

К сожалению, реализация желаний осужденных на сегодняшний день невозможна, так как каких-либо спортивных секций в воспитательной колонии нет, и организованная работа сводится лишь к соревнованиям по футболу между отрядами. Не случайно 72,6% воспитанников (что составляет около 138 человек) спортом в колонии не занимаются. Самостоятельно занимается очень небольшое число подростков: силовыми упражнениями – 18,4% (35 чел.); футболом – 4,7% (9 чел.). Незначительная часть занимается единоборствами (1 чел. боксом и 1 – каратэ), бегом (3 чел.).

Показательно то, что мотивы желания заниматься спортом у подростков самые благовидные и проявляются в ранжированной последовательности следующим образом: на первом месте – обеспечение хорошего здоровья, на втором – развитие физических качеств, на третьем – «чтобы защитить себя», далее – «возможность отвлечься», «сформировать жизненно-важные умения», «раскрыть свои способности» и т.д. И лишь на последнем, девятом месте – «желание иметь власть над людьми» (4,2%).

Таким образом, очевидно, что воспитанники колоний проявляют большой интерес к занятиям спортом, и тот огромный воспитательный потенциал, которым обладают эти занятия, необходимо широко использовать в таких учреждениях.

*Т.В.Сорокина*

## **ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ИХ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и продление его творческой активности волновало человечество как в древние времена, так и в наши дни.

Египет фараонов уже имел более чем 2000 лет истории прежде, чем первые церемониальные состязания были проведены в Олимпии в 776 г. до н. э. Египет переживал периоды расцвета и развития культуры, и достижений во многих областях, а люди Нила занимались спортом и физическими тренировками задолго до появления греков на сцене истории. Как и в Греции, физическая активность была большей частью связана с культами богов, королей и умерших. Описание спортивных событий были помещены в могилы и храмы, и в большинстве случаев так же, как и сами события были напрямую связаны с культом и религией. Изображения спортивной деятельности и игр очень редки. Известная стела фараону Аменофису II из Гизы является исключением. Благодаря этой стеле, мы видим, что спорт, по крайней мере, для высших слоев общества был популярным и распространенным. Так и сегодня спорт служит тренировке и развитию тела и поддерживает его здоровым. Спорт в древнем Египте играл важную роль в классической античности (в Греции и Риме) и имеет особую важность в современное время как соревновательный спорт.

Древние египтяне, конечно, не занимались спортом систематически, но они намерены были тренировать и усиливать свои тела, а также занимались для удовольствия и восстановления. Чемпионаты во имя больших дистанций или на более короткое время были чужды египтянам. Но они любили состязания, в которых они могли показать свою силу и триумф над соперниками. Характерной чертой египетского спорта было: несколько командных игр и это занимает менее важное место, чем состязания между одиночками. В отличие от Греции, древний Египет не проводил больших спортивных встреч. В то время как греки зависели от больших религиозных и спортивных встреч, чтобы подтвердить их культурное единство и дух. Зрители состояли из фараона, его свиты, иностранцев и знати королевства. Не назначались призы, имеющие материальную ценность – греки состязались за победу в спорте, и победитель награждался символическим лавровым венком, что и расценивалось как высочайшая честь.

В древней Индии в VI в. до н. э. были сформулированы основные принципы здорового образа жизни. Один из них – достижение устойчивого равновесия психики. Первым и неперенным условием достижения этого равновесия являлась полная внутренняя свобода, отсутствие жесткой зависимости человека от физических и психологических факторов окружающей среды. Другой путь, ведущий к установлению внутреннего равновесия, – путь сердца, путь любви (любви ко всему живому в этом мире как к высшему выражению сущности бытия). Третий путь предлагался джана-йогой, утверждавшей, что ни одна из йог не должна отказываться от знания, ибо оно повышает жизненную устойчивость. Китайские мыслители выделяли пять болезненных настроений: гнев и вспыльчивость, «омраченность» переживаниями, озабоченность и уныние, печаль и грусть, страх и тревожность. И считали, что склонность к таким настроениям нарушает и парализует энергию, как отдельных органов, так и всего организма в целом сокращая человеку жизнь. Положительные же эмоции придают эластичность энергопоткам организма и, конечно же, продлевают жизнь.

В тибетской медицине в известном трактате «Чжуд-ши» невежество считалось общей причиной всех болезней. Невежество порождает больной образ жизни, вечную неудовлетворенность и несправедливый гнев. Умеренность во всем, природная естественность и преодоление невежества – основные составляющие, определяющие физическое и психическое благополучие человека.

Гиппократ в трактате «О здоровом образе жизни» рассматривает здоровье как некоторую гармонию, к которой следует стремиться путем соблюдения целого ряда профилактических мероприятий, и акцентирует внимание в основном на физическом здоровье человека. Великий математик и философ Пифагор, философы Сократ и Платон также касались в своих произведениях проблемы здорового образа жизни, гармонии духовного и телесного в человеке. В античном мире существовали свои традиции ведения здорового образа жизни. Наличие хорошего здоровья являлось основным критерием для обеспечения интеллектуального развития подрастающего поколения. Так, юноши, физически плохо развитые, не имели право на высшее образо-