

Рационально питание в физической подготовке имеет большое значение. Оно обеспечивает ускорение восстановительных процессов после тренировочных нагрузок. При высоких нагрузках рекомендуется применять дробное, 5–6-разовое питание. Такое питание более физиологично. Степень насыщения организма зависит от качества продуктов, их соотношения и кулинарной обработки. Объем пищи не должен быть слишком большим. На 70 кг веса тела рекомендуется от 3 до 3,5 кг пищи в сутки. Фрукты и овощи должны составлять 10–15 % рациона питания.

К физиотерапевтическим средствам восстановления работоспособности рекомендуется относить природные и искусственные физические факторы, обладающие выраженной физиологической и терапевтической активностью. Наиболее активными являются ультрафиолетовое излучение, аэризация, холодные и тепловые процедуры. Воздействие их на организм занимающихся осуществляется через кожу.

Гидротерапевтические средства восстановления работоспособности занимающихся способствуют регуляции кровоснабжения тканей и ускорению в них окислительно-восстановительных процессов, выделению из организма метаболитов, ликвидации застойных явлений и микротравматических повреждений в опорно-двигательном аппарате. Самой распространенной водной процедурой является обычный дождевой душ, который рекомендуется принимать после каждой тренировки в гигиенических целях. В зависимости от температуры воды, душ может быть холодным – 15–20 °С, прохладным – 20–30, индифферентным – 31–36, теплым – 37–38 или горячим – свыше 38 °С.

После ультрафиолетового облучения обычно применяют кратковременный – 0,5–2 минуты – холодный или горячий душ, который освежает и несколько возбуждает. После тренировки или перед сном необходимо принимать теплый душ – успокаивающий. В некоторых случаях рекомендуется использовать контрастный душ – комбинирование горячего и холодного по времени – 50–60 с душ с температурой воды 38–40 °С, затем 10–20 с – с температурой 10–20 °С, такой душ рекомендуется чередовать 5–8 раз.

Широко применяются с целью восстановления работоспособности различные ванны. Продолжительность общей ванны – 10–20 минут. Вода может быть пресной или содержать какие-либо добавки: солевые, щелочные или различные ароматические экстракты.

Фармакологические средства восстановления работоспособности применяются медициной для лечения и реабилитации человека.

К психологической группе средств восстановления оздоровительной тренировки рекомендуется относить психопрофилактические мероприятия: психогигиену, в которую должно входить разнообразие досуга, снижение отрицательных эмоций, хорошие условия быта; психопрофилактику, включающую в себя психорегулирующую тренировку; психотерапию, включающую мышечную релаксацию и специальные дыхательные упражнения. С помощью психологических воздействий на занимающихся, удастся снизить уровень нервно-психической напряженности, снять состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и

тем самым оказать существенное влияние на ускорение процессов восстановления в других органах и системах организма.

Важнейшим условием успешной реализации психотерапии, психопрофилактики и психогигиены является объективная оценка результатов психологических воздействий. Средства психологического воздействия на организм весьма разнообразны. К психотерапии относятся вынужденный сон-отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения. К психопрофилактике – психорегулирующая тренировка. К психогигиене – разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, средства, снижающие отрицательные эмоции. Особое внимание при релаксационной физической культуре необходимо отводить аутогенной психомышечной тренировке.

Аутогенная психомышечная тренировка преследует цель научить занимающегося сознательно корректировать некоторые автоматические процессы в организме. Ее можно использовать с целью восстановления перед выступлением в соревнованиях, в перерывах между забегами, подходами к снарядам, схваткам, а также после соревнований и тренировочных занятий.

Для более быстрого восстановления сил после занятий рекомендуется использовать самовнушенный сон. Занимающийся должен научиться погружать себя на определенное время в сон и самостоятельно выходить из него отдохнувшим и бодрым. Длительность вынужденного сна может продолжаться от 20 до 40 минут.

Заключение. Применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок должно носить комплексный, системный характер, быть связано с физиологической направленностью работы и методикой тренировки.

При подборе средств восстановления очень важное значение имеет рациональное сочетание средств общего и локального действия.

Средства общего воздействия обладают широким диапазоном неспецифического общеукрепляющего влияния на организм. Адаптация к ним развивается более медленно, чем к локальным средствам.

Локальные средства, главным образом, направлены на устранение утомления определенных мышечных групп путем улучшения их кровоснабжения и усиления клеточного метаболизма.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Виноградов, Г.П. Новые оздоровительно-рекреационные технологии с использованием отягощений / Г.П. Виноградов // Актуальные проблемы человекознания в сфере образовательной деятельности. – СПб., 2000. – С. 20–22.
2. Иващенко, Е.В. Программирование занятий оздоровительной направленности / Е.В. Иващенко // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 31–34.
3. Колосова, Т.В. Направления формирования медико-социальной активности населения / Т.В. Колосова, В.С. Глушанко // Тез. докл. 2-й Респ. науч.-практ. конф. – Минск, 1998. – С. 90–93.
4. Мильнер, Е.Г. Медико-биологические аспекты оздоровительного бега / Е.Г. Мильнер // Теория и практика физической культуры. – Минск, 1986. – № 3. – С. 33–35.

Материал поступил в редакцию 28.09.15

KUDRITSKY V.N., BORISYUK N.V., YANCHUK M.E. Role of relaxation physical culture at restoration of an organism after physical activities

For achievement of high performance and an improving orientation of studies it is recommended to pay much attention to the processes which are positively influencing restoration of an organism after physical activities. Some options of means of restoration to which it is possible to carry pedagogical, medicobiological and psychological groups of the special relaxation technologies which are positively influencing an organism engaged after training loads are for this purpose offered.

УДК 796

Янчук М.Е., Борисюк Н.В.

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА НА УКРЕПЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Занятия оздоровительным бегом активизируют и усиливают обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы, обеспечивают адаптацию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем, ускоряют процесс вхожде-

ния в работу и функционирования систем кровообращения и дыхания, а также сокращают длительность функционального восстановления после сдвигов, вызванных физической нагрузкой в результате основной деятельности.

Оздоровительный эффект бега наблюдается лишь только в тех случаях, когда он рационально сбалансирован по направленности и объему нагрузки в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

Не менее положительное влияние регулярные занятия оздоровительным бегом оказывают на деятельность органов пищеварения и выделения, повышается секреторная функция кишечника и желудка, укрепляется мускулатура передней стенки живота, играющая большую роль в работе кишечника. Под воздействием оздоровительного бега более совершенными становятся функции органов выделения, а также желез внутренней секреции.

Кроме оздоровительного эффекта, бег оказывает тренирующее воздействие на занимающихся – повышается умственная и физическая работоспособность. Оздоровительный бег положительно влияет на повышение уровня физических качеств, содействует формированию и дальнейшему совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков.

Оздоровительное лечебное и тренирующее влияние бега на организм занимающихся становится более эффективным, если он правильно сочетается с закаливающими средствами в виде водных процедур, солнечных и воздушных ванн, а также массажа.

Таким образом, регулярные занятия оздоровительным бегом повышают жизненный тонус организма занимающихся, его естественный иммунитет, улучшают функции различных систем. Оздоровительный бег оказывает положительное влияние на повышение работоспособности и сопротивляемости к простудным заболеваниям, предупреждает преждевременное старение.

Постановка проблемы. Научными исследованиями доказано, что девушки обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Для них также характерна меньшая концентрация гемоглобина и кислорода в артериальной крови. Соответственно, более низкими являются анаэробные возможности. Это определяет у них меньшую скорость стайерского бега. Вместе с тем, большие запасы жира и способность его использования в качестве источника энергии определяют приспособленность девушек к циклической работе большой и умеренной мощности.

Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

Для того чтобы занятия физической культурой с оздоровительной направленностью оказывали на человека только положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических требований, к которым можно отнести:

- постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. При низкой исходной тренированности нагрузку рекомендуется увеличивать постепенно – от 3–5% в день по отношению к достигнутому уровню, а после достижения высоких показателей, еще меньше;
- разнообразие применяемых средств. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно всего 7–12 упражнений, но зато существенно отличающихся друг от друга. Эффективными средствами разносторонней тренировки, включающими в работу большое количество мышц, являются бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, ритмическая гимнастика и др.;
- систематичность занятий. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние почти на все органы и системы организма. Эффективным средством, способствующим повышению функциональных возможностей систем организма, повышающих уровень развития физических качеств и тормозящим развитие процесса старения, является активный двигательный режим.

Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико. Однако при оценке эффективности его воздействия следует выделить два наиболее важных направления – общий и специальный эффект.

Общий эффект влияния бега на организм связан с изменениями функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающих энер-

гозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости.

Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Эти же факторы значительно повышают риск миокарда в результате избыточного поступления в кровь гормонов надпочечников – адреналина и норадреналина.

Оздоровительный бег в оптимальной дозировке в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастениями и бессонницей. В результате регулярных занятий оздоровительным бегом снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность.

Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности организма. Повышение функциональных возможностей проявляется прежде всего в увеличении сократительной и «насосной» функций сердца, росте физической работоспособности.

При начальной организации учебно-тренировочного процесса по оздоровительному бегу рекомендуется начинать с общеизвестной программы Евгения Мильнера.

Программа оздоровительного бега по Евгению Мильнеру.

У новичков преимущественно используется равномерный бег, у бегунов со стажем занятий не менее 4–5 лет можно включить во второй половине дистанции 2–3 ускорения длиной от 1 до 2 км или же последнюю треть дистанции пробегать со скоростью, близкой к максимальной.

Беговые нагрузки для начинающих:

- еженедельный объем – не более 15 км;
- беговые нагрузки аэробной направленности, ниже порога анаэробного обмена.

Максимально допустимый пульс при беге рассчитывается по формуле Hollman: 180 минус возраст в годах, например, для девушки 30-летнего возраста он равен 150 уд/мин: $180 - 30 = 150$.

- Критерием адекватности нагрузок в беге является носовое дыхание: нагрузка адекватна, если во время бега дыхание носовое; неадекватна, если возникает потребность во время бега подключать ротовое дыхание.

- Абсолютная скорость не имеет практического значения, поэтому не следует стремиться к ее увеличению. Основным является соблюдение принципа «бежать легко». Скорость должна увеличиваться естественным путем, по мере роста тренированности, непроизвольно и незаметно для самого бегуна.

- Надежным критерием оценки суммарной величины тренировочной нагрузки за недельный или месячный цикл тренировки и степени восстановления организма является ежедневный подсчет пульса утром после сна в положении лежа. Если величина пульса увеличивается больше, чем на 2 уд/мин, это свидетельствует о начинающемся переутомлении. Об адекватности беговых нагрузок можно судить по данным ортостатической пробы. Если разница пульса в вертикальном и горизонтальном положении не более 10–12 уд/мин.

- Нагрузка адекватна; 16–18 уд/мин – состояние удовлетворительно после перенесенных нагрузок, более 20 уд/мин – переутомление, нагрузку следует уменьшить.

Принципы оздоровительного бега, которые обеспечивают высокую его эффективность у новичков:

- нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям организма;
- бег должен приносить удовольствие;
- бежать надо легко: темп бега должен быть легким, свободным, ритмичным, естественным, не напряженным;
- бегать одному;
- бегать через день;
- беговые нагрузки у новичков должны вызывать бодрость, а не усталость.

Структура занятия оздоровительным бегом общепринятая и состоит из вводной, основной и заключительной частей. Продолжительность вводной и заключительной частей должна быть не менее 3-х минут, обеспечивающих в вводной части постепенную подготовку

функций организма к предстоящей деятельности или снижение величин нагрузки в заключительной части.

В вводной части, или разминке, для начинающих может быть увеличена до 10–15 мин. При организации разминки рекомендуется использовать общеразвивающие упражнения для повышения эластичности и укрепления мышц и связок нижних конечностей. Разминку начинают с ходьбы, затем включают упражнения для пальцев рук, запястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов, позвоночника. Это могут быть упражнения в ходьбе на носках, на внешней стороне ступни, боковые передвижения на двух ступнях одновременно вправо или влево, сжимания и разжимания пальцев в кулак, вращения в лучезапястных суставах, сгибания и разгибания в локтевых суставах, вращения в плечевых суставах, поднимания на носки, круговые движения в голеностопном суставе, энергичная ходьба и т.п.

В основной части используется бег или бег в сочетании с ходьбой, скорость и объем которого зависят от пола, возраста и уровня физического состояния.

В заключительной части скорость бега снижается, включается ходьба и несколько дыхательных упражнений.

Для организации учебно-тренировочного занятия необходимо подбирать специальную трассу. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом лучше всего подходит ровная трасса без спусков и подъемов с мягким грунтом (лесные и песчаные тропы, аллеи) с разметкой по 100–200 м. В связи со слабостью у начинающих мышечно-связочного аппарата и опасностью травм, бег по асфальту в первые дни не рекомендуется.

Для начинающих рекомендуется подбирать эффективную технику бега. Во время бега надо следить за правильной постановкой стопы на землю. Сначала опускается пятка, затем стопа по внешней стороне до мизинца с перекачиванием к большому пальцу. Плохая привычка – хлопать всей стопой по земле: это создаёт излишнюю нагрузку на суставы ног и внутренние органы (почки, печень и так далее).

Во время оздоровительного бега надо обращать внимание на то, чтобы не напрягались излишне мышцы туловища – только ноги, а со временем надо следить, чтобы напрягалась только опорная нога.

Освоение техники бега легко происходит на относительно ровной трассе. При этом обращается внимание на постановку туловища, головы, положение рук, движения ногами, сочетание движений с дыханием. Голова и туловище должны быть наклонены таким образом, чтобы бегун мог смотреть вперед на 10–15 метров. Руки следует согнуть под углом 90°, кисти – слегка сжать в кулак, руки расслаблены.

Бежать необходимо за счет активных движений бедер, перенося голень расслабленной. Ногу ставят на грунт движением сверху вниз на всю ступню. Длина шага от 1,5 до 3 ступней. При беге по пересеченной местности соблюдаются следующие правила: по мягкому, песчаному и скользкому грунту следует бежать мягкими и частыми шагами, в гору – небольшими, но не частыми шагами с сильным наклоном туловища вперед. С горы бежать удобнее, слегка отклонив корпус назад, ставя ногу с пятки, удлиненными шагами.

Разновидностью бега является бег трусцой, т.е. с полным расслаблением, семенящими (ступня, полторы), но довольно быстрыми (150–180 в мин) шагами. В оздоровительной тренировке бег трусцой используется лишь на начальном этапе занятий у лиц с низкими физическими возможностями, а также в пожилом возрасте.

Очень важная деталь, на которую надо обращать внимание во время бега, это направление взгляда. Правильно смотреть на уровне горизонта или чуть выше. Очень неудобно во время бега смотреть прямо под ноги – это утомляет и уменьшает оздоровительный эффект.

Противопоказания к занятиям оздоровительным бегом могут быть следующие причины:

- все заболевания в острой стадии и при неполном выздоровлении;
- тяжелые психические заболевания;
- органические заболевания центральной нервной системы (эпилепсия, паралич);
- злокачественные новообразования;
- болезни сердечно-сосудистой системы: аневризма сердца и крупных сосудов; недавно перенесенный инфаркт миокарда; ишемическая болезнь сердца с тяжелыми приступами стенокардии или сердечной астмы; недостаточность кровообращения II и

III степени; различного рода нарушения ритма сердца (мерцательная аритмия и др.);

- болезни органов дыхания: бронхиальная астма с частыми приступами; бронхоэктатическая болезнь;
- заболевания органов пищеварения в период их обострения;
- заболевания печени и желчных путей, сопровождающиеся признаками почечной недостаточности или частыми болевыми приступами;
- заболевания почек и мочевыводящих путей при наличии признаков почечной недостаточности или камней, требующих оперативного вмешательства;
- болезни эндокринных желез при выраженном нарушении их функции;
- болезни органов движения с резко выраженными нарушениями функции суставов и наличием болевого синдрома;
- глаукома и прогрессирующая близорукость, угрожающая отслойкой сетчатки;
- опущение органов брюшной полости и таза;
- варикозное расширение глубоких и резко выраженных поверхностных вен нижних конечностей;
- беременность.

При организации учебно-тренировочных занятий по оздоровительному бегу необходимо выполнять самоконтроль. Проводится по субъективным и объективным показателям. Из субъективных критериев учитывается самочувствие, эмоциональное состояние, чувство усталости, желание продолжить тренировку. При соответствии нагрузки в беге функциональным возможностям усталость проходит быстро, на следующий день вялость, сонливость, раздражительность не отмечается.

Объективным критерием являются ЧСС, дыхание. Во время бега ЧСС подсчитывается при пальпации области сонной, височной или лучевой артерии. По характеру дыхания можно судить о нагрузочности бега. Если во время бега дыхание свободно, через нос или затруднение его не возникает во время беседы с партнером, такая скорость бега свидетельствует об аэробном характере нагрузки (разговорный тест). Появление затруднения дыхания, возникновение потребности подключать ротовое дыхание, невозможность вести разговор во время пробежки свидетельствует о возрастании интенсивности нагрузки, которая для неподготовленных является чрезмерной.

Весьма информативным является соотношение частоты шагов и дыхания во время бега. Скорость бега, при которой вдох на четыре шага сочетается с выдохом на четыре шага (4:4), относится к невысокой. Соотношения ритма дыхания и количества шагов 3:3 характеризует бег средний, а 2:2 – высокой интенсивности.

Таким образом, только рационально организованный процесс занятий оздоровительным бегом способен вызвать благоприятные изменения в различных системах организма, а неправильная организация занятий принесет лишь вред для организма.

Заключение. Систематические занятия бегом положительно воздействуют на многие органы и системы организма занимающихся. Общеизвестно положительное влияние бега на состояние системы кровообращения. Доказано, что при беге увеличивается сократительная и «насосная» функции сердца, возрастает кровоток в мелких сосудах сердца, мозга, почек и других органов, происходит увеличение массы «рабочего миокарда». При беге эта гипертрофия не приводит к относительному уменьшению кровоснабжения сердца, наоборот, увеличивается капилляризация миокарда, т.е. растет сеть мелких сосудов, обеспечивающих сердечные мышцы кислородом и питательными веществами.

При беге заметно возрастает активация жирового обмена, вследствие чего бег может считаться хорошим способом его сжигания. Кроме активации липидного обмена, в нормализации веса играет роль и дополнительный расход калорий, и угнетение чувства голода, и оптимизация углеводного обмена и функции печени, и т.д.

Рекомендуемая продолжительность одной беговой тренировки составляет как минимум 30 минут. Для оздоровления организма важную роль играет продолжительность бега, а не преодолеваемое расстояние за отведенное на бег время. Это важно потому, что энергия в организме циркулирует по кругу и примерно за 28–30 минут проходит полный оборот, стимулируя все органы системы человека.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев, А.В. Оздоровительный бег / А.В. Алексеев [Электронный ресурс]. – 2012. – Режим доступа: www.yazvezdochka.ru/zdorove/ozdorovitelnyj_beg/ (112 Кб). – Дата доступа: 02.09.2015.
2. Горцев, Г.Н. Аэробика, Фитнесс, Шейпинг: учебник / Г.Н. Горцев. – М.: ФиС, 1999. – С. 25–26.
3. Оздоровительный бег: программы и методики [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: sportswiki.ru (93 Кб). – Дата доступа: 29.08.2015.
4. Солодков, А.С. Физиология спорта: учебное пособие / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – СПб., 1999. – 231 с. [Электронный ресурс]. – 2012. – Режим доступа: www.inflora.ru/fitness/fitness3.html (107 Кб). – Дата доступа: 29.08.2015.
5. Фролова, Т.И. Оздоровительный бег. Занятия бегом / Т.И. Фролова // Женский журнал InFlora. – № 6.

Материал поступил в редакцию 28.09.15

YANCHUK M.E., BORISYUK N.V. Influence of jogging on strengthening of functionality of student's youth

Regular trainings jogging make positive impact on activity of digestive organs and allocation, sekretorny function of intestines and stomach increases, the muscles of a forward wall of a stomach playing large role in work of intestines become stronger. As a result of jogging by more perfect there are functions of eliminative organs, and also endocrine glands.

УДК 796

Артемьев В.П., Арушанов В.С., Козулько А.Н.

ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕВОЧЕК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ В ШКОЛЕ

Введение. Огромный скачок, который произошел в развитии женского спорта за последнее двадцатилетие в некоторых видах спорта, выдвинул идею о женском футболе на ведущее место.

«Сегодня, – пишут французские ученые А.Ф. Крефф и М.Ф. Каню в монографии «Женщина и спорт» [1], – женщины занимают прочное место в международном спортивном движении: они являются полноправными участниками соревнований самого высокого ранга, включая Олимпийские игры; их престиж на спортивной арене постоянно растет, а достижения в ряде видов спорта не уступают рекордам мужчин».

В античном мире женщинам не только запрещалось участвовать в Олимпийских играх, но и наблюдать за происходящим на них.

В эпоху Возрождения занятия женщин физическими упражнениями приобретали более регулярный характер. Летописцы оставили нам два портрета спортсменок. Луиза Лабэ играла в май (игра в шары) или в ля-кросс, используя не легкий молоток из бузины, обычный для женщин, а тяжелый (из самого твердого рябинового дерева), предназначенный для мужчин. В некоторых элгиях она воспеала свое пристрастие и любовь к спорту.

Внимание летописцев привлекала и Екатерина Медичи: искусная наездница, она усовершенствовала посадку, изменив конструкцию седла и заменив дощечку, на которую ставились ноги, металлическим стремяном; таким образом, посадка получила большую устойчивость и наездницы могли позволить себе более стремительный галоп.

Несмотря на эти исключения, физические упражнения, тем не менее, долго оставались делом мужским. Распространение получили лишь два «вида спорта». Во-первых, это игра в мяч с ракеткой или без нее. Англичанин Роберт Даллингтон, посетивший Францию около 1604 г., писал, что «во Франции в лапу играют больше, чем во всех остальных христианских странах», что «французы рождаются с ракеткой в руке, играют женщины, играют дети, играют и ремесленники, невзирая на все королевские указы». Во-вторых, это май – нечто среднее между ля-кроссом и крокетом. В май играли на специально оборудованной площадке при помощи деревянных молотков.

Таким образом, между XV и началом XVII века существовала определенная физическая культура для женщин, характеризующаяся двумя различными направлениями: с одной стороны, это аристократические игры – охота, верховая езда, май, а с другой – более популярные «виды спорта» – игра в мяч и, конечно же, купание в реке. Летописцы свидетельствуют о достижениях некоторых физически сильных женщинах специфически провинциальных и сельских играх (борьбе в Бретани, метании ствола лиственницы в Савоие, поднятии камней на Хайлендских играх в Шотландии), в которых они

успешно соперничали с мужчинами.

В XIX веке появляется доктрина физического воспитания, разрабатываемая в трудах Базедоу (Германия), Песталоцци (Швейцария) и Аморо (Франция). В этой достаточно фрагментарной доктрине физической активности женщине отводится весьма скромное место.

Принятый системой народного образования, метод Аморо отдает предпочтение в основном силовым упражнениям и упражнениям на снарядах, тяготея к военному физическому воспитанию.

В 1839 году открывается гимнастическая школа для женщин. Герцогиня д'Юэ, Камилла дю Га, Андреа Вертелло соревнуются даже в автомобильных гонках. Своим примером они открывают дорогу для более широкого участия женщин в спортивной деятельности.

На первых олимпийских играх в 1896 году они присутствовали на трибунах, но уже в 1900 году в них приняли участие 22 женщины из 24 стран.

В соревнованиях по конному спорту, а также гольфу и теннису впервые в истории человечества участвовали представительницы женского пола.

6 спортсменок разыграли первенство в соревнованиях по теннису и 8 – по гольфу.

Первой олимпийской чемпионкой (Париж) стала англичанка Шарлота Купер, выигравшая теннисный турнир. Кроме этого, она вместе с Реджинальдом Дохерти стала победительницей в смешанном парном разряде.

Все большее количество женщин принимает участие в Олимпийских играх» [1].

И уже начиная с Лондонских игр 1908, женщины стали полноправными участницами Олимпийских игр.

Но, несмотря на все это, женский спорт и в начале XX века оставался редким явлением, привилегией тех, чьи имена и состояние позволяли навязать свое присутствие в видах спорта, до тех пор считавшихся исключительно мужскими.

Женский спорт получает свое подлинное развитие после войны 1914–1918 гг.

Айседора Дункан и Ирэн Попар развивают новый вид женской гимнастики.

В 1917 г. «Фемин-спорт» организует первый чемпионат Франции по легкой атлетике среди женщин. В 1921 году была основана Женская федерация спорта.

По данным на 10 февраля 2015 года в составе МОКа 110 членов МОКа и 32 почетных члена.

Всего за всю историю членами МОКа было более 500 человек,

Артемьев В.П., кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Арушанов В.С., преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Козулько А.Н., преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета. Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.