

Г. А. ДЮПЕРРОН

7.96 (09)
9-166



КРАТКИЙ КУРС ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

ЧИТАН В ЛЕНИНГРАДСКОЙ ШКОЛЕ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОМСОСТАВА КРАСНОЙ АРМИИ И ФЛОТА

Издание Ленинградской Школы Физического Образования Комсостава К. А. и Ф.
ЛЕНИНГРАД 1924

ПРЕДИСЛОВИЕ.

Предлагаемый краткий курс истории физических упражнений является лишь расширенным конспектом лекций, читанных автором в Ленинградской Школе Физического Образования Комсостава Красной Армии и Флота.

Издание краткого курса вызвано полным отсутствием в русской литературе достоверных исторических сведений о физических упражнениях.

Автор отнюдь не имел в виду дать **руководство** для изучения истории Физической культуры. Поэтому в кратком курсе излагается лишь фактическая сторона событий, без какой либо критики их и без выявления чьей бы то ни было точки зрения на причины и следствия.

Приводимые хронологические данные имеют целью лишь более точное уяснение эпохи, к которой надлежит отнести то или другое событие.

Недостаточность и недоступность иностранной литературы по специальности делают совершенно излишними библиографические указания и ссылки.

Г. Д.

Введение

Три рода упражнений различаются в физической культуре: 1) игры, 2) спорт, 3) гимнастика.

Игры возникли прежде всего из присущего человеку стремления к подражанию: ребенок превращает в игру недоступные ему проявления жизни взрослых, напр. езда верхом на палочке взамен живой лошади взрослого человека.

Спорт есть ряд естественных движений, взятых из жизни, но проделываемых более интенсивно, главным образом для удовольствия или из стремления к соревнованию, дающих однако вместе с тем физическое развитие.

Гимнастика—ряд искусственных движений, придуманных непосредственно для развития организма.

Первобытный человек всю жизнь проводил в движении, так как передвигаться, добывать пищу и одежду он мог только личным физическим трудом. Но эти движения превратились в спорт только тогда, когда два человека поспорили о превосходстве в силе, скорости, ловкости и устроили проверку своих телесных качеств без утилитарной цели. В этой утилитарности заключается отличие движения вообще от физического упражнения.

Гимнастика возникла, когда появилась специализация в труде и возникли профессии, требовавшие сидячего образа жизни или одностороннего труда. Отсюда—неправильности в развитии организма и болезни, подавлявшиеся излечению путем интенсивных движений, дающих в краткий срок массу моциона, потребного всему организму или отдельной его части.

Первые проявления спорта и гимнастики смутны. По спорным сведениям китайцы знали массаж и врачебную гимнастику. Древние мало-азиатские народы ценили силу и знали борьбу; о ней упоминается в еврейских священных книгах (борьба ангела с Яковом).

Несомненно существование борьбы в древнем Египте, около 4500 лет тому назад. Рисунки борцов на гробнице семьи Бакт в Бени-Гассане крайне реально изображают приемы вольной борьбы. Реже встречается на египетских памятниках борьба на поясах. Отсутствие болевых приемов заставляет предполагать: 1) что такие приемы были запрещены, 2) что существовали правила борьбы, 3) что борьба была известна задолго до появления рисунков.

На других египетских рисунках мы встречаемся с игрой в мяч, вероятно жонглирование (играют преимущественно женщины), с метанием копья и стрельбой из лука—упражнения военные и охотничьи, но не спортивные.