорта в непрерывном образовании стали основополагающим фактором в формировании интеллектуальных и физических ресурсов страны. Единство этих двух составляющих стали основой проведения регулярных массовых спортивных соревнований с охватом всей учащейся молодежи на трех уровнях (ступенях): игры «Умид нихоллари» среди учащихся общеобразовательных школ; игры «Баркамол авлод» среди учащейся молодежи академических лицеев и профессиональных колледжей; студенческие игры «Универсиада».



Фестивальные игры «Алпомиш» для мужского, «Тумарис» для женского населения проводятся один раз в 2 года. Игры поочередно проводятся в 12 областях, в Республике Каракалпакстан, в городе Ташкент.

## **ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КАРАКАЛПАКСТАНЕ**

### **Традиции физической культуры и спорта**

Каракалпакский народ, как справедливо подчеркивает Президент И.А.Каримов, «известен всему миру своей национальной культурой, своеобразным искусством, классической литературой, духовными ценностями, обычаями и традициями». “Говоря, о каракалпаках, - подчеркнул глава государства, - о своеобразных особенностях и качествах этого трудолюбивого народа, в первую очередь, мы представляем себе образ выносливого и великодушного, отважного и смелого народа, который пережил за свою долгую историю немало горестей и страданий, репрессий, прошел очень сложный путь”.

В эпосах каракалпакского народа встречаются термины «кокпар», «ат шабыс», «бас байрақ», «ярым байрақ», «мүше байрақ», «гүрес», «қылышласыў», «жекпе-жек гүрес», которые применялись с древнейших времен.

Праздники со спортивными играми были своеобразными олимпиадами, которые тщательно готовились, красочно оформлялись и организованно проводились. В позднем средневековье наметилась определенная система физического воспитания каракалпакского народа. Первый этап физического воспитания начинается почти с первых дней рождения ребенка и носит название «сылаў». В нее входят: купание, массаж, поглаживание, растирание и физические упражнения. В системе физического воспитания каракалпакского народа существует большое количество игр, физических упражнений и развлечений, которые распределяются по возрастным особенностям: детские; подростковые; юношеские; взрослые.

Среди детей и подростков широкой популярностью пользовались игры на внимание типа прятки («шүркес», «дүрре», «жумбақ»), игры с палками («хәкке таяқ», «дәстек қойды», «шүллик», «тикпе таяқ», «асық»), игры с малым и большим мячом («хәўтоп», «аңғалақ», «қашарман топ»). Особое место среди молодежи и взрослых занимали подвижные и спортивные игры: «ақ сүйек», или «шүй тасламақ», «байрақ», «ылақ», «гүрес», «аткөншек».

Основные формы физической культуры у предков каракалпаков, выражались в конных скачках, борьбе, стрельбе из лука, метании копий, играх верхом на лошадях, разнообразных бытовых и культовых играх. Возникая и развиваясь в конкретных социальных, географических и хозяйственных культурных условиях традиционные игры и развлечения (аткөншек, бәйги, гүрес) сплетались с элементами духовной культуры, религиозной и социальной обрядностью. Не случайно, подобные

состязания (борьба, скачка, козлодрание, состязания в беге и стрельба в цель) сопровождали праздничную семейно-бытовую обрядность, где присутствовали элементы возрастных инициации, дошедшие из глубин веков.

Каракалпаки в средневековье не отбросили, а преобразовали институты, систему движений и идеалы физической культуры древности. Эти были праздники «мужское троеборье», являвшиеся тогда большими весенними парадами каракалпакских племен. В троеборье входили соревнование по борьбе, стрельбе из лука и скачки на лошадях.

Идеи физической культуры содержат труды Сулаймана Бақыргани, Соппаслы сыпыра жырау, Асан қайғы, Жийренше шешен, Жийен жырау. В легендах сохранены мастерство и мужество народных богатырей Оразак батыре, Маман бие, Бабаназар батыре, Аманбай батыре, Жанибек батыре, Тайлак батыре, Бегис, Мыржық, Ерназар Алакозе, Жаңабай палване. Венгерский путешественник Герман Вамбери выделял каракалпаков в качестве физически крепких среди других народов Средней Азии. Наиболее распространенные и любимые игры каракалпаков, которых наблюдал Вамбери, являлись – «көшпек» и игра в альчики.

В этот период широко распространенными были плавание и гребля, «суў қалақ», «қыр қалақ», «сүңгиспек», «қаспақ па, қаймақ па?», «айырбақан», «суў серписпек». В числе подвижных игр были: «қашарман топ», «жасырынбақ», «маңлай шертпек», «дүрре», «жумбақ-жаңылтпаш айтысыў», «ийт қуйрық», «соқыр теке», «әўелемен-дүўелемен». В числе игр с палкой были: «хәкке таяқ», «шөке таяқ», «дуңки таяқ», «дәстек таяқ», «шүллик», «шөкелемек». Наряду с древнейшими играми и видами спорта «ат ойыны», «бәйги», «ылақ» были распространены «аңғалақ», «ақсақ ғарға», «шағала», «илме тақия» и др. Зимой мальчики играли ветками с камыша, девочки в игру «бектас». Из физических упражнений были распространены «аткөншек», «секириў», «ылақтырыў», «жуўырыспақ», «сақпан менен кесек атысыў», «сызықтан секириў» и др.

Со второй половины XIX века начинает распространяться в Каракалпакстане классические виды физической культуры и спорта. В 1874 г. в Петро-Александровске открылась русско-туземная школа, 1885 г. - женское училище, где проводились первые уроки гимнастики. Были доставлены инвентарии гимнастические снаряды и «лестницы». В Петро-Александровском мужском училище была построена единственная в городе площадка для проведения спортивного соревнования и игр.

В первое десятилетие XX века начали распространяться футбол, фехтование, тяжелая атлетика; военные игры, кросс, эстафета. В мае 1925 г., в честь восстановления каракалпакской национальной государственности, в Турткуле проводились соревнования по легкой атлетике, шахматам и борьбе.

В 1934 г. в Турткуле было открыто подготовительное отделение физической культуры, а с 1 сентября 1935 года 42 выпускника этого отделения начали занятия в Каракалпакском государственном учительском институте. Важным событием в спортивной жизни Каракалпакстана стал поход женщин-всадниц - последователей «Қырк-қыз»а - по маршруту «Турткуль-Кзылкумы-Чимбай-Ходжейли-Каракумы» под руководством М. Досымбетовой в 1936 г. К 1940 году в Каракалпакстане функционировали ДСО: «Динамо», «Спартак», «Водник», «Строитель», «Молния», «Печатник», «Медик», «Учитель», «Темп», «Буревестник», «Самолет», «Старт». Первые специалисты со средним физкультурным образованием приехали в Каракалпакстан в 1939 году, после окончания Ташкентского техникума физической культуры: А. Абдурахманов, А. Мадаминов, А. Умаров.

С 1 сентября 1941 г. в ККАССР начали проводиться дни всеобщего военного обучения, охватывавшие население от 16 до 50 лет. Более 8.800 подростков обучались приемам рукопашного боя, приемам боя с винтовкой, преодолению полосы препятствий и гранатометанию. Были подготовлены в 1942 году 2.167 инструкторов и методистов по лечебной физкультуре, вождению автомашин и мотоциклов. 520 человек занимались в секции легкой атлетики, в секции гимнастики – 360, стрелков – 128, шахмат-шашек – 132, футбола – 152, баскетбола – 56, велосипедистов – 16, мотоспорта – 38.

Кафедра физического воспитания КК ГосПИ была организована в 1947 г. Первым заведующим её был Сабыр Камалов, в дальнейшем заведовали Х. Хабибуллин, Е. П. Хотенко и Е. Р. Красникова - выпускники Ленинградского института физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. Кафедра вела спортивно-массовую работу и занятия по физическому воспитанию на всех факультетах института. В первые послевоенные годы условия для проведения занятий были трудными. Не было спортивных залов, стадиона и необходимого спортивного инвентаря. Несмотря на это, спортивно-массовая работа проводилась преподавателями с большим энтузиазмом.

В конце 40-х – начале 50-х выросли целая плеяда палванов – К. Каландаров, М. Реимов, У. Балтабаев, А. Сафаров, У. Матниязов, в разные годы завоевавшие титул чемпиона Узбекистана, А. Садыков, ставший чемпионом Средней Азии и Казахстана. В 1957 г. команда Каракалпакстана вышла на первое место в первенстве Узбекистана по национальной борьбе. Сапалак палван Шамуратов был 12 кратным чемпионом Узбекистана (1938-1952) по борьбе «кураш».

В целях подготовки квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту открывается училище физического воспитания в городе Ходжейли (1951 г.). В первый год училище приняло 90 абитуриентов.

В 1960 году состоялся первый выпуск факультета физического воспитания ККГосПИ. Среди 41 выпускников факультета была первая девушка каракалпачка – К. Ходжамуратова, а также Н. Г. Чиков, Ю. А. Ли, У. Е. Ералиев и др. В 1960-е годы были заложены основы для дальнейшего развития студенческого спорта Каракалпакстана. В 1967 г. функционировали 18 спортивных секций, 1756 студентов занимались спортом и работало 30 преподавателей с высшим образованием.

Большой вклад в развитие физической культуры и спорта внесли заслуженные работники физической культуры и спорта Республики Узбекистана Ю. И. Кулаков, Ж. Мамбетов, доктор биологических наук, М. Ажибеков, кандидаты педагогических наук О. Б. Корсеев, П. Шылманов, Б. Кайпов, П. Серимбетов, А. Ниязов.

Традиции палванов продолжали Ж. Сапаров, С. Мылтыкбаев, О. Айтымов, Ж. Матчанов, Ш. Машарипов, М. Рахимов, С. Юсупов, Т. Елмуратов, Я. Казаков, Г. Есбергенов, К. Маткаримов, Н. Атабаев, А.Шарашанидзе, М. Каукышев др.

Основоположниками школы каракалпакского бокса стали А. Стерлихин и В. Соловьев. Участие каракалпакских боксеров на республиканской арене начинается с момента тренерства М. Гинойтова. Он тренировал С. Каниязова, А. Давкараева, С. Лунева, А. Балакина, С. Оразова, О. Султанова и др. Оразбай Султанов подготовил М. Абдреимова, М. Нурекеева, С. Почеканцева, ставших чемпионами Узбекистана.

Сейчас в Каракалпакстане функционирует 15 стадионов, 359 спортивных залов, 22 теннисных кортов, 354 футбольных полей, 687 баскетбольных полей. 75 тысяч молодежи и студентов занимаются спортом. Сегодня в республике функционирует 763 учреждений физической культуры министерства народного образования, где 363 тысячи учащихся занимаются физическим воспитанием в массовой форме, 78.887 учащихся спортом постоянно. В детских дошкольных, общеобразовательных школах, интернатах Министерства народного образования РК для занятия спортом предоставлены 368 спортивных залов, 614 футбольных, 729 волейбольных, 572 баскетбольных площадок, 393 площадок для ручного мяча, функционируют 29 теннисных кортов, 343 площадок для мини-футбола. Функционирует 23 спортивных федераций, 29 спортивных клубов, 4 фонда поддержки и развития спорта, 32 детско-юношеских спортивных школ, 3 спортивных школ «Олимпийские резервы».

«В тяжелых и сложных условиях, которые не под силу каждому человеку, - отметил Президент Узбекистана И. А. Каримов, - каракалпакские юноши и девушки, с упорством стремящиеся к знаниям, желающие стать всесторонне развитыми личностями, принимают участие

в международных научных олимпиадах и престижных мировых соревнованиях, и завоевывают призовые места».

В 1998 г. в г. Тахиаташе в рамках Первых молодежных игр Узбекистана состоялись соревнования по тяжелой атлетике. Сильнейшими в своих категориях были А. Пердебаев из Нукуса, показавший в сумме двух упражнений 200 кг, К. Резбаев – 235 кг, В. Рахилов – 320 кг. из Тахиаташа. По тяжелой атлетике Ф. Оразымбетов занял первое, а М. Чашимов второе место в первенстве Узбекистана (1999 г.).

В Каракалпакстане 1763 спортсмена занимаются сегодня курашом в 60 секциях. М. Балтаниязов стал лауреатом звания «Самый молодой палван» Узбекистана (1995 г.) по национальной борьбе кураш. Он занял первое место в престижных международных турнирах, посвященных 2500 летию Бухары (1997 г.), 750-летию Пахлавана Махмуда (1997 г.), первенстве Федерации профсоюзов Узбекистана (1997 г.). М. Балтаниязов продолжил путь славы и завоевал золотую медаль универсиады высших учебных заведений Узбекистана (Наманган, май, 2000). В июне 1998 г. в Нукусе состоялось первенство Узбекистана по национальной борьбе кураш среди молодых палванов. В напряженной борьбе молодые каракалпакские богатыри добились победы в общекомандном зачете. 25 апреля 2000 г. был проведен в стадионе «Туран» г. Нукус первый международный турнир памяти Сапалака Шамуратова - легендарного каракалпакского палвана. М. Балтаниязов стал абсолютным чемпионом в весовой категории 90 кг. В апреле 1998 г. в Джизаке Б. Бабаниязов стал чемпионом первых молодежных игр Узбекистана по вольной борьбе.

Особо следует осветить физическую культуру и спорта в высших учебных заведениях Республики Каракалпакстан. За всю историю своего существования факультетом физвоспитания Каракалпакского университета было подготовлено немало высококлассных спортсменов, гордость каракалпакского спорта. Среди них чемпионы Узбекистана, победители и призеры международных соревнований, боксеры М. Абдреимов, М. Нурекеев, С. Почеканцев, волейболисты А. Казаков, А. Исмаилова и другие.

Студенческая молодежь КГУ с честью и достоинством продолжает славные традиции ветеранов, конкретными результатами подтверждая тесную преемственность поколений. Студент 1-курса Н. Хожабаев на чемпионате Узбекистана (2003) в своей категории занял 1-место. Студент 2-курса Ф. Оразымбетов завоевал серебряную медаль в Азиатских играх (2003) по вольной борьбе. П. Оразымбетов и В. Пягай поднимались на пьедестал почета международных турниров (Красноярск (Россия); Киев (Украина), 2003). Много спортивных побед на счету студентов: штангиста Б. Нурыллаева, курашистов Г. Каниязовой, Б. Жусипбекова, А. Турданова, по вольной борьбе К. Жуманиязова, боксера Т. Куламетова, футболистов Т. Искандерова, Д. Жалимова и других.

Многие спортсмены поступили в КГУ без предварительных тестовых испытаний, благодаря Указу Президента Республики Узбекистана И. А. Каримова (1995), согласно которому на льготных основаниях могут зачисляться спортсмены, завоевавшие титул чемпиона. Например, в 2003/2004 гг. ряды студентов КГУ пополнили чемпион мира по национальной борьбе кураш среди юниоров в Твери (Россия) в 2000 г., чемпион «Умид ниҳоллари - 2003» Н. Хожабаев, Д. Пахомов и С. Байлепесов – чемпионы Узбекистана по академической гребле. На 2-м курсе учатся чемпион Узбекистана по вольной борьбе К.Жуманиязов, на 3-м – А.Турданов (национальная борьба кураш) и С. Шарипов (тяжелая атлетика), на 4-м – Б. Нурыллаев (тяжелая атлетика) и Д. Палуаниязов (вольная борьба).

В 1996 г. на чемпионате Узбекистана по волейболу (Коканд) сборная Каракалпакстана, комплектованная из преподавательского и студенческого состава КГУ и НГПИ (братья и сыновья Казаковы, Б. Канназаров, О. Давлетмуратов, А. Табынбаев, А. Азимов, Н. Алламбергенов) заняла 5-е место. Команда Каракалпакстана в 1996-2003 гг. постоянно занимала 4-5-е место в чемпионатах Узбекистана по волейболу. В 1998 г. Кубок Узбекистана по волейболу впервые был проведен в г. Нукусе, наша команда заняла 3-е место. А. Казакову было присвоено звание мастера спорта Республики Узбекистан. В последние годы в КГУ проводится селекционный подбор талантливых волейболистов из районов и городов Республики Каракалпакстан для поступления на факультет физического воспитания.

В Республике имеются хорошие специалисты-тренеры, которые воспитывают талантливых спортсменов. Это заслуженные тренеры Республики Узбекистан - А. Нуруллаев, В. Пахомов, К. Уббиниязов, А. Есенбаев, заслуженные тренеры Республики Каракалпакстан - Н. Туклибаев, М. Каукышев, Т. Утегенов, А. Шарашенидзе. Пятеро из тренеров - М. Абдреимов, Н. Байлепесов, С. Абдигаппаров, Ж. Казаков и П. Калмуратов - удостоены правительственных наград. 23 тренера носят звания заслуженных работников культуры, а 15 - звания заслуженных наставников молодежи Республики Каракалпакстан.

В 1994 г. на XII Азиатских играх в г. Хиросиме среди 42 стран-участниц Узбекистан занял пятое место в командном зачете, завоевав 11 золотых, 10 серебряных, 20 бронзовых медалей. Победителями стали и спортсмены Каракалпакстана А. Ауезбаев (бокс), Б. Алланиязов (футбол). Впервые национальная сборная Узбекистана по футболу стала чемпионом Азиатских игр.

Б. Нурыллаев стал обладателем бронзовой медали на XIII азиатских играх в декабре 1998 г. в Бангкоке (Таиланд). Гимнастка Б. Баятанова в составе сборной команды Узбекистана достигла немало успехов на

международном уровне, выполнила норматив мастера спорта международного класса.

Победы земляка Е. Кутыбаева на аренах международного спорта прославили Республику Каракалпакстан. Он в 1994 г. стал чемпионом Европы по кикбоксингу (Италия). Е. Кутыбаев в 1995, 1997, 1998, 2002 и 2004 годах пять раз завоевал титул чемпиона мира по тай боксу. Кроме этого он удостоился золотой медали в десятках международных соревнованиях по любимому виду спорта. Е. Кутыбаеву присвоено звание «Ўзбекистон ифтиқори» (1999), «Заслуженный спортсмен Республики Каракалпакстан» (2002). В 2002-2004 гг. он был председателем Государственного Комитета по физической культуре и спорту РК, председателем Каракалпакского фонда развития детского спорта. Ныне он является директором Нукусского колледжа «Олимпийские резервы». Народ Каракалпакстана избрал его депутатом Жокаргы Кенеса Республики Каракалпакстана, сенатором Олий Мажлиса Республики Узбекистан (2005).

Палваны Каракалпакстана завоевали 3 золотых медалей в международном турнире в Туркменистане (1998 г.), боксеры добились двух золотых и одного бронзового медалей в международном турнире, проводившем в г. Атырау (Казахстан). В проходившем в 2000 г. в Твери (Россия) первенстве мира и на Международном турнире в Бедфорде (Англия) курашисты Каракалпакстана заняли призовые места, став обладателями 4 золотых, 2 серебряных и 1 бронзовой медалей. Среди молодых палванов на первенстве мира 2003 г. Н. Хожабаев и Б. Эрматов заняли первые, а Ф. Хайтымбетова – второе места. Она если в 2001 г. довольствовалась бронзовой медалью первенства мира (Тверь, Россия), то на международном турнире Бетфорде (Англия) завоевала золотую медаль. Б. Жусипбеков и Б. Балтаниязов завоевали путевки на участие в чемпионате мира в составе сборной команды Узбекистана. Девушки-палваны Г. Каниязова и Т. Самедова блестяще выступили на чемпионате Азии (2002), проходившем в Дели (Индия), завоевав серебряные медали, они внесли весомую лепту в завоевание в командном зачете Узбекистана почетного первого места. Г. Тилегенова удостоилась серебряной медали открытого чемпионата США по таэквондо (2003).

В Нукусе в ближайшее время будет введен в строй оригинальный, современный спортивный манеж, в котором будут заниматься 500 юношей и девушек по 15 видам одновременно, что позволит легкоатлетам тренироваться круглый год.

К 70-летию празднования столицы Каракалпакстана был построен республиканский дворец спорта для курашистов и гимнастов. Был построен республиканский плавательный бассейн «Амударья». Ведется строительство крупных спортивных объектов в Нукусе, открытие которых совпадает с началом спортивных мероприятий школьников «Умид



нихоллари» (2006). Строится аквапарк в центре столицы. Реконструируется главный стадион республики «Туран». Началось строительство крытого большого теннисного корта рассчитанный на 600 человек.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Каримов И.А. Узбекистан: национальная независимость, экономика, политика, идеология. -Т.1. -Ташкент: Узбекистан, 1996.
2. Каримов И.А. Свое будущее мы строим своими руками. Т.7.- Ташкент: Узбекистан, 1999.
3. Каримов И.А. Наша высшая цель -независимость и процветание Родины, свобода и благополучие народа. Т.8.-Ташкент: Узбекистан. 2000.
4. Каримов И. А. Тарихий хотирасиз келажак йук. - Тошкент: Шарк наширети, 1998.
5. Каримов И.А. Раскрытие потенциала каракалпакской земли, подъема уровня жизни людей - актуальная задача. Речь Президента Ислама Каримова на внеочередной сессии Жокаргы Кенгеса Республики Каракалпакстан, 2 мая 2002 г. // Правда Востока, 2002. 3 мая.
6. Выступление Президента Ислама Каримова на торжественной церемонии, посвященной 70-летию города Нукуса // Вести Каракалпакстана, 2003, 13 сентября
7. Указ Президента Республики Узбекистан «О создании Фонда развития детского спорта Узбекистана» // Вести Каракалпакстана, 2002, 29 октября.
8. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте». Ташкент: Узбекистон, 1992.
9. Закон Республики Каракалпакстан «О физической культуре и спорте» // Каракалпакстан Республикасынын ызамлар жыйнагы. Нокис, 1992. - С.168-170.
10. Акромов К. К. Узбекистонда жисмоний маданият ва спорт тарихи. Тошкент, 1997.
11. Есбергенов Х. Елмуратов Ы. Каракалпакия (Подвижные игры). //Игры народов СССР. Составители Л. Былеева, В. Григорьев. Москва: Физкультура и спорт, 1985. - С.137-139.
12. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. Перевод с венгерского. Москва: Радуга, 1982.
13. Қарақалпақ фольклоры. Нөкис, 1978-1990. Т.1-20.
14. Курбанов Р. Т. Қарақалпақстанда физкультура хәм спорттың раўажланыўы. Нөкис: Қарақалпақстан, 1976.
15. Нурмухамедов М. К. Игры в альчики у каракалпаков // Вестник КК ФАН УзССР, 1983. № 1. - С.54-60.
16. Рузиев С., Шатерников Э., Барабан И. Узбекистан Олимпийский. Тошкент, 2001.
17. Шылманов П.Ш., Корсеев О. Б. Каракалпакские подвижные игры в школе. Нукус, 1978.

18. Юнусов Т. Т. Организация управления физкультурным движением. Ташкент, 1995.
19. Агеевец В.У., Поликарпова Г.М. Олимпийские игры. Из прошлого в будущее. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996.
20. Цатурова К.А. История физической культуры зарубежных стран: Учеб.-метод. пособие. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
21. Цатурова К.А. Физическая культура в России с древнейших времен до конца XVIII века: Лекция. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
22. Столбов В.В. История физической культуры. – М.: Просвещение, 1989.
23. Мамбетов Б. Актуальные проблемы изучения истории физической культуры и спорта в Каракалпакстане // Вестник Каракалпакского отделения АН РУ. Нукус, 2003. № 3-4. — С. 160-161.
24. Мамбетов Б. Истоки физической культуры и спорта в Южном Приаралье // Илим ҳам жәмийет. Нукус. 2005. № 1-2. — С. 66-69.
25. Мамбетов Б. Изучение истории физической культуры и спорта в Каракалпакстане // Вестник Каракалпакского отделения АН РУ. 2005. № 3. — С. 70-71.
26. Мамбетов Б., Кулаков Ю. И. История развития студенческого спорта Республики Каракалпакстан // Вестник Каракалпакского отделения АН РУ. 2005. №4. — С.58-59.
27. Мамбетов Б.Ж. Традиции физической культуры и спорта Каракалпакстана и проблемы возрождения, XX век. Автореф. дисс. канд. ист. наук. Нукус, 2006.

