Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ – учебно-научно-производственный комплекс»

М.А. Соломченко

Т.А. Пеленицина

**ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Рекомендовано ФГБОУ ВПО «Госуниверситет-УНПК» для использования в учебном процессе в качестве конспекта лекций для высшего профессионального образования

Орел - 2012

## *Лист согласования*

**Авторы:**

канд. пед. наук,

доцент кафедры «Туризм, рекреация и спорт» М.А. Соломченко

ст. препод. кафедры «Туризм, рекреация и спорт» Т.А. Пеленицина

**Рецензенты:**

Кандидат биологических наук, профессор,

декан факультета физической культуры и спорта

Федерального государственного бюджетного образовательного

учреждения высшего профессионального образования

«Орловский государственный университет» *В.А. Пашкова,*

кандидат педагогических наук, доцент,

декан факультета физической культуры и спорта

Федерального государственного бюджетного образовательного

учреждения высшего профессионального образования

«Государственный университет – учебно-научно-

производственный комплекс» *В.В. Бойко*

В конспекте лекций предложены основные темы, раскрывающие происхождение, формирование, развитие и функционирование основных отечественных и зарубежных систем физического воспитания.

Предназначен студентам, аспирантам и преподавателям направления подготовки «Физическая культура» изучающим дисциплину. Может быть полезным также специалистам в области физической культуры и спорта, организации досуга.

Учебное пособие рассмотрено и одобрено:

на заседании кафедры «Туризм, рекреация и спорт»

«\_\_» 2012 г., протокол №\_\_\_.

зав. кафедрой «Туризм, рекреация и спорт»

д-р пед. наук, профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.С. Макеева

на заседании факультета физической культуры и спорта

«\_\_\_» 2012 г., протокол № \_\_.

председатель УМС, канд. пед. наук, доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Бойко

УДК 7А(09) (075.8)

ББК 75.3я 73

С60

Рецензенты:

Кандидат биологических наук, профессор,

декан факультета физической культуры и спорта

Федерального государственного бюджетного образовательного

учреждения высшего профессионального образования

«Орловский государственный университет»

*В.А. Пашкова,*

кандидат педагогических наук, доцент,

декан факультета физической культуры и спорта

Федерального государственного бюджетного образовательного

учреждения высшего профессионального образования

«Государственный университет – учебно-научно-

производственный комплекс»

*В.В. Бойко*

**Соломченко, М.А.**

С60 История физической культуры и спорта:конспект лекций для высшего профессионального образования / М.А. Соломченко, Т.А. Пеленицина. – Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет-УНПК», 2012. – 84 с.

В конспекте лекций предложены основные темы, раскрывающие происхождение, формирование, развитие и функционирование основных отечественных и зарубежных систем физического воспитания.

Предназначен студентам, аспирантам и преподавателям направления подготовки «Физическая культура» изучающим дисциплину. Может быть полезным также специалистам в области физической культуры и спорта, организации досуга.

УДК 338.48(076)

ББК 65.9(2)49

© ФГБОУ ВПО «Госуниверситет-УНПК», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………………4  Лекция 1. Введение. Источники возникновения физической культуры ...5  1.1 История физической культуры - как наука и учебный предмет………5  1.2 Зарождение физической культуры………………………………………6 Лекция 2. Физическая культура древнего мира …………………………..8 2.1 Физическая культура Древнего Востока……………………………….8  2.2 Физическая культура Античной Греции………………………………..12  2.3 Древнегреческая агонистика…………………………………………….14  2.4 Физическая культура Древнего Рима………………………………….16 Лекция 3. История развития физической культуры Средневековья……18 3.1.Физическая культура в средневековой Западной Европе…………...18  3.2.Физическая культура народов средневековой Азии………………...21  3.3.Физическая культура народов Америки……………………………..23  3.4.Физическая культура Русского централизованного государства….23  3.5.Первые теоретики системы физического воспитания эпохи Возрождения………………………………………………………………..224  Лекция 4. Возникновение новой формы физической  культуры и ее основные направления……………………………………..26  4.1. Учение Д. Локка и его значение……………………………………..26  4.2. Буржуазный джентльменский спорт. Любительское направление в спортивной деятельности……………………………………………….27  4.3. Становление и развитие организационных форм современного спорта……………………………………………………………………….28 Лекция 5. Международное спортивное движение (МСД)……………..29  * 1. . Структура Международного спортивного движения (МСД)…….29   5.2. Международное рабочее спортивное движение…………………..30  5.3. Международное студенческое спортивное движение…………….31  5.4. Рекреационное направление в спортивной деятельности………..32   * 1. . Возникновение и развитие регионального спортивного движения и игр.   …………………………………………………………………………..33 Лекция 6. Международное олимпийское движение…………………35  * 1. Пионеры возрождения Олимпийской идеи. Концепция идеи олимпизма Пьера де Кубертена…………………………………..35   2. Возникновение Международного Олимпийского движения. Олимпийская хартия………………………………………………37   3. Олимпийские игры современности……………………………….38  Лекция 7. Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII века до настоящего времени……………………………………..43  * 1. . Роль Жан Жака Руссо и Иоганна Генриха Песталоцци в развитии системы физического воспитания. Деятельность филантропов…...46   2. .Национальные гимнастические движения на Европейском континенте.   3. .Спортивно-игровое направление в физическом воспитании……..48   4. .Становление и развитие современных систем физического воспитания…………………………………………………………….49  ЛЕКЦИЯ 8. Физическая культура и спорт в России…………………….52 8.1. Становление и развитие физической культуры и спорта в России……………………………………………………………………...52  8.2. Физическая культура в годы Великой отечественной войны…….59  8.3. Развитие физической культуры и спорта в послевоенные годы….62  8.4. Дальнейшее развитие физической культуры и спорта в России….64  ЛИТЕРАТУРА……………………………………………………………73  ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Олимпийский словарик…………………………….74  Приложение 2. Вопросы для подготовки…………………………...80  ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Контрольные тесты…………………………………84 |  |

**ВВЕДЕНИЕ**

История физической культуры (ИФК) представляет собой специфическую отрасль исторических и педагогических знаний. Является важным разделом науки о физической культуре. Предмет изучения дисциплины – общие закономерности возникновения, становления и развития физической культуры и спорта на разных этапах развития общества, а так же средства, формы и методы, идеи, теории и системы физической культуры.

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

В основу периодизации ИФК положено учение о закономерностях развития общества: 1-й период – история физической культуры Древнего мира (первобытный, рабовладельческий строй); 2-й – история физической культуры Средних веков (феодальный строй); 3-й – Нового и Новейшего времени (капиталистический, социалистический строй).

Курс ИФК состоит из трех частей:

1. История ФК и спорта зарубежных стран;

2. История ФК и спорта России;

3. История современного спортивного и олимпийского движения.

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-, фото- и фономатериалы, отража­ющие проблематику физического воспитания;

3) архивные материалы, летописи, 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 являются:

– исторический анализ;

**-** обобщение;

- систематизация исторических материалов;

- проведение исторических аналогий;

- сопоставление и сравнение;

- письменный опрос;

- беседа;

- интервью;

- обобщение практики;

- изучение опыта развития истории физической культуры.

**Лекция 1. Исторические возникновения**

**физической культуры**

**1.1. История физической культуры как наука и учебный предмет**

История – наука многогранная и увлекательная. Она исследует развитие и становление народов, государств, политических и социальных явлений. Специфическим объектом исторического исследования является также физическая культура.

Возникшее на базе великолепного альянса истории и физической культуры новое научное направление получило название «история физической культуры», т.е. *наука об общих закономерностях возникновения, становления и развития физической культуры на разных этапах существования человеческого общества.* Следует отметить, что это одна из древнейших наук в области жизнедеятельности людей, возникшая в IV веке до н.э. в Древней Греции.

Истории физической культуры как специальной области исторического познания присуща собственная структура изучения. Основу ее составляет научная периодизация, методологическое значение которой заключается в правильном понимании этапов становления и развития физической культуры от простейших элементов далекого прошлого до сложных систем организации физического воспитания современности. В соответствии с этой структурой, история физической культуры может быть разделена на следующие периоды:

* с IV тыс. до н.э. по 476 г. н.э. – первый период, освещающий особенности первобытнообщинного и рабовладельческого типов физической культуры, т.е. история физической культуры Древнего мира;
* с V по XVII вв. – второй период, включающий историю физической культуры Средних веков. Ее расцвет и упадок;
* с XVII по XVIII вв. – третий период, так называемый переходный от средневековья к новому времени;
* с конца XVIII в. до начала XX в. – четвертый период истории физической культуры, истории нового времени;
* с начала XX в. начинается пятый период в истории развития и совершенствования физической культуры новейшего времени.

Предложенная периодизация не является догмой. Современные историографы, например, профессор Суник А.В., выдвигают версии по пересмотру периодов истории физической культуры на основе уточнения ее критериев (признаков), характеризующих более точно эпоху.

Основная цель рассматриваемой науки истории физической культуры – изучение и сохранение истоков мировой и национальной культур, органической частью которой является физическая культура. Достижение этой цели осуществляется посредством следующих методов научного исследования:

* метод историко-теоретического анализа и обобщения материалов;
* метод статистического анализа;
* метод опроса, беседы;
* метод обобщения практики и изучения опыта развития физической культуры;
* метод исторической аналогии и сопоставления и т.п.

Источники дисциплины истории физической культуры многообразны – архивные материалы, летописи, археологические и этнографические данные, памятники изобразительного искусства, кино- и фотоматериалы, документы правительственных и неправительственных организаций.

История физической культуры – наука интересная и познавательная. Многоплановы ее направления: от эволюции возникновения и развития, происхождения и распространения средств, форм и систем физического воспитания до спортивной и оздоровительной деятельности людей, международных движений и Олимпийских игр.

В системе теоретико-педагогических дисциплин, изучаемых на специализированных факультетах, этой науке в рамках учебной дисциплины «История физической культуры и спорта» отводится значительное место. Указанная дисциплина относится к профилирующим, так как является основой других предметов.

Цель изучаемого предмета – профессиональная подготовка высококвалифицированных специалистов в области . Основными задачами являются; – расширение кругозора специалистов; повышение эрудиции; активизация творческого мышления; повышение теоретического уровня и обогащение опытом прошлого; создание основы изучения теоретико-педагогических, медико-биологических и спортивно-педагогических положений и позиций; предвидение тенденций развития и прогнозирования физкультурного движения современности.

Структура предмета дисциплины "История физической культуры и спорта" представлена двумя частями – всеобщей историей и отечественной историей физической культуры.

**1.2 Зарождение физической культуры**

Физическая культура – это процесс и результат готовности людей к жизни, т.е. рациональное использование двигательной деятельности для улучшения физического состояния и развития человека.

Появление ее в первобытнообщинном периоде связано со специфической деятельностью человека по добыванию средств к существованию и датируется 80 000 лет до н.э. Возникновение физической культуры было обусловлено появлением метательного орудия с костяным наконечником и зубчатых острог. Главным источником существования первобытных людей того периода была охота на крупных животных. Удачную охоту можно было обеспечить только за счет изготовленных и опробованных средств и организованных совместных действий. В процессе совершенствования этих действий древний человек научился рационально использовать в качестве метательных орудий разнообразные предметы, открыл способ метания, увеличивающий дальность полета. В процессе человек постепенно учился владеть своими мышцами, координировать собственные движения. Физическая культура первобытного общества прошла очень сложный тысячелетний путь от инстинктивных атакующих и оборонительных движений до скоординированных акций. Овладение этими умениями и навыками происходило путем наблюдения и копирования. Все большее значение в развитии физической культуры стали приобретать действия магической направленности. Не религиозной, а именно магической, так как магию древних веков нельзя считать религией в современном понимании этого слова. В ней не было молитвы, она не выражала поклонения святому престолу или веру в потусторонних духов. Магическая направленность физических упражнений выполняла исключительно самозащитную, экономическую и социальную функции. В связи с магическими ритуалами используемые бег, прыжки, танцевальные и метательные действия получили самостоятельное развитие и стали приобретать синтезированные формы.

Первый скачок в развитии физической культуры первобытнообщинного строя произошел с появлением лука 12 тыс. лет до н.э. Новое "стрелковое оружие" давало возможность добывать много мелкой дичи, птицы, рыбы. Племена, владеющие луком, стали вести оседлый образ жизни, появилось больше свободного времени, используемого на физические упражнения. Это подверждают наскальные рисунки в пещерах Пеш-Мерль, Марцелла-Валле

и других. Древние люди стали изображать не только рисунки охоты на животных, но и фигуры борющихся людей. В первобытнообщинном обществе стали формироваться и первые системы физического воспитания. Для подготовки будущих поколений и перехода от отрочества к зрелости была использована форма – обряда посвященных. При подготовке к состязаниям упражнения уже не имитировались, а выполнялись, говоря профессиональным языком спорта, как соревновательные упражнения. Это подтверждают находки в альтамирской, тюкдодуберской и монтеспанской пещерах\_\_\_\_.

Второй скачок в развитии физической культуры связан с эпохой мезолита и неолита, когда главными источниками существования стали земледелие и животноводство. В физической культуре народов, занимающихся пастушеством и земледелием, потеряли жизненную важность упражнения в беге на длинные расстояния, прыжках, метаниях и преследовании дичи. На передний план выдвинулись верховая езда, поднятие тяжестей, танцевальные упражнения, посвященные плодородию, а так же медитация. Переход к оседлости обострил борьбу за лучшие земли и территории. Церемонии в обрядах посвящения стали все более распространенной формой физического воспитания, включающей элементы боевой подготовки. Требования такой подготовки становятся все более внушительными. Церемония посвящения в воины у многих племен является общепринятой. В рамках самого акта посвящения на передний план выдвигается соперничество типа состязаний. Появились ритуальные центры Карнак, Марас, Пампас, Олимпия, Вас, Куфферн. Обособились группы лиц, ответственных за проведение церемоний. Возникли первые эстетические идеалы героев, наделенных сверхъестественными телесными и духовными способностями – Гильгамес у вавилонян, Озирис у египтян, Великий Ю у китайцев, Геракл, Прометей, Ахиллес у греков, Зигфрид у германцев, Рустем у персов, Кешар у тибетцев. Как правило, эти герои были непобедимыми мастерами борьбы.

В современном мире первобытную физическую культуру мы можем встретить среди самобытных народов с низкой цивилизацией и суровыми условиями проживания. Пример – тарахумары, индейцы, живущие на склонах горной цепи Сьерра Мадре на севере Мексики; восточноафриканские вахумы; жители некоторых племен на Канарах, в Гвинее, островах Индонезийского архипелага. Тарахумары до сих пор в обрядах посвящения используют состязания по бегу на несколько сот километров; вахумы – ритуальные прыжки с места в высоту; племена, живущие на островах, используют в обрядах посвящения водные поединки, «прыжки с вышки» (высота не менее 30 м) и т.п.

Для физической культуры первобытнообщинного строя были характерны бесклассовый характер, элементарные системы физического воспитания и прикладной характер подготовки. Важно отметить, что основные формы физических движений, сложившиеся в рамках первобытной магии, легли в основу культуры движения нашего времени. Элементы, отражающие стремление человека к покорению природы, таятся в наиболее развитых видах современной физкультурной и спортивной деятельности (спортивные игры, виды легкой атлетики, плавание, конный вид спорта, гимнастика, акробатика и т.д.). Накопленный тысячелетиями опыт первобытных жрецов лег в основу лечебной физической культуры, массажа, гигиены, спортивной медицины, врачевания, психологии.

# Лекция 2 Физическая культура древнего мира.

**2.1. Физическая культура Древнего Востока**

***Месопотамия.*** Первые известные следы занятий физической культурой в странах древнего Востока были обнаружены в Месопотамии (южная часть современного Ирака, Ирана, Сирии), которую по праву считают колыбелью человеческой культуры и цивилизации. В этом регионе проживал самый удивительный народ древности – шумеры. Они первыми начали выращивать злаки, разводить скот, обрабатывать металлы. Им принадлежат самые ранние на земле города-государства, где впервые на провительственную службу были поставлены искусство, письменность, физическая культура. "История началась с Шумерии!" – утверждал известный в мире американский ученый востоковед, шумеролог Сэмюэл Крамер. К сожалению, сохранились лишь разрозненные сведения о физической культуре государственных образований на территории Месопотамии начиная с IV тыс. до н.э, которые предоставляют истографам информацию о том, что в период становления государств физической культурой занимались не только привилегированные группы людей, но и свободное население. Занятия физическими упражнениями носили демонстративный состязательный характер и танцевальную ритуальность, при исполнении которых требовались очень высокие физические данные участников, так как использовались многочисленные акробатические элементы.

Решающую роль в революционизации физической культуры Месопотамии, а затем и всего древнего мира сыграло изобретение легкой и быстрой боевой колесницы во II тыс. до н.э. Массовое использование лошадей привело к преобразованию физической культуры. Появилась "Книга тренинга" митанийца Киккули, которая является самым древним методическим пособием по дрессировке животных. Археологические находки подтверждают возникновение в этот период в Месопотамии упражнений игрового характера – игры в мяч с битой, конного поло. Бронзовая статуя, изготовленная примерно в 2800 г. до н.э. свидетельствует о развитии у шумеров борьбы на поясах, в основе которой лежали боевые приемы и пленение противника. Ритуальные состязания шумеров, проводимые в новогодние праздники в честь бога Мардука, более чем на 1000 лет предвосхитили олимпиады античных греков. О развитии физической культуры Вавилона свидетельствуют высеченные на камне тексты Законов Хаммураппи, датируемые 1800 - 1750 гг. до н.э., включающие обязательные умения загона животных, стрельбы из лука, кулачного боя и состязаний на колесницах. У древних ассирийцев была организована система обучения фехтованию на мечах и метанию копья. Найденные археологами барильефы с изображением плывущих воинов, движения которых напоминают стиль "кроль" (1200 г. до н.э.), свидетельствуют о наличии умений передвижения в воде народов Древней Месопотамии. Интерес представляет физическое воспитание персов, которые обучали своих детей с 7 до 16 лет в "воспитательных домах", действовавших при дворах сатрапов. В воспитание входило обучение верховой езде, метанию копья, стрельбе из лука и правдивости. Позднее из этих заведений образовались "дома развития силы", которые долгое время оставались центрами физической культуры Персии. При физической подготовке персидских юношей широко применялись обязательные охотничьи испытания на смелость, состязания по конному поло, игра "шатраны шахматнах".

***Древняя Индия***. В физической культуре Древней Индии в период с III по II тысячелетие до н.э., тщетно искать классические признаки развития выше упомянутых государств. Формы рабовладения носили здесь патриархальный характер, что отражалось на всех сферах деятельности населения.

Физическая культура Древней Индии располагала ценными традициями в области ритуальной оздоровительной гимнастики, танца и самообороны без оружия, и также методики снятия боли с помощью точечного массажа и растираний. Древней Индии принадлежит создание системы йоги, основанной на наблюдениях за психическими изменениями в организме во время медитаций и танцев шаманов. Это подтверждает найденная каменная пластина в Пендшабе (в III тыс. до н.э.), на которой изображена фигура человека, сидящего в позе "лотос" (падсамана). Кроме этого, в Древней Индии на высоком культурном уровне проводились конные состязания, единоборства с нанесением ударов рукой и ногой по чувствительным к боли частям тела. Была разработана методика ритуала выразительных движений. Существовали институты танцовщиц (девадаси). В Древней Индии были открыты медицинские университеты в Наланде и Такасиме (II век до н.э.) Правила, нормы гигиены и укрепления здоровья, установленные йогой, были обязательными для всех представителей высших слоев Древней Индии.

Пришедшие с севера кочевые племена индо-арийцев (1200 – 600 гг. до н.э.) окончательно закабалили коренных жителей Индии и сформировали общественную модель с кастовой градацией. Привилегированными кастами являлись - брахманы (священнослужители), кшатрии (военное дворянство) и вайтья (почетные ремесленники, скотоводы). Сельское население и неарийцы объединялись в касты шудров. Обездоленные слои населения, рабы, занимающиеся "грязной" работой, не могли принадлежать ни к одной из каст и являлись париями (т.е. неприкасаемыми). Все это в совокупности привело к тому что, хотя ни одна социальная группа не отлучалась от приобщения к физической культуре, тем не менее кастовая принадлежность диктовала, кому и чем можно заниматься. Для неарийских каст, например, считались "неприкосновенными" йога, верховая езда и все упражнения с оружием, обеспечивающие боевую подготовку. В то же время кшатрии (высшая каста) почитали совершенно неприемлемым для себя заниматься танцевальными упражнениями, упражнениями с чучелами, кубиками, обручами, которые были распространены среди шудров. Следует отметить, что представители высших каст в Древней Индии и их челядь получали физическую подготовку высокого уровня, так как согласно законам Ману (I век до н.э.), они были обязаны успешно сражаться с превосходящим по силе противником, владеть приемами управления боевых колесниц и верховой ездой, отлично стрелять из лука и в совершенстве владеть мечом и щитом, мастерски управлять слонами и передвигаться на лодках по водным просторам. От их умения зависела сила и процветание древнеиндийских городов и общин. Большое внимание в высших кастах Древней Индии уделялось играм на досках, т.е. играм-прародительницам современных шахмат, которые требовали умственных сосредоточений и раздумий. Проведенная в V в. до н.э. буддистская религиозная реформа сделала отдельные элементы йоги доступными и для низших каст. Каноны йоги приобрели религиозное обрамление. Роль йоги для неарийских каст не служила улучшению здоровья народа, а формировала позиции бегства из нищеты в счастливое ничто (нирвану). Классические проповеди Будды утверждали малоценность индивидуальной жизни, превозносили безволие и отсутствие желаний. Джайнизм, признающий бессмертие души, расценивал умерщвление плоти как религиозный подвиг. Под влиянием этого в индийской физической культуре возникла новая деформация – система аскетической практики. Условия аскетизма были очень суровы – сон на голой земле, выстаивание целый день на кончиках пальцев ног, бесконечные наклоны, прыжки через огонь, хождение под проливным дождем, кручение на одном месте и т.п. Эта система физических упражнений, приправленная психологическими испытаниями стала постепенно вытеснять прежнюю систему физической культуры Древней Индии. Однако, в сельских кастах в форме тайных обрядов продолжали жить упражнения, связанные с самообороной без оружия, а так же бег, прыжки в высоту, ритуальные танцы и омовения.

***Древний Китай.***Свидетелем высокого развития физической культуры Древнего Китая является книга "Кунфу", написанная ориентировочно в 2698 г. до н.э., которая систематизировала распространенные среди народа упражнения лечебной гимнастики, болеутоляющего массажа, ритуальных и боевых танцев. На основании последних сложилась сложная система упражнений пантомимы для подготовки китайских воинов.

Классовая структура Древнего Китая, сохранявшая позитивные первобытнообщинные черты, кроме привилегий, получаемых по наследству, давала возможность достичь успеха за счет физических и умственных способностей. Для того чтобы, например, попасть в сословие мандаринов (чиновников) нужно было сдать экзамены на физические способности и специальные знания.

Большое значение на развитие физической культуры Древнего Китая оказали естественно-философские воззрения и медицинские знания, полученные на основе экспериментов. С помощью методов лечения, основанных на движении, была открыта возможность воздействия на функциональные системы организма.

Во время господства первой династии Шан наравне с лечебно-терапевтическими движениями культивировалась военная подготовка, включающая состязания на колесницах, стрельбу из лука, рукопашную схватку без оружия, метание копья.

Своего расцвета древняя китайская физическая культура достигла во время господства династии Чжоу (XI-III вв. до н.э.), когда были открыты школы, в которых обязательным предметом являлось обучение гимнастическим и дыхательным упражнениям, массажу и растираниям. Воспитание в Древнем Китае в VI-V вв. строилось на философской теории "дао-дэ". Ее основоположник Лао-цзы считал человека уменьшенной копией вселенной. Чтобы быть здоровым, согласно даодистским принципам, человеку следует сохранять и обеспечивать гармонию "цзинь" и "цзянь". Это возможно с помощью физических и дыхательных упражнений. Сохраняя внутреннюю гармонию, человек становится здоровым и, значит, совершенным и добродетельным.

Кроме упомянутой системы, связанной с внутренним совершенством, в Древнем Китае сложилась система идеалов в области физической культуры, называемая "Мэй". Она формировала внешнее совершенство и была направлена на благо общества, воспитание морали и чувства вкуса, воли и характера. Например, если борец грубил судье, его удостаивали высокой степени презрения.

Среди бедного народа Древнего Китая, исключая рабов, получила распространение игра "Чжу-кэ" – предшественница современного футбола. Она проводилась по строгим правилам, где указывались 10 нарушений и различалось 70 видов ударов по мячу. Кроме "Чжу-кэ", простое население проводило состязания по кулачным боям, поднятию тяжестей, перетягиванию каната, танцам и соревнованиям на воде.

В период диктаторского правления династий Цинь и Хань (III-I вв. до н.э.) в Древнем Китае начался переход к феодализму. Император (Великий желтый) провел коренную военную реформу. Физическая культура стала вытесняться боевыми искусствами. Были открыты военные школы с обязательным обучением верховой езде, стрельбе из лука со скачущего коня, рукопашным приемам в ближнем бою, набрасыванию арканов для поимки противника. Были уничтожены и места проведения представительных турниров, преследовались соревнования в физической силе, организуемые среди низших слоев. В противоположность этому, буддийские монахи и даосистский тайный союз, организовали народное движение "желтых тюрбанов", поощрявшее физические упражнения, связанные с самообороной простых людей.

**2.3. Физическая культура Античной Греции**

В конце II тыс. до н.э. к западу от государств Ближнего Востока с деспотическими режимами, проповедующими постоянство, покорность, услужливость, начала развиваться физическая культура рабовладельческого общества, совершенно отличного от указанных государств. В Античной Греции общественными идеалами стали независимость, свобода, стремление к высшим достижениям во всех областях жизни. Такой образ жизни привел к общественному признанию роли физической культуры.

Классическая Эллада в общественно-экономическом отношении не была наиболее развитым рабовладельческим образованием (в сравнении с Древним Китаем и Древним Римом). Несмотря на это, физическая культура греческих полисов в VI-V вв. до н.э. достигла уровня, которому могут позавидовать современные цивилизации – многогранное начальное физическое обучение, агонистика, система регулярных публичных состязаний, сеть стадионов и специальных учебных заведений. Расцвет системы физического воспитания Древней Греции нашел наиболее яркое выражение в физической культуре Спарты и Афин.

***Спарта****.* В VI в. до н.э. в Лаконии около 9 тыс. спартанцев правили 30 тысячами полусвободных граждан и почти двумястами тысячами рабов. При таких пропорциях правящий класс Спарты мог удерживать власть, лишь организовав жизнь государства по образцу военного лагеря. Поэтому главной целью физического воспитания стала подготовка подрастающего поколения, способного победить в любых условиях, отважного и слепо подчиняющегося старшим. Для достижения этой цели в Спарте была разработана своеобразная система физического воспитания. Эта своеобразность, по мнению великого философа Платона, заключалась в приучении малолетних ко взрослому образу жизни. То есть детей с 7 лет отнимали у родителей и, разбив на группы, передавали в распоряжение государственных воспитателей. Воспитатели несли ответственность за порученных детей и являлись наиболее заслуженными вольными гражданами Спарты. С каждым годом ребенок все больше привыкал к душевным и физическим испытаниям. Его обучали основам гимнастики и орхеристики (искусство двигаться и упражнения на ловкость), которым придавался более жесткий характер. В ходе физических занятий дети не должны были исключать ударов ногами, укусов и царапания ногтями. Чтобы убедиться, что мальчики растут "удальцами", в их среде намеренно провоцировались раздоры и драки. Каждый год обучения завершался состязаниями, связанными с различными культами. Например, состязания перед могилами героев для воспитания чувства ответственности перед памятью предков. С 12 до 14 лет режим физического воспитания спартиат строился так, чтобы приучить их к неприхотливости и максимальной выносливости. Выбирался старший отряда – ирэн, который полностью распоряжался сверстниками. Юные спартиаты обязаны были добывать себе еду кражей, так как, по мнению воспитателей (геронтов), развивалась ловкость, смелость. Одежда, даже зимой, сводилась к минимуму – для закалки. За малейшую провинность следовало жесткое наказание – так воспитывалось терпение. Одним из самых серьезных испытаний был праздник Артемиды. В 14 лет на алтаре, в присутствии родителей и жителей Спарты, подростков секли розгами. Кто выдерживал это испытание с молчаливым мужеством, получал награду. Случалось, что подростки без единого стона умирали. В их честь воздвигалась статуя. Прошедшие испытание считались посвященными. Вряд ли наши современники одобрят подобную «педагогику». Но спартанцы были твердо уверены, что только так можно воспитать настоящих мужчин и воинов. Прошедшие испытание с 15 лет допускались к ночным походам (криптиям). Это был испытательный год, по истечению которого подростки становились эйренами. В основу физического обучения эйренов входило владение техникой оружия и строевые упражнения, пятиборье, кулачный бой, "спартанская гимнастика", танцы с копьем. Эйрены допускались к подготовке отрядов младших спартанцев. С 20-летнего возраста юноши подвергались жестким испытаниям и переводились в группу эфебов. Такое систематическое обучение длилось 30 лет. Девушек Спарты обучали подобно юношам до достижения 20 лет, так как в отсутствие мужчин они обеспечивали порядок в государстве. Девочки Спарты так же допускались к публичным соревнованиям и занятиям.

***Афины.*** Физическое воспитание афинской молодежи существенно отличалось от обучения в Спарте. В Афинах физическая подготовка обязательно включала умственное и эстетическое образование, по принципу философии «золотой середины», то есть постулата о том, что все в человеке должно быть в меру. Начиналось обучение с семилетнего возраста до 16 лет в особых учебных заведениях – палестрах (пале – площадка для борьбы). Платон в своем труде "Протагоре" писал о целях физического воспитания афинян следующее: "...Направляют их у учителю физических упражнений, чтобы тело их было обучено, слушалось их благородной души и чтобы из-за телесной слабости им не пришлось на войне или в ином случае брать на себя роль труса". В рамках системы упражнений палестры входили комплексные испытания и пентатлон (бег на 192 - 196 м, прыжки в длину с альтерами, метание диска и копья, борьба). В школе обучали бегу с оружием, верховой езде, стрельбе из лука, плаванию и гребле. В отличие от консервативно-земледельческой Спарты, в Афинах детей не отлучали от семьи. На занятия в палестры их сопровождали "дядьки" или рабы. Кроме этого афиняне посещали грамматическую и музыкальную школы. С 16 лет воспитание продолжалось в общественных гимнасиях (от гюмнос – обнаженный). В этих типах учебных заведений увеличивалась физическая нагрузка (взрослый пентатлон) и добавлялись элементы общественного воспитания – беседы, посещение театров, судов, народных собраний, музыкальных, поэтических и физических соревнований. Включались элементы военной подготовки. С 18 лет юноша принимался в отряд эфебов и становился свободным гражданином, принимал присягу на верность государству и в торжественной обстановке получал экипировку воина. В отрядах эфебов обучение длилось 2 года и проходило, в основном, в лагерях и отдаленных гарнизонах. Эфебы вели жизнь регулярных солдат, осваивали технику и тактику боя, несли службу по охране границ государства.

**2.3. Древнегреческая агонистика**

Весомое место в развитии физической культуры Древней Греции, и впоследствии в современной спортивной жизни, сыграли древнегреческие агоны (игры). Агонистика – *это разработанная система демонстрации физических возможностей через публичные соревнования по строго установленным правилам*. Корень агонов лежит в ритуальных обрядах посвящения. С появлением эллинской системы физического воспитания, начиная с IХ в. до н.э., агонистика возродилась в новом качестве. Причиной послужили постоянная междоусобица и раздоры Древнегреческих государств. Чтобы предотвратить их, цари Элиды Ифит и Ликург из Спарты подписали договор "Об обязательном сохранении божественного мира во время игр". Однако придавать древнегреческим агонам только политическую окраску было бы неверно, так как они еще имели и глубокие культовые, культурные и нравственные истоки. По убеждению античных греков, чем прекраснее тело человека, тем лучше он сам. Это убеждение строилось на идеале калогатии (сумма совершенства тела и духа) и определяло образ жизни свободного гражданина Эллады по принципу "золотой середины". Стремление к совершенству и эстетике нашло свое отражение в названии участников древнегреческих агонов - "aisthetikos", что означало эстетический, чувственный, т.е. красивый. В роли атлетов считали почетным для себя выступать историки, философы, ораторы, драматурги. Ярким примером может служить победитель в борьбе- знаменитый философ Аристокл (Платон). Местом проведения первых агонов была выбрана Олимпия. Официальной датой первых Олимпийских игр Древней Греции считается 776 г. до н.э. Однако, согласно записям историков Аристодама и Полибия, это произошло на 108 лет раньше, т.е. в 884 г. до н.э. Популярность агонистики была настолько велика, что вслед за олимпийскими стали проводиться истмийские (586 г. до н.э.), пиорийские (582 г. до н.э.), немейские (473 г. до н.э.), панафинейские (565 г. до н.э.) игры. Таким образом, Олимпийские игры были не единственным праздником в соревнованиях атлетов. В 4-летний интервал между Олимпийскими играми устраивались игры и для женщин в честь богини Геры. Эти женские аргоны носили название «Гереи» и «Героиды».

В местах проведения игр строились прекрасные архитектурные сооружения. Например, в Олимпии был возведен уникальный архитектурный ансамбль, включающий 5 стадионов, ипподром, храмы Зевса, Геры, Леонида, гимнасия и палестра, павильон "Эхо", хранилища эталонов, олимпийского огня, мастерская Фидия, зал собраний и множество других сооружений. Участники соревнований делали заявку на участие в агонах за год. За 30 дней до начала игр полагалось упражняться только в Элидских гимнасиях под наблюдением требовательных элланодиков. Они давали разрешение о готовности участника к играм. В играх не имели право участвовать рабы, "варвары", святотатцы, убийцы, злостные неплательщики налогов и те, кто находился под судом. А также атлеты государств, ведущих войну. Программа игр состояла из двух частей – священнодействия (1 день) и состязания (4 дня). Поэты читали зрителям свои произведения, художники выставляли свои картины, скульпторы - скульптуры, представители государств оглашали договоры, законы и важные документы. Во время состязаний на стадионе находились "номофилаки", следившие за строгим соблюдением правил, и палочники. За подкуп судей, запугивание соперника, недозволенные приемы и т.п. провинившихся наказывали на месте. Программа Олимпийских игр постоянно расширялась – от одного упражнения в беге на первой стадий (175 - 192 м) до 20 видов состязаний в дальнейшем (прыжки в длину с отягощением, метание диска, копья, соревнование колесниц, бег с военным снаряжением, борьба и т.п.). С 632 г. до н.э. в древнегреческих агонах стали принимать участие и дети, по облегченным видам программы (например, беговые дистанции были уменьшены вдвое). Перед открытием Игр все участники торжественно произносили клятву: "Я честно и упорно готовился и буду честно соревноваться со своими соперниками". Роль физической культуры в Элладе была настолько велика, что физически слабого считали бескультурным и про таких говорили: "не умеет ни читать, ни плавать". Позднее, с приходом римлян в Элладу в олимпийских агоназ стали принимать участие атлеты со всей Римской Империи: Северной Африки, Западной Европы, Ближнего Востока. Победитель, одержавший трижды победу, назывался Олимпионик и получал право на установку своей статуи в священной роще храма Зевса Олимпийского. Олимпийские игры проводились непрерывно 1169 лет, т.е. 292 раза. В 394 г. н.э. император Феодосий I специальным декретом упразднил древнегреческие агоны, а Феодосий II приказал разрушить все сооружения.

**2.4 Физическая культура Древнего Рима**

Физическая культура Древнего Рима относится к числу противоречивых и ее развитие следует рассматривать по трем периодам государственного устройства Древнего Рима: физическая культура Царского периода (VIII - VI вв. до н.э.), Республиканского периода (VI-I вв. до н.э.),Императорского периода (31 г. до н.э. – 476 г. до н.э.). "Царский" период характеризовался наличием палестр на юге Италии, где проживали греки, а также состязаниями Союза городов, в программу которых были включены упражнения по бегу, гонках на колесницах, фехтованию, борьбе. На соревнования Союза городов приглашались представители других народов, городов-полисов. Постепенно эта форма физической культуры себя изжила, так как соревнования стали носить чисто "римский" характер. В VI в. до н.э. в Древнем Риме стали устраивать представления светского характера, отвечали за которые не жрецы, а должностные лица. Самыми ранними римскими гражданскими праздниками считаются Римские игры. Они длились 14-15 дней и устраивались перед боевыми походами, по случаю победы или принятия присяги. Их постоянным местом проведения была избрана долина между Палантином и Авентином, где был сооружен первый цирк. Второй период в развитии общества Древнего Рима резко изменил характер физической культуры. Представители мужского пола стали проводить лучшие свои годы в военных лагерях, где физическая подготовка была жесткой и всесторонней – упражнения в плавании, прыжках в длину, преодолении препятствий и т.п. проводились в обнаженном виде и с полной боевой выкладкой, вес которой достигал 25 - 30 кг. Постоянно устраивались длительные марш-броски и переходы на 30 - 40 км со скоростью передвижения 6 км/час. Возрастные особенности при этом не учитывались. Идеалом общественного сознания стал воин-легионер, который презирал публичные состязания. Несмотря на все это, было бы погрешением против исторической правды утверждать, что граждане Римской Республики не использовали другие формы физической культуры.В высших кругах сохранились традиции заниматься упражнениями с гантелями, играми. Богатые патриции строили при своих домах *сферистереумы,* где играли в мяч и плавали. В семьях среднего достатка юноши воспитывались отцами – получали азы грамматики и арифметики, учились верховой езде и владению оружием. Между собой молодые люди упражнялись в метании копья, дрались на кулаках и боролись. Однако полностью это не могло отшлифовать их мастерство, так как публичные соревнования были "не в моде". О римлянах философ Сенека писал: "…недалекие люди, тела которых упитаны, а ум груб. В Риме давно забыли о красоте и грации человеческого ума и тела". С III в. до н.э. в Древнем Риме учреждаются новые представления: Плебейские игры, Аполлоновы и Мегаленские игры, а также флоралии, в честь богини Флоры. Эти празднества были ежегодными, длительность их составляли 6-7 дней. Кроме регулярных (ординарных) игр, в Древнем Риме могли устраиваться экстраординарные праздники по любому случаю и пожеланию магистрата. Общее количество праздничных гуляний римлян превышало 76 дней в году. В отличии от древнегреческих агонов, игры в Древнем Риме были представлены: во-первых, - торжественным шествием во главе с помпой (т.е. устроителем игр); во-вторых, - непосредственным проведением состязаний в цирках; в-третьих, - сценическими представлениями в театре; в-четвертых, - массовыми угощениями. Характеристика физической культуры была бы не полной без воспоминания о гладиаторских боях, возникших в конце III в. до н.э. Идея боев была позаимствована с греческих обрядов посвящения. Гладиатор (от лат. "глядиус") означает «носящий меч». Гладиаторские школы стали открываться во всех уголках Древнего Рима. Во главе подготовки идущих на смерть стояли ланиусы (мясники). Для страшных зрелищ римлянами Республиканского периода стали возводиться универсальные сооружения, имеющие великолепные арены, на которых одновременно вели поединок сотни гладиаторов. Примером таких сооружений может служить Колизей, вмещающий свыше 300 тыс. зрителей. Жестокое отношение к гладиаторам привело в 74 - 71 гг. до н.э. к крупным восстаниям, самым известным из которых является восстание под управлением Спартака.

Третий период, именуемый Императорским, положил конец гражданским войнам и внешнему кризису. Физическая культура превратилась в предмет "заботы императорской власти".Стали строиться роскошные сооружения – термы, включающие бани, бассейны, многочисленные фонтаны, площадки для игр с мячом, крытые коридоры для бега и прыжков, залы для философских бесед, библиотеки, картинные галереи. В термах римляне занимались фехтованием, упражнениями с гирями, подвижными играми, гимнастикой, а также участвовали в состязаниях. Император Август возобновил состязания на колесницах, проводимые в цирках. Самым популярным являлся Большой цирк. В этот период в Древнем Риме стали выделять "звезд" среди наездников и гладиаторов. Их одаривали замками, золотой утварью, свободой. Заработок такой звезды порой равнялся 100 заработкам адвокатов. В конце Императорского периода были созданы первые физкультурные объединения, фракции, партии, волнения на стадионах. С их появлением арены цирков превратились в политические баталии. Наиболее известными были фракции синих и зеленых. Чтобы предотвратить волнение император Юстиниан закрыл все сооружения физической культуры, кроме Византийского ипподрома. Однако, впоследствии и он не избежал самого крупного восстания болельщиков "Ника", при подавлении которого погибло 30 тыс. человек. Так был положен конец древним формам физической культуры.

### Лекция 3 История развития физической культуры средневековья.

**3.1. Физическая культура в средневековой Западной Европе**

Современная историческая наука использует термин "средние века" применительно к периоду общественного развития с конца V до XVII века, когда в наиболее развитых районах мира определяющую роль играл феодализм. К новым формам физической культуры, соответствующей общественному строю, народы пришли в разное время. Рассматривая историю физической культуры стран Западной Европы, следует учитывать физическую культуру периода становления (V-X вв.), расцвета (XI-XV вв.) и заката феодализма (XV-XVII вв.). На первом этапе огромную негативную роль на дальнейшее развитие физической культуры в Западной Европе сыграло теологическое учение средневековой христианской церкви, так как некоторые ее направления проповедовали идеал физического тела в соответствии с телом распятого Христа. Это было не символом физической силы и гармонично развитого тела (как в Древней Греции). Идеалом человека раннего Средневековья стал святой образ аскетического монаха, несшего на своем челе отражение страданий и лишений во имя спасения души. Проповедовалось презрение физических влечений, вследствие чего в ряде европейских учебных заведений были отменены занятия физической культурой, оттеснено на задний план гигиеническое воспитание, преданы забвению античные принципы физического и духовного развития. Подвижные игры, проводимые с детьми младшего возраста, считались источником греха. Ссылаясь на церковника Тертуллиана, теологическое учение объявило физические упражнения и игры действием дьявола. Были забыты заветы христианских источников, где пренебрежительное отношение к культуре тела грешно и недопустимо. "Вы – свет мира... Вы – соль земли. Если же соль потеряет силу, чем сделаешь ее соленою? Она уже ни к чему не годна", - можем прочесть мы в Евангелие от Матфея. Приветствие занятий физическим воспитанием можно найти и в такой канонической работе, как Послания Коринфянам: "Не знаете ли, что бегущие на ристалище, бегут все, но один получает награду? Так бегите, чтобы получить". С превращением христианства в государственную религию началась борьба церкви с язычеством, а, значит, со всеми формами физической культуры, связанными с ритуальными состязаниями, играми, танцами, видами упражнений, выполняемыми в честь языческих богов. С другой стороны, полностью придать анафеме физические упражнения было невозможно, т.к. для укрепления власти феодалов были необходимы сильные, выносливые воины, это поводом к формированию в период развитого феодализма в Западной Европе физической культуры господствующего класса и физической культуры народных масс (горожан и крестьян).

Ярким примером физического воспитания правящей элиты служит система подготовки рыцарей, началом которой послужило создание в IX веке французом Профансом Годфруа де Преи первого рыцарского ордена. В соответствии с требованиями к членам ордена, юношам из аристократических семей следовало научиться: ездить верхом, плавать, охотиться, стрелять из лука, сражаться. Эти пять умений легли в основу физического воспитания рыцарей. Самым сложным упражнением считалось обучение верховой езде рыцаря, закованного в латы. Обучение плаванию сводилось к умению переплавляться через водные преграды на лошади, используя бурдюки и вязанки хвороста, чтобы не утонуть. При овладении навыками охоты обращалось основное внимание на "травлю" оружием крупных зверей: зубров, кабанов, медведей, оленей. Соколиная охота и охота с луком устраивались в качестве развлечения и досуга. В навыках сражаться с противником основное внимание уделялось техническому мастерству всадников, вооруженных копьем, мечом и щитом. С XIV века началось обучение рыцарей пешим военным действиям, где большую популярность приобрели умения самозащиты без оружия (напоминающие японскую "джиу-джицу"). С XIV века в пятый раздел были добавлены умения по стенам и штурмовать города. Сам список навыков увеличился до семи – добавилось овладение правилами развлекательных игр для службы при дворе и обучение придворным манерам (танцевальным движениям, искусству чтения стихов).

Наряду с перечисленными семи рыцарскими навыками, рыцари обязаны были усвоить семь рыцарских добродетелей: 1) верность церкви; 2) верность сюзерену; 3) личную храбрость; 4) соблюдение правил поединка; 5) святость данного слова; 6) великодушие к побежденным; 7) благородное отношение к аристократическим дамам. Однако далеко не всех рыцарей того времени можно было назвать высокообразованными. Большинство из них были невежественны, неграмотны. Много времени рыцари проводили в военных походах, грабили чужие земли и подавляли восстания собственного народа. Система их подготовки предусматривала следующую структуру. Подготовка начиналась с семи лет. Рядовые феодалы отдавали сыновей в своеобразные школы при замках более состоятельных феодалов (сеньоров), где мальчики получали звание пажей и занимались для развития силы и ловкости метанием камней и копий, прыжками, бегом, верховой борьбой, танцами, стрельбой из лука. В 14 лет пажей производили в оруженосцы, и они получали право носить мечи и шпоры. Под руководством специальных преподавателей в этот период шло обучение бегу в тяжелых латах, фехтованию, штурму городских стен, преодолению рвов и заборов, дрессировке собак, игре в шахматы. В 21 год происходило посвящение в рыцари. В назначенный день кандидат подвергался испытаниям и давал клятву, что всю жизнь посвятит служению рыцарским добродетелям, после чего преклонял колени перед главным магистром ордена и своим сюзереном. После посвящения кандидат в рыцари получал шлем, меч, щит, рыцарский пояс и золотые шпоры. Так становились членами рыцарского ордена и рыцарями.

В течение XI-XII вв. институт рыцарей распространился на всю Западную Европу. За службу рыцари получали поместья, звания, попадая в вассальскую зависимость от короля. Стали создаваться многочисленные самостоятельные рыцарские организации – ордены. Наиболее известными и влиятельными были иоанниты (1048 г.), тамплиеры (1119 г.), немецкий рыцарский орден (1198 г.). Основной формой военно-физической подготовки рыцарей являлись рыцарские турниры. Один из средневековых историков так объяснял значение турниров: "Рыцарь не может блестяще воевать, если он не подготовился к этому во время турниров. Нужно, чтобы у него пролилась кровь, чтобы трещали зубы под ударами противника. Нужно побывать распростертым на земле, чтобы почувствовать вес противника. Нужно, чтобы его 20 раз выбили из седла, и чтобы он 20 раз встал. Тогда рыцарь станет отчаянным в борьбе. Только тогда он сможет отправиться на тяжелую военную службу с надеждой стать победителем". Наибольшее распространение получили две основные формы рыцарских турниров: парные и групповые состязания. В первом случае это был поединок двух рыцарей в полном вооружении. Противники пытались с помощью острого или тупого копья выбить друг друга из седла. Отсюда происходит и название турнира. Второй этап данного турнира - это "бодание" или схватка на рапирах. Если он заканчивался безрезультатно, то состязание завершалось силовой борьбой. Вторая форма – турнирная игра и массовая схватка. Массовая схватка была опасным развлечением и часто заканчивалась смертельными исходами, несмотря на разработанные правила и прочные латы. В XIV веке в целях предотвращения дальнейших несчастных случаев, борющиеся стороны стали разделяться барьерами. Были созданы специальные виды турнирного оружия. Если силы противников были равны, древко их оружия ломали. Отсюда выражение "ломать копья" (т.е. не наделать глупостей). Лошадей и оружие побежденных получали победители. С XII века победителям отдавались только воинские регалии побежденных и дарованные кубки, золотые венки, жезлы и... руки прекрасных дам. Первые турниры начали проводить в Провансе (Франция), поэтому долгое время определяющими нормами рыцарского турнира были французские. Однако, физическая подготовка феодалов не ограничивалась формой турниров. Использовались и другие; многодневная охота, конное поло, состязания по бегу, прыжкам и метанию. С XV века большую популярность получили состязания по прыжкам через стол и на стену, а также заимствованный у народа парный танец с притопами и прыжками.

Среди крестьян средневековой Европы использовались упражнения, воспитывающие силу, быстроту, гибкость, смелость – бег на коньках, игры с битой, скачки, танцы, борьба с палками, метание камней и т.д. Большая часть элементов этих упражнений в последствии легла в основу будущих видов спорта. Проводились физические упражнения в период перерыва в сельскохозяйственных работах и приурочивались к религиозным христианским и языческим праздникам. Основные формы крестьянской физической культуры – это состязания на ярмарках и свадьбах. В средневековый период была сформирована плебейская (народная) физическая культура.

У городского населения система физической подготовки была связана с борьбой за независимость от феодалов. Физическими упражнениями занимались в цеховых отрядах, школах, обществах, объединениях. Занятия носили специфику отраслевой и военной подготовки. Во главе стояли капитаны, проводящие занятия. Проводились городские состязания, результаты которых оценивали *"арбитры"*. В зависимости от отрасли популярными были фехтование, кулачные бои, гребля, плавание, игры с мячом. Большой резонанс имели массовые городские праздники с использованием упражнений физической культуры. Опыт в их организации лег в основу спортивно-массовых мероприятий современной цивилизации.

**3.2.Физическая культура народов средневековой Азии**

**(Япония, Китай)**

***Япония.*** Современная японская истография датирует феодальное государственное построение с конца VII века. В этот период из слоя самураев сформировался "институт японского рыцарства". Кодекс поведения содержал традиционные нормы поведения и требования физической подготовки – стрельба из лука, искусство фехтования с одним и двумя мечами, владение копьем и секреты психологического воздействия на противника. Одной из привилегий самураев была борьба сумо. Состязанию предшествовали ритуальные обряды. Первое публичное состязание по сумо состоялось в 1629 г. в Иедо. В физической культуре других правящих классов Японии сказывалось влияние китайских обычаев и буддизма, ставшего государственной религией. Это танцы, конное поло, японское кемари (игра на ловкость и быстроту). По приказу императора, в 1603 г. в школах Японии был введено обязательное обучению плаванию. Среди средних слоев (горожан, крестьян) особой популярностью пользовались такие различные упражнения и игры, как: перетягивание каната, серсо, пятнашки, качели, хождение на ходулях, фехтование на палках. К народной физической культуре Японии относились вольная охота, пешее поло, игра в мяч с перьями, деревянными ракетками. Возникновение различных видов борьбы в целях самообороны (каратэ) связано с историей классовых конфликтов.

В XIV веке на Окинаве, считавшейся центром крестьянских волнений, с особой жестокостью осуществлялась "охота с мечом". Восставших убивали или загоняли в лес. В этой обстановке с 1360 г. стали зарождаться системы физического воспитания, связанные с самообороной, так называемые "школы в зарослях". Система складывалась из следующих элементов: медитации и психологической настройки; развития выносливости и быстроты в беге по крутым лесным и холмистым тропам; прыжков с грузом на плечах; упражнений на кисти рук; различных видов ударов руками и ногами в наиболее чувствительные точки; приемов обезоруживания; и приемов удушения. Таким образом сложилась манера ведения борьбы каратэ.

В XV веке систему "руки окинавы" взяли в число методов секретной подготовки самураев. А в текст клятвы было введено новое положение о неразглашении тайны, кроме членов своего сословия. Начались преследования нелегальных народных школ. В результате жестоких преследований в XVI веке они прекратили свое существование.

***Китай.***В V веке правящая династия в Китае Чин издала указ о сдаче оружия. Это "безоружное" состязание способствовало формированию в среде китайских крестьян, купцов и мелких дворян своеобразной физической культуры, в основе которой лежали способы самообороны: техника борьбы чиан-шу (борьба с тенями), техника тайных ударов руками и ногами. До совершенства были доведены фехтование на палках и водные состязания. Свой след в физической культуре высших слоев общества оставили обычаи завоевателей-кочевников – тибетские соревнования по бегу, конные состязания, борьба на поясах. От маньчжуров китайцы заимствовали катание на коньках, у индийцев – хатка-йогу и метаигры. Позднее высшие слои общества отказавшись от прежних физических упражнений, увлекаясь конным поло, и переходя на "рыцарские привычки". В XIII веке рыцарь Лун-Ван возродил китайскую игру типа гольфа. Им же были разработаны обязательные "рыцарские добродетели" для различных игр. Экономическая политика в этот период (X - XIII в.) благоприятствовала развитию физической культуры городского населения. В городах проводились упражнения по балансированию на ходулях и бамбуковых шестах, массовые перетягивания каната, атлетика, игры в мяч с перьями. Продолжала свое развитие система подготовки к самообороне. В XVII веке она включала уже свыше 150 движений. Под эгидой буддийской государственной религии распространялась система йоги, заимствованная в Индии. В эпоху правления монгольской династии Юан (XIII - XIV в.) на первый план в физической культуре вышли состязания борцов, лучников, конников. Начиная с XIV-XVII в. физическая культура постепенно стала вытесняться изобразительным искусством и литературой. Она сохранилась только в народной среде.

Окончательный закат физической культуры в средневековом Китае начался после приглашения маньчжуров на подавление крестьянских восстаний. Новые хозяева обули женщин в колодки, обложили большим налогом игровые площадки и состязания стали отмирать.

**3.3.Физическая культура народов Америки**

(до европейской колонизации)

На протяжении XV столетия на территории современной Мексики проживали племена ацтеков, на полуострове Юкатан – племена майя. Воины этих двух народов проходили систематическую военную подготовку, физическая часть которой была связана с фехтованием на палках, техникой владения копьем, щитом и набрасывания лассо. Много внимания уделялось рукопашной схватке. Проводимые состязания имели ритуальную окраску и сопровождались играми в мяч, состязанием в беге и человеческими жертвоприношениями. Например, после поединков на томагавках и копьях, носивших название "игра цветов", победители приносили в жертву побежденных. Археологи обнаружили множество площадок для игры в мяч. Проводимые на них соревнования походили на игру в баскетбол, где потеря мяча стоила жизни игроку.

На территории современного Перу проживали племена инков, физическая подготовка которых ежегодно контролировалась состязаниями в ловкости, силе, стойкости и выносливости (бег на 4 км). По исполнению 16 лет дети высших слоев проходили специальное испытание: бег на 8 км, метание камня и копья, прыжки в высоту и длину, стрельба из лука, борьба. Победители получали звания и соответствующие привилегии в обществе взрослых. В отличие от майя, игры инков были более организованы.

Среди других племен распространение получили игры с ракеткой, спуск на санях, игры в мяч на льду, состязания в беге, игры на воде, техника владения копьем под названием "снежная змея". Физическая подготовка американских народов была выше, чем у европейцев.

**3.4.Физическая культура Русского централизованного государства**

К концу XV столетия в Северо-восточной Руси сложилось Русское централизованное государство с двумя основными классами: феодалы и крепостное крестьянство. Физическая культура в этот период принимает общенациональный характер и становится относительно самостоятельной отраслью культуры государства.

В быту широких народных масс были распространены разнообразные физические упражнения и игры, развивающие силу, выносливость, ловкость, мужество и упорство. Большой популярностью пользовались стрельба из лука, верховая езда, кулачные бои. У народов, живущих по берегам рек, озер, морей – плавание, гонки на лодках и челнах. К числу упражнений, играющих большую роль в физическом воспитании народных масс, относились ходьба на лыжах, катание на коньках, салазках, палочные бои на льду, взятие снежных крепостей. Физическое воспитание городского населения было скромнее и проходило в форме "потех" и ярмарочных гуляний: фехтование на пиках и шпагах, акробатика, прыжки, метание камней в цель и на дальность. Физические упражнения обязательно дополнялись средствами закаливания: купанием, обливанием холодной водой после жаркой бани, обтиранием снегом. Физической культурой простые люди в Русском государстве занимались в воскресные дни и по престольным праздникам. Начиная с XVI века феодалы стали преследовать крестьян и низы городского населения за увлечения физическими упражнениями. В 1664 г. царь Алексей Михайлович издал специальный указ, запрещающий народные игры и физические упражнения. Однако народ продолжал культивировать свои любимые игры и забавы. Содержание и методы физического воспитания феодалов определялись задачами подготовки к военному делу. Физические упражнения носили прикладной характер. Детей феодалов с малых лет начинали готовить к военной службе, которая с 1550 г. считалась наследственной обязанностью. Детей царской фамилии и привилегированных сословий с 11-12 лет приучали к военным потехам. Это были стрельба из лука, верховая езда, упражнения на навыки стратегического и тактического боя. В зрелые годы феодалы занимались охотой на крупного зверя (медведь, кабан, лось, волк) и соколиной. Для Российского государства большое значение имела физическая подготовка русского войска. Главными отрядами считались конница с умением владения топором, саблей, кинжалом, луком и пехотные отряды. Иваном Грозным были введены городовые полки, позже стали создаваться лыжные рати. До XVII века регулярного обучения войск не проводилось. С 1647 г. полководец Скопин-Шуйский ввел специальное обучение крестьянского ополчения. Была издана книга с рядом указаний по физической и строевой подготовке бойцов. Привлечение в конце XVII в. иностранных специалистов к физическому воспитанию в армии сыграло негативный характер и свелось к строевой муштре. О значительной роли физической культуры в средневековом Русском государстве говорят и первые педагогические сочинения, затрагивающие физическое воспитание молодежи – книга ученого монаха Епифания Славинецкого "гражданство обычаев детских", в которой он классифицировал упражнения на пригодные и непригодные (игры в карты, кости и т.п.). Большое внимание автор уделил подвижным играм в воспитании детей. Славинецкий явился первым русским теоретиком физического воспитания.

**3.5.Первые теоретики системы физического воспитания**

**эпохи Возрождения**

С XV по XVII вв. ускоренными темпами стали развиваться естествознание, философия, литература, искусство, педагогическая мысль и физическая культура, которые приобрели общественное влияние. Конец феодального строя ознаменовался прекрасным периодом с эпохой Возрождения.

Эпоха Возрождения дала физической культуре Западной Европы и мира первые теоретические трактаты по организации физического воспитания. Выразителями прогрессивных идей стали врачи (Иероним Меркуриас), гуманисты (Томас Мор), социалисты-утописты (Томмазо Кампанелла).

Их принципы и цели имели как профессиональные различия, так и общие черты:

* они отвергали отношение к телу как тюрьме;
* наряду с отдельными физическими упражнениями (бег, ходьба,фехтование и т.п.) значительная роль отводилась ими подвижным играм;
* они воскресили и распространили передовые методики физического воспитания древности;
* восторжествовал идеал гармонично развитого человека;
* пришли к пониманию использования в физическом воспитании средств вольной природы;
* признали взаимосвязь между физическими и духовными усилиями;
* обратили внимание на возрастные особенности занятий физическими упражнениями.

Благодаря этим трактатам в конце XVII века появились первые Реформаты, благодаря деятельности которых были сделаны попытки введения физического воспитания в учебные заведения. Среди них особого внимания заслуживают директор лондонской торговой школы Ричард Малкастер (1530 - 1611 г.) и чешский мыслитель-гуманист Ян Амос Коменский (1592- 1670 г.).

Р. Малкастер в своей книге "Исследование всех обстоятельств, обязательных в деле обучения детей, идет ли речь о воспитании духа или тела" анализирует около 45 различных ситуаций, связанных с воспитанием, причем 2/3 – под углом морали и физического воспитания. Новаторский характер его размышлений обусловлен тем, что физические упражнения и игры трактуются как продукт участия в потреблении культурных благ, с помощью которых можно вести (ничем другим не заменимую) подготовку подрастающего поколения. Малкастер так же отмечает, что выполняя задачи физического воспитания, одновременно решается целый ряд других педагогических проблем. Ведущая роль отводится преподавателю. К сожалению, в последствии смогли использовать только отдельные элементы новаторского учения Ричарда Малкастера.

В работе чешского мыслителя-гуманиста Яна Амоса Коменского "Великая дидактика" были рассмотрены следущие вопросы:

1. воспитание детей дошкольного возраста и подготовки подрастающего поколения;
2. правильность избрания и дозирования физических упражнений для сохранения здоровья и переноски усталости, связанной со школьными занятиями;
3. включение в плановую программу обучения физической подготовки;
4. правильность формирования физических упражнений (т.е. полезные);
5. значимость подвижных игр в физическом воспитании;
6. важная духовная и эстетическая роль физических упражнений.

Работа Я.А. Коменского нашла широкий отклик в новый и новейший период в проведении и организации спортивных состязаний и создание основ современного физического воспитания в школах.

В своем труде "Мир чувственных вещей в картинках" ряд разделов он посвятил физическим упражнениям: "Плавание", "Фехтование", "Игры с мячом" и т.д.

Лекция 4 Возникновение новой формы физической

Культуры и ее основные направления

**4.1.Учение Д. Локка и его значение**

Буржуазный период развития общества привнес в физическую культуру новое направление, которое на протяжении вот уже более 300 лет влияет на многие сферы деятельности человека. Оно было связано с модернизированным отношением к занятиям физической культурой. появился спорт. *Спорт* – *это* *высшая форма физической культуры, специальная подготовка для достижения социально значимых результатов (абсолютного и личного) через соревновательную деятельность*. Слово спорт происходит от лат. "диспортаре" – развлекаться. В международном понимании чаще всего используют английский термин "olisport" (развлечение), без "oli", которое отпало с появлением понятия «тренировка», связанное с повседневной физической, технической, психологической работой над собой.

Основоположником новой формы физической культуры явился Джон Локк (1632 - 1704 гг.), один из величайших мыслителей Англии. В отличие от предыдущих теоретиков эпохи Возрождения, концепция физического воспитания Д. Локка была основана в основном на теории Ювенала "В здоровом теле здоровый дух", и поэтому характеризовалась стремлением к рационализму и полезности. Человеку, прежде всего, считал Локк, необходимо укрепление здоровья, систематический уход за телом, целенаправленные физические тренировки для преодоления трудностей в общественной и личной жизни (социально значимые результаты). Кроме этого, Д. Локк видел великую силу физической культуры как средства развлечения и отдыха, но считал, что это может осуществлять только человек, ведущий активную деятельность. При этом такой отдых и развлечение за счет физической культуры не является праздностью, а средство снятия нагрузки с утомленного тела, ума, т.е. выбором нового направления в жизнедеятельности человека. Создавая свою концепцию физического воспитания, Д. Локк пытался соединить англофранцузские аристократические традиции и мировоззрения нового класса промышленной и торговой буржуазии. Следует также отметить, что Джон Локк классифицировал физические упражнения по целевому назначению: верховая езда – это средство укрепления здоровья, фехтование и борьба – средство самозащиты, подвижные игры – средство формирования характера и т.п. Д. Локк был сторонником естественности в обучении физическим упражнениям: "намного лучше естественная неловкость, чем скопированная желанная поза". Учить физическим упражнениям должен хорошо подготовленный учитель. В своей концепции теоретик высказал и пуританский взгляд, направленный против спортивных состязаний. Проведение состязаний, т.е. демонстрация абсолютных результатов, рекордов, по мнению Локка, было "бесполезным щегольством".

**4.2.Буржуазный джентльменский спорт.**

**Любительское направление в спортивной деятельности**

Пришедшая к власти буржуазия на смену рабовладельческого слоя оттеснила на задний план старые обычаи и традиции в физической культуре и создала условия для появления таких форм спортивной деятельности, в которых нашли отражение новые запросы общества в области материальных благ, здравоохранения, образования и сфере развлечений. Из концепции Д. Локка буржуа почерпнули не укрепления здоровья, а чистое корыстолюбие и развлечение. Так, в XVII веке возник так называемый "буржуазный джентльменский спорт", основу которого составляли коммерческие сделки по простейшей формуле: спортсмен (продавец) – менеджер (посредник) – зритель (покупатель). Это послужило бурному расцвету зрелищных видов физических упражнений, на которых можно было делать ставки и заработать деньги – конным бегам, скачкам, боксу, легкоатлетическим забегам. Стали строиться специальные места для проведения сделок – ринги, ипподромы, стадионы. Эпоха зарождения "буржуазного джентльменского спорта", начавшаяся бешеной погоней за наживой, не могла заглушить общественного проявления к спортивному направлению в физической культуре, тесно переплетенного с общим прогрессом человечества. Азартные пари на скачках дали толчок к выведению новых пород лошадей, целому ряду открытий в биологии и физиологии. Интерес к результатам пари во время соревнований скороходов, гребцов, конькобежцев, боксеров был связан с эффективностью подготовки атлетов, их тренированностью. Это послужило началом создания союзов профессиональных спортсменов. Стали издаваться пособия по их подготовке: учебник по обучению фехтованию Б. Фишера (Россия, 1796), учебник по боксу Д. Годфрея (Англия, 1747), книга "Атлетические упражнения" Д. Синклера (Англия, 1806) и т.п. В дальнейшем, буржуазный джентльменский спорт дал начало профессиональному спорту, современному шоу-бизнесу в сфере развлечений.

Второе направление в спортивной деятельности физической культуры в конце XVII в. получило название "аристократический джентльменский спорт",оно было основанно на стремлении знатных кругов общества к физической активности и развлечениям через спортивное проведение досуга. Слово "джентльмен" в тот период, было тождественно слову "спортсмен". Аристократическую сторону олицетворяли закрытые клубы верховой езды, игры в крикет, катание на коньках (фигурное), яхт-клубы, шахматные кафе и т.п. Аристократы внедряли спортивные виды упражнений в высшие учебные заведения, где они обучались.

В 1864 г. клубные аристократы разработали Устав любителей спорта, по которому людям физического труда запрещалось участвовать в спортивных соревнованиях, а также не допускались выступления за деньги.

В 1867 г. в Лондоне был создан первый любительский атлетический клуб (ААС), в уставе которого зафиксировано, что лица, принявшие деньги за участие в соревнованиях, не могут участвовать в состязаниях любителей.

Аристократический джентльменский спорт дал начало любительскому направлению спортивной деятельности. Любительский спорт лег в основу современных систем физического воспитания, Олимпийских игр, Международного спортивного движения. Благодаря студентам-атлетам были усовершенствованы многие виды физических упражнений народной физической культуры. Общество приобрело восхитительные виды спорта: барьерный бег, лыжные гонки, толкание ядра, игру в гольф, баскетбол, волейбол и т.п.

**4.3. Становление и развитие организационных форм современного спорта**

Развитие спортивной деятельности как высшей формы физической культуры не проходило стремительно и гладко. Историографы отмечают целый ряд препятствий на пути её развития. К ним относятся: религиозные предрассудки; идеологические и политические препоны; невозможность занятий спортом для женщин; двоякое отношение господствующих течений в педагогике к спорту; некачественная методика тренировок. Однако к концу 60-х г XIX в. почти не осталось такой страны (кроме континента Африки), где не пустил бы корни какой-либо вид спорта. Все это подтвердило интерес к спортивной деятельности общества и привело к развитию организационных форм современной спортивной жизни. Стали образовываться спортивные секции в рамках общественных групп по интересам и дифферентации видов спорта. Позже многие из них переросли в самостоятельные спортивные общества, объединения. Особенно бурно этот процесс происходил в США, Англии, Германии, Италии, Австралии, Канаде, Скандинавии и Франции. Так как различные спортивные объединения функционировали в соответствии со своими собственными правилами, то согласно буржуазным образом жизни, более крупные и авторитетные стали эксплуатировать более мелких. Это привело к необходимости создания специальных спортивных союзов с общегосударственной компетенцией. Союзы занялись согласованием техники и единых правил соревнований в различных видах спорта. Примером первых союзов могут служить Атлетический союз любителей гимнастики и легкой атлетики (США, 1888), Национальный университетский атлетический союз (Англия, 1906), а также союзы во Франции и Австро-Венгрии. Появление организационной структуры позволило сформировать систему международных соревнований. С 1890-х г. стали проводиться официальные международные форумы по отдельным видам спорта. Первый чемпионат мира по фигурному катанию прошел в Санкт-Петербурге (1896), первый чемпионат Европы по этому же виду спорта состоялся в Гамбурге (1891). Чемпионаты континентов Южной Америки, Австралии, Азии начали проводиться с 1916 года. Международные соревнования явились основанием для образования международных специализированных спортивных объединений, т.е. федераций. Первая международная федерация гимнастики (ФИЖ) возникла в 1881 году.

# Лекция 5 Международное спортивное движение (МСД)

5.1. Структура международного спортивного движения

В 60-х г. XIX столетия в истории физической культуры произошло событие, которое до настоящего времени является составной и неотъемлемой частью спортивной, общественной жизни и межгосударственных отношений - возникло международное спортивное движение – движение, которое объединяет организации и лица, заинтересованные в развитии и совершенствовании спорта на земле. Международное спортивное движение представлено основными структурами – МСО (международными спортивными объединениями) и НСО (национальными спортивными объединениями), которые призваны способствовать использованию возможностей спорта и установлению тесных контактов между различными странами.

На сегодняшний день в МСД насчитывается свыше 500 таких объединений. В свою очередь, МСО (НСО) подразделяются:

а) на *универсальные и специальные общего характера*, деятельность которых не ограничена какой-либо одной областью физической культуры и спорта. К ним относятся: Международный олимпийский комитет (МОК), Международный Совет физического воспитания и спорта (СИЕПС), Ассоциация национальных олимпийских комитетов (АНОК), Ассоциация международных спортивных федераций (ГАИСФ) и Международная олимпийская академия (АИД);

б) *по видам спорта* – это, прежде всего, международные спортивные федерации, которых к концу XIX века насчитывалось более 100. Первые федерации появились в конце 80-х г. XIX века: Международная федерация по гимнастике (ФИЖ) – 1881 г., Международная федерация гребных обществ (ФИСА) – 1892 г., Международный союз конькобежцев (ИСУ) – 1892 г. и т.д;

в) *по отраслям знаний и деятельности* – это МСО (НСО), имеющие непосредственное отношение к физической культуре и спорту. Например, Международная федерация спортивной медицины (ФИМС), Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), Международное общество психологии спорта (ИССП), Международная ассоциация высших школ физического образования (АИЕСЕП), Международная ассоциация спортивной прессы (АИПС) и др.

г) *объединяющие спортсменов по какой-либо принадлежности*: профессиональной – Международный спортивный союз железнодорожников (УСИК), Международная федерация университетского спорта (ФИСУ), Международный рабочий спортивный комитет (КСИТ) и др.; религиозной – Международная ассоциация молодых христиан, Международный католический союз физического воспитания и спорта и др;

В задачи МСО входит содействие спортивным организациям отдельных стран в создании соответствующих национальных организаций, признание их, установление и укрепление связей с ними, а также контроль за выполнением этими организациями принятых уставов, за единым толкованием официальных международных положений и планированием международных соревнований, конгрессов, симпозиумов. Практически все МСО и НСО не зависят от правительств своих государств и носят общественный характер, т.е. являются неправительственными спортивными объединениями.

С 1978 г. в МСД появилось правительственное МСО в сфере физической культуры и спорта – Комитет по развитию спорта совета Европы (СДДС). В состав этого МСО вошло 47 государств Европы. Оно действует в соответствии статьи 3 и с 6 Европейской культурной конвенции и призвано, во-первых, стимулировать и обеспечивать координацию спортивной политики в государствах, во-вторых, развивать демократические основы спорта, пропагандировать этические ценности и социальную интеграцию в спорте. Республика Беларусь также представлена в данном МСО. Всего на сегодняшний день свыше 200 государств участвуют в Международном спортивном движении и в его структурах.

5.2.Международное рабочее спортивное движение (МРСД)

Первые шаги на пути от инстинктивного интереса к физической культуре до организованного рабочего спортивного движения были сделаны в Швейцарии, в первой половине XIX века. Позднее количество занимающихся физической культурой среди трудящихся постепенно увеличивалось. Однако основы рабочего спортивного движения были заложены не на Европейском континенте, а в Соединенных штатах Америки, где уже с 1848 г. стали создаваться международные и региональные рабочие секции, объединения и федерации по видам спорта. Спустя некоторое время эстафету у Соединенных штатов подхватили рабочие Германии. Накануне первой Мировой войны рабочее спортивное движение в странах Западной Европы достигло своего апогея, что позволило в 1913 г. сформировать первую международную спортивную организацию рабочих – социалистический спортивный интернационал (ССИ). Он провозгласил "теорию нейтралитета", т.е. отказ от политической борьбы рабочих из спортивных союзов. К сожалению, в годы войны эта организация, не успев окрепнуть, распалась. Под влиянием событий 1917 г. началась вторая волна возрождения рабочих спортивных организаций. Особенно интенсивно этот процесс шел в Германии. К 1920 г. МРСД насчитывало около 1 млн человек во многих уголках мира. В этом же году в швейцарском городе Люцерне собрались представители спортивных рабочих организаций Англии, Бельгии, Германии, Чехословакии, Финляндии, Франции и Швейцарии. По их решению был создан Люцернский спортивный интернационал (ЛСИ). По отношению к новому общественному образованию, каким являлась советская Россия, ЛСИ был настроен враждебно. Это обстоятельство послужило причиной раскола в рядах рабочего спортивного движения, так как в 1919 - 1923 гг. организации Болгарии, Норвегии, Испании, Италии, Франции, Чехословакии поддержали Советскую Россию. В этой обстановке в 1921 г. был созван III Конгресс Коминтерна и на I Международном конгрессе рабочих спортивных организаций России, Италии, Германии, Голландии, Чехословакии, Франции, Скандинавских стран в Москве сформирован Красный спортивный интернационал (КСИ). Единство ЛСИ и КСИ проявлялось только в бойкотировании "буржуазных" Олимпиад. Поэтому они проводили свои самостоятельные рабочие спортивные Олимпиады: I во Франкфурте-на-Майне (Германия) (1925), II в Вене (1931), III в Антверпене (Бельгия) (1937). Международные рабочие организации распались накануне II Мировой войны.

В настоящее время руководящим органом МРСД является Международный рабочий спортивный комитет (КСИТ), созданный в 1946 г. Его роль в МСД на фоне МОД и Международных спортивных федераций весьма незначительна. В 1993 г. в КСИТ вступали страны Балтии, Мексики, Испании, Болгарии, Словакии.

5.3.Международное студенческое спортивное движение

В 1923 г. спортивный отдел Международной конфедерации студентов организовал в Париже Международный спортивный конгресс университетов, благодаря которому с 1924 г. начали проводиться чемпионаты мира среди студентов по отдельным видам спорта. Они регулярно проводились до II Мировой войны. I студенческий чемпионат по легкой атлетике прошел в Варшаве (1924), II - в Риме (1927), где к легкой атлетике добавились футбол, теннис, плавание, фехтование, III - в Париже (1928), IV - в Будапеште (1935), V - в Париже (1937), VI - в Монако и Вене. Кроме летних чемпионатов мира проводились зимние студенческие чемпионаты. До войны их состоялось шесть. Основоположником зарождения международного студенческого спорта считается Жан Птижан, руководитель французской студенческой молодежи.

С 1947 г. проведение Всемирных студенческих игр возобновилось под эгидой Международного союза студентов (МСС). В 1949 г. в Международном спортивном студенческом движении появилась еще одна новая структура – Международная федерация университетского спорта (ФИСУ). С 1959 г. две эти организации объединились и стали проводить Универсиады. Первая состоялась в год объединения. В программу Универсиад, по положению, включаются девять обязательных видов спорта – легкая атлетика, гимнастика, плавание, фехтование, волейбол, теннис, баскетбол, водное поло. Право на 10-й вид предоставляется стране-организатору. С 1935 г. покровительство над проведением международных спортивных студенческих мероприятий взял на себя Международный олимпийский комитет.

Кроме Универсиад, ФИСУ проводит Всемирные фестивали молодежи и студентов, названные Международными дружескими спортивными играми молодежи.

5.4.Рекреационное направление в спортивной деятельности

Ритм жизни массы рабочих в промышленных районах и центрах в XIX веке диктовался темпом машинного труда. В течение шести дней недели они проводили около 11 часов в день у станка, в конторах или за прилавком. Утомительный механизм автоматизированной деятельности сменялся апатией воскресных и праздничных дней. Быстрая урбанизация привела к перенаселению, черных от копоти, лишенных солнца жилых кварталах. Сады и парки чаще всего были частными и обнесенными заборами. Подобное положение дел положило начало рекреационному движению, которое позволило:

1. вынести школьную физкультуру за рамки школы (внешнее физическое воспитание);
2. поддерживать физическую подготовку новобранцев;
3. обеспечивать восстановление духовных и физических сил простых людей;
4. решать проблемы социального саморегулирования и многое другое.

Говоря современным языком, рекреационное движение решало вопросы физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового характера.

Первым представителем этого движения (1880) стала Ассоциация молодых христиан, которая создавала вокруг своих соборов и школ спортивные и игровые площадки, парки для отдыха, организовывала проведение различных мероприятий под открытым небом. Миссионеры получили базовую подготовку преподавателя физкультуры и спортивных руководителей. Ассоциация явилась распространителем таких видов спорта как баскетбол, ручной мяч, волейбол. Эта Ассоциация открыла и первые "кемпинги". Благодаря ей с 1910 г. существует массовый студенческий спорт. Ассоциация начала проводить и проводит до сих пор региональные молодежные игры и чемпионаты.

В 1903 г. был создан самостоятельный международный союз "Маккавей", поощрявший занятия спортом и физической культурой, помогавший материально в организации физического воспитания еврейским организациям.

В 1889 г. открылись "Иорданские сады" в Кракове (Хенрик Иордан) – площадки с оборудованием, где каждый желающий мог заниматься. Им помогали социальные инструктора.

В 1870 г. в Англии были организованы городские спортивные площадки, парки и клубы для отдыха.

Значение рекреационного направления в физической культуре так велико, что в 1935г. в Англии был образован Центральный совет физической рекреации, который занимался не только использованием физической культуры для досуга, но и физическим воспитанием в школах. За тотальное государственное урегулирование свободного времени в 1925 г. взялась организация "Деятельность после работы" (Италия), а в 1933 г.- "Сила через радость" (Германия). Последней за заслуги МОК в 1938 г. присудил Олимпийский кубок.

О роли и значении рекреационного движения в развитии физической культуры современности указывают крупнейшие движения: Международное рабочее спортивное движение, Международное студенческое спортивное движение, Бойскаутское движение, движение по адаптивной физической культуре и многие другие.

Оно послужило основой для формирования в начале XX века производственно-прикладного направления в физической культуре.

Стали открываться предприятия, объединения по выпуску спортивной продукции.

5.5. Возникновение и развитие регионального спортивного движения

и игр

Всемирному развитию МСД, наряду с олимпиадами и чемпионатами мира по отдельным видам спорта, во многом способствовала организация игр, которые отвечали наиболее разносторонним интересам народов, т.е. возникновение регионального спортивного движения, состав участников которого определялся экономическим, географическим, языковым, мировоззренческим и религиозным признакам. Эти игры трудно отнести к какой-либо единой системе, однако их объединяет друг с другом то, что они проходят под покровительством МОК и в соответствии с его основными принципами и правилами. У этого движения имеются олимпиады, церемония их открытия и закрытия, программа соревнований включает олимпийские виды и местные традиционные. "Желтой олимпиадой" назывались азиатские региональные игры, "латинской" – соревнования стран Американского континента, "женской олимпиадой" – мероприятия, организованные Международным Женским Спортивным Союзом и т.д., хотя МОК категорически выступает, с точки зрения филологии, для использования в региональных играх термина "олимпиады".

Основу первых региональных игр заложили миссионеры Христианской ассоциации молодых людей, действовавшие на Филиппинских островах в начале XX века. Так возникли Паназиатские игры, которые с 1913 г. по 1930 г. проводились по инициативе Японии и носили название "Дальневосточные игры", а затем, до II Мировой войны – "Западно-азиатские игры". Благодаря настойчивым организационным усилиям члена МОК Д. Сонди (Индия) в 1949 г. была создана Ассоциация азиатских игр, которая возобновила проведение Азиатских игр по олимпийской программе, широко используются в рамках показательных соревнований народные игры и виды состязаний. Менее развитые в спортивном отношении страны Дальнего Востока в конце 1950-х г. учредили Юго-Восточноазиатские игры, которые впервые прошли в столице Таиланда Бангкоке (1959). В программу Юго-Восточноазиатской игр вошли: легкая атлетика, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, бокс, футбол, плавание, стрельба, волейбол и тяжелая атлетика.

*Панамериканские игры*. Во время I Мировой войны (1914-1915 гг.) по инициативе МОК и Латиноамериканского олимпийского комитета в Новом Свете началась подготовка трансконтинентальных игр, охватывающих Центральную и Южную Америку. С середины 1920-х г. в этих играх приняли участие только государства района Карибского моря. Так появились Карибские игры. В 1937 г. по просьбе руководящих спортивных кругов США Панамериканский конгресс сделал попытку провести всеохватывающие континентальные игры. Состоялись I Боливарские игры (Богота). После II Мировой войны 1946 г. возобновилось проведение Карибских с 1947 г. игр Боливара. В программу Панамериканских игр вошло 19 видов спорта, наиболее распространенных на Американском континенте. Начиная с 1975 г. в них участвуют и спортсмены Кубы.

*Балканские игры*. Наряду с паниграми (региональные, местные игры) различных частей света все более значимую роль в МСД стали играть соревнования внутри маленьких географических районов – Балкан, Скандинавии, Каталонии. Первые Балканские игры состоялись в 1929 г. и включали в себя состязания по футболу, легкой атлетике; начиная с 1930 г. в них были включены все олимпийские виды спорта. Особенностью этих региональных игр является то, что помимо главных соревнований, в независимые сроки проводились отдельные чемпионаты. Начиная с 1946 г. Балканские панигры были расширены, в них стали принимать участие Венгрия, Болгария, Румыния, Югославия, Албания.

*Игры Британской Империи*. Мысль о проведении «Имперских игр» принадлежала миссионеру Ашли Куперу, и была основана на ирландском эпосе – играх Тайлте, процветающих в древние времена в течение нескольких столетий и содержащих состязания по легкой атлетике, фехтованию и борьбе. Начиная с 1911 г. Имперские игры получили статус "организованных мероприятий по сплочению нации" и приурочивались к имперским фестивалям. Победители стали награждаться имперским переходящим призом. С конца 1920-х г. в играх, как независимые участники, стали выступать команды Канады, Австралии, Южной Африки. В 1924 г. был организован коллегиональный орган управления – "Общество имперских игр". И только в 1930 г. под эгидой Британского содружества наций были проведены I Британские Имперские игры (Канада, Гамильтон). Преимущество в программах этого региона отдавалось легкой атлетике, борьбе, боксу, тяжелой атлетике, фехтованию, велоспорту. В 1954 г. эти игры были переименованы в Игры Британской империи и Содружества наций, а с 1970 г. – Игры Содружества наций. В настоящее время они очень популярны. В них принимают участие свыше 40 государств.

*Панафриканские игры*. В 1950-х г. были осуществлены мероприятия, имевшие отношение к миру спорта в Африке. При поддержке французского правительства де Голля были учреждены игры Французского Содружества Наций и впервые проведены в 1959 г. в Тананариве. Их участниками стали выходцы из Франции и бывших колоний. Соревнования проходили по восьми видам спорта. По мере усиления освободительной борьбы в Африке стали проводиться Игры франкоязычных стран, 1963 г. они переросли в Африканские игры дружбы, где впервые были представлены женские виды спорта и участвовали команды Алжира, Туниса, Объединенной Арабской Республики.

Основы действительно независимых всеафриканских региональных игр были заложены на конгрессе Всеафриканского Союза спортсменов-любителей (1961). В 1965 г. в г. Браззавиле (р-ка Конго) состоялась первая настоящая "Малая африканская олимпиада", т.е. I Африканские игры. В них участвовало свыше 3000 т. спортсменов из более чем 30 стран. Лучшие атлеты состязались в девяти видах спорта. Африканские региональные игры проводятся и до настоящего времени.

Кроме перечисленных панигров, в состав регионального спортивного движения входят католические игры, Тихоокеанские игры, панарабские игры, средиземноморские игры, феминистские игры и др.

# Лекция 6 Международное Олимпийское Движение

6.1.Пионеры возрождения Олимпийской идеи.

Концепция идеи олимпизма Пьера де Кубертена

На протяжении многих веков делались неоднократные попытки возвращения понятия «Олимпийские игры» в сферу общественного сознания. В 1450 г. выдающийся государственный деятель Италии Матео Палмиери написал ряд политических дискуссионных работ для полемики с церковными и феодальными властями о необходимости возврата физического воспитания к идеям античного мира. Очень подробно, с точки зрения медицины и педагогики, занимался Олимпиадами врач-гуманнист Иероним Меркуриалис . Он посвятил этой идее свой труд "Де арте гимнастика", написанный в 1592 г. К пионерам олимпизма следует отнести и юриста Иоханнеса Аквилла (Германия), который в 1516 г. организовал в Бадене "показательные олимпийские выступления". Нравственность древнегреческой агонистики воспевал в своих поэтических произведениях в XVI в и Гаис Сакс (Германия). В буржуазном толковании идею олимпизма впервые выдвинул английский драматург Томас Кид (1544 - 1590), который поставил в своем театре сцены из истории Олимпийской деятельности. Тем самым он пытался обличить пороки своей эпохи и изнеженность правящей знати. Королевский прокурор Роберт Довер (Англия) при поддержке Якова I, короля Шотландии организовал в 1604 г. в Бартоне-на-Хэсе серию соревнований, получивших название "Английские Олимпийские игры", которые проводились в течение 100 лет. Мир античных игр которые в 1785 г вдохновляли известного писателя Фридриха Шиллера, (в своих письмах) связывал идею олимпизма с эстетическим воспитанием. Начиная с середины XVII в. века вопросам олимпизма посвящал свою деятельность философы и ученые филонтропы, Ж.Ж. Руссо, Ломоносов и многие другие.

В XIX веке, под влиянием исследований раскопок Олимпии в 1830 г. археологом Эрнестом Курциусом, идея олимпизма вновь начинала активно занимать европейцев. В этот период в Швеции в курортном местечке Рамлеса были организованы показательные выступления гимнастов по программе древних Олимпийских игр. В 1838 г. в греческой деревне Летрино в память об освобождении своей страны от турецкого ига жители решили проводить античные Олимпийские игры. В 1844 г. в Монреале (Канада) были организованы"Олимпийские игры". В 1859 г. в Афинах (Греция) был восстановлен античный стадион и проведены легкоатлетические олимпийские соревнования, где приняли участие греки из Малой Азии, Александрии, Кипра. Данные олимпийские игры проводились шесть раз вплоть до 1889 г.

Возродить по настоящему "дремавший" более тысячелетия дух античных олимпиад удалось лишь французскому барону Пьеру де Кубертену в 1894 г. Концепция возрождения Олимпийских игр Пьером де Кубертеном была вызвана рядом причин.

Во-первых, созданием эффективной системы школьного физического воспитания, охватывающий всех учащихся на основе учения арнольдизма (спортивные виды) для усиления физической подготовки, воспитания здоровой молодежи Франции.

С этой целью в 1880 г. группа либералов-республиканцев во главе с Кубертеном учреждила Национальную Лигу физического воспитания.

Во-вторых, поднятием пошатнувшегося международного статуса Франции (за счет международных соревнований) без ущерба ее авторитету.

В-третьих, развитием разнообразных видов спорта во Франции, привлечением к любительским занятиям спортом богатой французской буржуазии, расширением организационных форм развития физической культуры и общения спортсменов.

В-четвертых, воплощением тенденций международной интеграции через французское физкультурное и спортивное движения.

В-пятых, сплочением передовых политических, государственных деятелей и ученых для подготовки и осуществления олимпийской идеи в мире.

В-шестых, разработкой и формированием идеалов олимпизма. "Спортивно-философской" заслугой Кубертена (и его сторонника Лорье) было открытие, согласно которому занятия физической культурой не являются чисто моральным занятием.

Идея олимпизма барона Пьера де Кубертена подразумевала: развитие международного спортивного движения, основанного на гуманизме, с преодолением сословных, национальных, рассовых и международных противоречий; формирование внутренней эстетической и этической сущности спорта; развитие дружеских спортивных контактов между народами; неангажированность спортсменов-любителей; союз международного спортивного движения и прогрессивных сил человечества. Примером идеала олимпизма является "Ода спорту" - поэтическое творение, написанное Пьером де Кубертеном.

6.2.Возникновение Международного Олимпийского движения.

Олимпийская хартия

Разработку и осуществление олимпийской идеи Пьер де Кубертен и его сторонники не смогли был реализован без международной поддержки и организаторской деятельности, поэтому барон посетил Англию, Германию, Грецию, Австралию и т.д. Огромное значение и резонанс имела поездка Кубертена в Северную Америку, где им были организованы встречи с представителями спортивных союзов, лиг, объединений и руководителями политических движений. Пьером де Кубертеном был создан Комитет по пропаганде физического воспитания (1887 - 1890 гг.), прочитан лекционный курс в Сорбонском университете в 1892 г., где было сделано официальное предложение о возобновлении олимпийских игр. В 1893 г. был создан комитет по подготовке к созыву учредительного конгресса. Было осуществлено проведение предварительных совещаний с представителями государств, где спортивная жизнь получила широкое развитие.

В результате этой деятельности 16 июня 1894 г. в Сорбонском университете состоялся Учредительный конгресс с представителями Франции, Англии, России, США, Швеции, Бельгии, Италии, Венгрии, Греции. Австралия и Япония письменно заявили о своем присоединении. Этот день является праздником для физической культуры и спорта в мировом масштабе, так как делегаты единогласно присягнули на верность принципу любительства и создали Международный Олимпийский Комитет. Было решено начиная с 1896 г. "в интересах поддержания и развития физического воспитания и содействия дружескому общению народов в этой области раз в четыре года проводить по образцу эллинских олимпиад большие игры, на которые будут приглашаться все цивилизованные народы". Так началось международное олимпийское движение, которое на сегодняшний день представлено деятельностью Конгрессов, МОК, НОК, летними и зимними Олимпийскими играми, международными федерациями по видам спорта, атлетами всего мира. Первым президентом Международного Олимпийского комитета в 1894 году был избран Деметриус Викелас (Греция), писатель и патриот своей страны, один из самых великих европейских интеллектуалов конца XIX века. Он управлял МОК до 1896 г. и стал душой первых Олимпийских игр. В дальнейшем ответственный и важный пост президента МОК занимали Пьер де Кубертен (Франция, 1896 - 1925); Анри де Байе-Латур (Бельгия, 1925 - 1942); Юханнес Зигфрид Эдстрем (Швеция, 1946 - 1952); Эвери Брендедж (США, 1952 - 1972); Майкл Килланин (Ирландия, 1972 - 1980); Хуан Антонио Самаранч (Испания, 1980 - 2001). В настоящее время президентом МОК избран Жак Рогг (Бельгия).

На первом конгрессе в Париже в 1894 г. был принят и нормативно-правовой акт Олимпийского движения, который на протяжение столетия с учетом развития и совершенствования движения неоднократно дополнялся. Однако основные разделы этого исторического документа остаются неизменными и представлены следующими постулатами:

1. Основополагающие принципы – отражают роль и значение этого документа.

2. Олимпийское движение – роль МОК и МОД, основные определения, понятия, термины, ритуалы. Разъясняются права на Олимпийские игры, символика, флаг, девиз и гимн.

3. Международный Олимпийский Комитет – членство МОК, юридический статус, деятельность органов и структур управления МОК (сессий, исполкома, президента). (На 2001 г. - 115 членов).

4. Международные федерации – взаимодействие МОК с МСФ.

5. Национальные олимпийские комитеты – роль НОК в олимпийском движении, формирование устава, взаимодействие с национальными федерациями (200 государств).

6.Олимпийские игры – организация и руководство Играми, порядок участия в Играх, составление программ Олимпийских игр.

7.Протокол – заключительный раздел Олимпийской Хартии, где сформулированы формы приглашения на Олимпийские игры, порядок аккредитации, порядок исполнения олимпийского флага и огня, церемонии открытия, закрытия, награждения, арбитраж на Олимпиаде.

6.3.Олимпийские игры современности

После 1500-летнего забвения олимпийские игры были возвращены человечеству. 6 апреля 1896 г. на мраморном стадионе в Афинах (Греция) в торжественной обстановке и в присутствии 80 000 зрителей открылись игры первой Олимпиады современности. На дорожку стадиона в тот день вышли посланцы 13 стран: Австралии, Австрии, Болгарии, Великобритании, Венгрии, Германии, Дании, США, Франции, Чили, Швейцарии, Швеции и Греции. В соревнованиях приняли участие 311 человек. Первым олимпийским чемпионом современности стал американский атлет Джеймс Коннолли. Программа включала девять видов: и греко-римская борьба, велосипедный спорт, гимнастику, легкую атлетику, плавание, стрельбу, теннис, тяжелую атлетику, фехтование. На этих играх родилась традиция исполнения гимна и поднятия флага государства. На первых Олимпийских играх медалями не награждали, просто вручали оливковые ветви.

II Олимпийские игры прошли в Париже в 1900 г. Участвовало 1330 атлетов из 21 страны. В программу включались состязания по 65 видам. Впервые участвовали женщины.

III Олимпиада состоялась в Сент-Луисе США в 1904 г. Участвовало 625 атлетов из 12 стран. Соревнования проводились по 16 видам спорта. Многие европейцы не смогли приехать из-за высокой стоимости билетов на соревнования. На этих играх начали вручать золотые, серебряные и бронзовые медали.

Игры IV Олимпиады проходили в Лондоне в 1908 г. Участники – 2034 спортсмена из 22 стран проходили по 106 видам. Состязания назвали "Первой настоящей Олимпиадой" За соответствие олимпийским принципам. Впервые была проведена церемония открытия, положено начало НКЗ (неофициальному командному зачету). Впервые на этих играх выступали россияне, среди которых известное имя в истории развитии спорта олимпийского чемпиона по фигурному катанию Н.А. Панина-Коменского.

Олимпиада V состоялась в 1912 г. в Стокгольме. Из 28 стран приехали 2541 участник. Олимпиада состояла из 106 номеров программы. Была введена церемония закрытия игр, тогда же начали использовать информационное табло.

Игры VI Олимпиады не были проведены из за I Мировой войны.

Игры VII Олимпиады проводились в 1920 г. в Антверпене (Бельгия). Введена клятва участников проводящей страны и ритуал Олимпийского флага с пятью кольцами (эмблемы); и прозвучал Олимпийский девиз: "Быстрее. Выше. Сильнее".

В 1924 г. в Париже состоялась VIII Олимпиада, участвовали 44 страны, всего - 3092 спортсмена; было разыграно 137 комплектов медалей. Было исключено соревнование по перетягиванию каната.

Игры IX Олимпиады прошли в Амстердаме (Нидерланды) в 1928 г. На этой Олимпиаде был впервые зажжен Олимпийский огонь в олимпийской чаше стадиона.

Х Олимпиаду 1932 г. в Лос-Анджелесе США называют "Олимпиадой рекордов".

На XI Олимпиаде 1936 г. в Берлине был введен ритуал доставки на Игры эстафетного факела из Олимпии.

Очередные Олимпийские игры XII, XIII не состоялись из-за II Мировой войны.

После II Мировой войны 4099 спортсменов из 59 стран мира собрались в Лондоне на XIV Олимпийские игры и разыграли 136 комплектов медалей в 19 видах спорта. Германия и Япония были лишены права выступать на этом форуме. Представители СССР присутствовали на приобретения опыта выступления в подобных международных соревнованиях.

Финляндия. Хельсинки 1952 г. XV Олимпийские игры. 4925 атлетов из 69 стран. Разыграно 149 комплектов медалей. В этих играх впервые приняли участие спортсмены из СССР. Первая золотая медаль была вручена советской метательнице диска Н. Пономаревой.

XVI игры состоялись в Мельбурне (Австралия) в 1956 г. и были названы «самыми дружественными из всех». В них приняло участие 3184 спортсмена из 68 стран. Олимпийский чемпион в беге на 5000 и 10 000 м легендарный В.Куц СССР был признан лучшим спортсменом мира. Мир услышал на этих играх о Ларисе Латыниной, которой по количеству олимпийских медалей на сегодняшний день нет равных – девять золотых, пять серебряных и четыре бронзовые. Команда СССР в НКЗ заняла первое место.

XVII Олимпийские игры в Риме в 1960 г. признали героем игр штангиста тяжелого веса Юрия Власова. На этих играх соревновались 5348 участников из 84 стран. Запомнились эти игры трагедией – во время велогонки скончался спортсмен из Дании. Это было первым сигнал проникновения на игры допинга.

XVIII игры состоялись в Токио (Япония) в 1964 г. 5140 олимпийцев из 94 стран мира разыгрывали 163 комплекта медалей. Впервые велась телетрансляция на другие континенты. Отличились советские спортсмены Брумель (легкая атлетика), сестры Пресс, А. Медведь советский борец вольного стиля. Следует отметить, что начиная с 2008 года все телевещание будет вести созданная при МОК телекомпания "Олимпик Бродкастинг Сервис".

XIX Олимпийские игры в Мехико (Мексика) в 1968 г. памятны универсальными рекордами. Прыжок Бимона (США) 8.90 в длину держался многие десятилетия.

В Мехико была продемонстрирована новая техника прыжка в высоту способом "фосберифлоп" американским атлетом с результатом 2.24 см. В играх стали использовать "талисман" (ягуар) впервые и ввели допинг-контроль.

Игры 1972 г. в Мюнхене (Германия) были самыми "звездными" - 46 мировых и 94 олимпийских рекорда. Участвовало 7147 атлетов из 121 страны. Героем игр стал американский пловец Спитц (7 золотых медалей и 7 мировых рекордов в ходе одной олимпиады). Этот рекорд не побит пока. Но эта ХХ Олимпиада известна своей трагедией – террористическая палестинская группа "Черный сентябрь" взяла в заложники спортсменов и тренеров команды Израиля; 18 человек погибли.

XXI игры в Монреале (Канада) 1976 г. ознаменовались расовыми проблемами. 28 стран Африки отказались от участия в Олимпиаде.

XXII Московская Олимпиада 1980 г. приняла 81 страну, 5503 участника; было разыграно 203 комплекта медалей. Президентом США Картером Бойкот Игр (из-за войны в Афганистане). Бойкот поддержали свыше 7 государств (США, ФРГ, Япония, Канада и др.) На этих олимпийских играх серебряным олимпийским призером стал студент ФФКиС [советский](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0) [борец классического (греко-римского) стиля](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE-%D1%80%D0%B8%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0) Игорь Каныгин.

XXIII игры прошли в Лос-Анджелесе (США) в 1984 г., команда СССР в этой Олимпиаде не участвовала.

XXIV игры состоялись в Сеуле (Южная Корея). На них впервые разрешили участвовать профессионалам (хоккей, футбол, легкая атлетика, конный спорт, теннис). Абсолютным олимпийским чемпионом по боксу стал студент ФФКиС Вячеслав Яновский.

XXV игры прошли в 1992 г. в Барселоне (Испания). Героем Олимпиады стал белорусский гимнаст В. Щербо. Впервые выступала команда СНГ.

XXVI игры прошли в 1946 г. в Атланте (США). Соревновались 10 700 спортсменов из 197 стран.

XXVII Олимпиада состоялась в 2000 г. Сиднее (Австралия). Соревновались 11 000 атлетов из 199 стран. Разыгрывались 300 комплектов медалей по 38 видам спорта это были последние игры ХХ века. В этих олимпийских играх бронзовыми призерами по тяжелой атлетике стали студенты ФФКиС Геннадий Олещук и Сергей Лавренов.

XXVIII летние Олимпийские игры состоялись в Афинах (Греция) в 2004 году. Приняло участие рекордное количество стран - 202. Атлеты состязались по 28 видам олимпийской программы. На проведение крупнейшего спортивного форума организаторами было затрачено рекордное количество денег - 7,3 милр долл.

XXIX Олимпиада состоялась в Китае в 2008 году.

***Игры Олимпиад ХХ века***

**Таблица 1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  Олимпиа  ды | Город | Год | Количество | | |
| Видов спорта | Участв. страны | Участников |
| I | Афины | 1896 | 9 | 14 | 245 |
| II | Париж | 1900 | 17 | 19 | 1078 |
| III | Сент-Луис | 1904 | 14 | 13 | 687 |
| IV | Лондон | 1908 | 20 | 22 | 2035 |
| V | Стокгольм | 1912 | 13 | 28 | 2437 |
| VI |  | 1916 | не проводились | | |
| VII | Антверпен | 1920 | 19 | 29 | 2607 |
| VIII | Париж | 1924 | 17 | 44 | 3072 |
| IX | Амстердам | 1928 | 14 | 46 | 2884 |
| X | Лос-Анджелес | 1932 | 14 | 37 | 1833 |
| XI | Берлин | 1936 | 19 | 49 | 3936 |
| XII |  | 1940 | не проводились | | |
| XIII |  | 1944 | не проводились | | |
| XIV | Лондон | 1948 | 17 | 59 | 4092 |
| XV | Хельсинки | 1952 | 17 | 69 | 5429 |
| XVI | Мельбурн | 1956 | 16 | 67 | 3178 |
| XVII | Рим | 1960 | 17 | 83 | 5313 |
| XVIII | Токио | 1964 | 19 | 93 | 5133 |
| XIX | Мехико | 1968 | 18 | 112 | 5498 |
| XX | Мюнхен | 1972 | 21 | 121 | 7121 |
| XXI | Монреаль | 1976 | 21 | 92 | 6043 |
| XXII | Москва | 1980 | 21 | 80 | 5283 |
| XXIII | Лос-Анджелес | 1984 | 21 | 140 | 6802 |
| XXIV | Сеул | 1988 | 23 | 159 | 8473 |
| XXV | Барселона | 1992 | 23 | 169 | 9368 |
| XXVI | Атланта | 1996 |  | 197 | 10700 |
| XXVII | Сидней | 2000 | 38 | 199 | 11000 |
| XXVIII | Афины | 2004 |  |  |  |
| ХХIХ | Пекин | 2008 |  |  |  |

В 1925 г. МОК принял решение о проведении зимних Олимпийских игр. Проходившая за год до этого во Франции в местечке Шамони зимняя спортивная неделя получила в дальнейшем статус первых зимних Олимпийских игр. Таким образом, начало проведения зимних Олимпиад считается 1924 год.

Следующие зимние Олимпийские игры стартовали в 1928 г. в Санкт-Мориц (Швецария). До второй Мировой войны прошли четыре зимних Олимпиады, на которых лидировали спортсмены из Скандинавских стран. В программу этих олимпиад входило всего 5-6 видов спорта.

В послевоенный период зимние Олимпиады проходили в Италии (1956 г.), США (1960 г.), Австрии (1964 г.), Франции (1968 г.), Японии (1972 г.), Австрии (1976 г.), США (1980 г.), Югославии (1984 г.), Канаде (1988 г.), Франции (1992 г.), Норвегии (1994 г.). Начиная с норвежских зимних олимпийских игр, по решению МОК, разница между двумя олимпиадами должна составлять 2 года. Затем зимняя Олимпиада прошла в Японии, Нагано (1998 г.), в США, Инсбрук – 2002 г. Всего, начиная с 1924 года, было проведено 19 Зимних олимпийских игр. Очередные 20-е состоялись в Италии в г. Турине в 2006 году.

**Зимние Олимпийские игры ХХ века**

**Таблица 2.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  Олимпиады | Город | Год | Количество | | |
| Видов спорта | Участв.  страны | Участников |
| I | Шамони | 1924 | 6 | 16 | 258 |
| II | Сен-Мориц | 1928 | 5 | 25 | 464 |
| III | Лейк-Плэсид | 1932 | 4 | 17 | 252 |
| IV | Гармиш-Партенкирхен | 1936 | 4 | 28 | 668 |
| V | Сен-Мориц | 1948 | 5 | 28 | 669 |
| VI | Осло | 1952 | 4 | 30 | 694 |
| VII | Кортина д'Ампеццо | 1956 | 4 | 32 | 820 |
| VIII | Скво-Вэлли | 1960 | 4 | 30 | 665 |
| IX | Инсбрук | 1964 | 4 | 36 | 1091 |
| X | Гренобль | 1968 | 6 | 37 | 1158 |
| XI | Саппоро | 1972 | 6 | 35 | 1006 |
| XII | Инсбрук | 1976 | 6 | 37 | 1123 |
| XIII | Лейк-Плэсид | 1980 | 6 | 37 | 1072 |
| XIV | Сараево | 1984 | 6 | 49 | 1274 |
| XV | Калгари | 1988 | 6 | 57 | 1423 |
| XVI | Альбервиль | 1992 | 6 | 64 | 1801 |
| XVII | Лиллехаммер | 1994 | 6 | 67 | 1739 |
| XVIII | Нагано | 1998 | 7 | 72 | 2400 |

# Лекция 7 Зарубежные системы физической культуры и спорта

# в период с XVIII века до настоящего времени

**7.1.Роль Жан Жака Руссо и Иоганна Генриха Песталоцци в развитии системы физического воспитания. Деятельность филантропов.**

Идеи Ж.Ж. Руссо (1712-1778) относительно физического воспитания определялись потребностями воспитания революционной буржуазии. Под ***"физическим воспитанием"*** *понимается целенаправленный процесс по управлению физическим развитием и физическим образованием*. В своей работе "Эмиль или «О воспитании» французский писатель и философ Ж.Ж. Руссо резко противопоставил изнеженной, избалованной и слабохарактерной аристократической молодежи диких, грубых и здоровых выходцев из простого народа. В качестве идеала и примера для подражания он предложил тип развитого, сильного, умелого и смелого человека. По мнению Ж.Ж. Руссо, всякая общественная проблема происходит от человеческого зла, а зло, в свою очередь, - от слабости человека. Это положение можно изменить только путем воспитания умной, физически развитой и сильной молодежи. Система физического воспитания, по его мнению, должна строиться на борьбе с преодолением естественных препятствий "свободной" природы: с помощью карабканья на деревья, перелазания через ограждения, скалы, переноса тяжестей, прыжков и бега, а также заплывов. Руссо был первым, кто признал необходимость тренировки органов чувств. В свою систему физического воспитания он встроил взгляды других мыслителей, таких, как Д.Локк и Я.Коменский. Из учения Д. Локка он использовал идею сочетания умственного и физического воспитания. Из теории Я. Коменского - воспитательную роль игры. При этом ценностная воспитательная сила игр должна сопровождаться физическими испытаниями и побуждать к принятию самостоятельных решений. Физическое воспитание девочек Ж.Ж. Руссо так же считал обязательным, оно должно было быть направлено на воспитание обаяния, грациозности, стройности и т.п.

Идеи французского Просвещения, связанные с физическим воспитанием, впервые на практике попытался осуществить И.Г. Песталоцци(1746 - 1825). Который ступил на стезю педагогики под влиянием Руссо. Песталоцци неколебимо верил в то, что изъяны общественной системы можно исправить путем введения всеобщего образования, не только для детей состоятельных семей, но и бедноты. Его подход к вопросам физического воспитания заключался в проведении совместных занятий учащихися элитных и народных школ. В своей работе "Элементарная гимнастика", изданной в 1807 г., он сгруппировал составленные им вольные упражнения в зависимости от форм подвижности суставов. Поэтому упражнения для головы, ног, рук, туловища должны были сочетаться с использованием в физическом воспитании естественных упражнений, игровых и комплексных упражнений. Под комплексными И.Г. Песталоцци подразумевал виды спорта – фехтование, бег на коньках, борьбу, спортивные игры и танцы. Именно такое сочетание позволит улучшить здоровое функционирование внутренних органов, развить мышечную систему и приобрести правильную осанку, дать нравственную закалку. Классической заслугой Песталоцци является то, что он уже в то время, увидел и осудил недостатки некоторых педагогов в стремлении к односторонности физического воспитания молодежи. "Имеются сторонники обособленного преподавания отдельных искусств, - подчеркивал он, - имеются преподаватели танцев, фехтования, езды верхом. Но даже специалисты по гимнастике занимаются скорее преподаванием отдельных упражнений, нежели совершенствованием физического развития человека в целом… По этой причине деятельность этих людей нельзя считать полноценным физическим воспитанием…"

К сожалению, И.Г. Песталоцци не смог стать свидетелем осуществления своих педагогических идей. Опыт его беспокойной и полной неудач жизни использовали филантропы, создатели швейцарской системы вольных упражнений, немецкой и датской гимнастики.

Деятельность филантропов (филантропия – благотворительность) явилась яркой вехой в развитии новых систем физического воспитания. Социальную основу движения филантропов составляли располагавшие небольшим капиталом слои буржуазии, которые видели причину обнищания в неправильной системе воспитания. В 1774 г. представителями этого движения и их сторонниками были открыты малочисленные школы – филантропии, в которых стала осуществляться теория воспитания и впервые в процессе школьного образования было введено физическое воспитание. Выдающаяся роль в осуществлении физического воспитания принадлежит Герхарду Антону Фиту (1763 - 1836) и Иоганну Кристофу Гутс-Мутсу (1759 - 1839). Выработанная ими система выделяла три группы движений: игры, практические упражнения для развития сноровки рук, собственно физические упражнения.

Играм в системе физического воспитания филантропами отводилась главенствующая роль. В своей книге Гутс-Мутс собрал 105 различных игр, в том числе 63 игры с мячом. Филантропы обновили теорию Я. Коменского относительно игр: классифицировали их в зависимости от содержания. По воздействию на учащихся они различали следующие разновидности развивающих игр:

* на сообразительность и рассудительность;
* внимание;
* память;
* воображение;
* умственные способности;
* вкус.

Введением в воспитание практических упражнений. Развивающих сноровку рук, воспитатели-филантропы стремились способствовать подготовленности к трудовой деятельности детей мелких буржуа. Это стремление означало не обучение "труду", а воспитание "трудом". Для этого использовались формы движений нескольких, почетных в эпоху их деятельности, профессий – столяра, переплетчика, садовника, токаря. Так по мнению филантропов, сочеталось умственное и физическое воспитание "Собственно" физические упражнения, составляющие костяк их системы движений, исследователь Эндре Бурка характеризовал следующим образом: "К физическим упражнениям предъявлялось в целом требование, чтобы они способствовали закалке организма, развитию силы и стойкости, выработке таких способностей и качеств, в результате которых человек становится пригодным для выполнения задач, выдвигаемых жизнью. Их движения и спортивные снаряды характеризовались большой степенью приближения к действительности".

В результате отбора соответствующих видов движений филантропами были созданы 12 групп: прыжки, бег, метание, борьба, лазание, упражнения по сохранению равновесия, упражнению по поднятию, переносу и толканию тяжестей, танцы и строевые упражнения, плавание и купание, тренировочные упражнения, упражнения в пении, умственные упражнения. В рамках физических упражнений они стремились увязать получение практических навыков с благоприятным воздействием на организм. Комбинируя в пределах своей системы виды физических упражнений с их элементами, срилантропы открыли системный подход к дифференциации движений, что позволило в дальнейшем создать гимнастическое направление в физическом воспитании. Гутс-Мутс и Фит использовали в своей системе достижения медицинской науки и считали, что упражнения следует составлять с учетом физиологических и индивидуальных особенностей организма. Преподающий физические упражнения должен был, по мнению филантропов, знать не только функционирование тела человека, но иметь знания по воздействию различных упражнений на организм. Признавая в педагогике роль спортивных результатов, они тем самым установили взаимосвязь между школьным физическим воспитанием и спортивными достижениями. Книга Гутс-Мутса "Гимнастика для молодежи" (1893) была переведена с немецкого на французский, датский, английский, шведский языки. Все это свидетельствовало о том, что налаживание института физического воспитания становилось в Европе делом всего общества.

**7.2.Национальные гимнастические движения на Европейском континенте**

Государственные деятели и европейские педагоги уже в конце XVIII века обратили внимание на значение трудов Песталоцци и филантропистов. Их достижения в области физической культуры были темой, символом и аргументом в речах и беседах. Так, в истории физической культуры началось развертывание *буржуазно-национальных гимнастических движений*, среди которых наибольшую силу имели: немецкая, шведская и Сокольская системы.

Создание основ *немецкой гимнастики* связано с именами *Фридриха Людвига Яна* (1778 - 1852), *Эрнста Айзелена* (1792 - 1846) и *Адольфа Шписса* (1810 - 1858). Идеологом явился Ф. Ян, который разработал систему гимнастических упражнений для повышения боевой выучки немецких солдат в борьбе с армией Наполеона. Позже, Э. Айзелен переработал комплекс войсковой гимнастики под требования школьного физического воспитания. Швейцарец А. Шписс в дополнение к усовершенствованному гимнастическому комплексу разработал упражнения с ручными снарядами, перестроениями, висами и опорами. Немецкая, или турнерская, система гимнастики включала в себя: общую разминку, бег, ходьбу, махи, упражнения с препятствиями, упражнения на вытягивание, махово-растягивающие упражнения, упражнения на кольцах; на карусели; висы; лазание; упражнения на равновесие. Исключала – плавание и борьбу. Занятия проводились на специальных открытых площадках – турнплацах, где стояли турники, брусья, гимнастические кони, перекладины и т.п. Первый турнплац был открыт под Берлином в 1811 г. и число одновременно занимавшихся на нем равнялось 500 человек. К сожалению, в немецкой гимнастике отсутствовали указания по дозировке, а так же врачебный и педагогический контроль. Начиная со второй половины XIX века гимнастика Яна – Айзелена - Шписса использовалась для подготовки молодежи к решению любых жизненных задач и приобрела статус *системы физического воспитания, т.е. упорядоченной совокупности элементов физического воспитания рамках определенной общественной структуры.*

*Шведское направление* в гимнастике было первым,которое учитывала жизнедеятельность организма. Ее основоположником являлся *Пер Хенрик Линг* (1776 - 1839). Концепция П. Линга основывается на том, что физическое воспитание должно строиться только на знаниях биологии и анатомии, упражнения должны применяться таким образом, чтобы максимально обеспечить функционирование организма. По замыслам П. Линга, следовало создать четыре вида гимнастики: *педагогическую, военную, врачебную и эстетическую*. В жизни же удалось реализовать только лечебную и эстетическую.

Продолжил дело отца *Ялмар Линг (1799 - 1881).* Он ввел в гимнастику вспомогательные средства – шведскую стенку, бревно, прыжковый трамплин, скамью и др. Для практического использования шведской системы в 1813 г. в Стокгольме открылся Центральный гимнастический институт для подготовки преподавателей шведской гимнастики, а также был спроектирован проект первого закрытого спортивного зала. Занятие шведской гимнастикой предусматривало сложную структуру воздействия на различные части тела и физиологические системы и содержало 12 - 18 частей. Классифицировались физические упражнения на группы: для ног, спины, рук, брюшного пресса, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Шведская гимнастика была обязательной как для мальчиков так и девочек. Она придерживалась физиологических принципов в физическом воспитании – разминка – основные занятия – расслабление - и продержалась до 1944 г., т. Е. до середины 20 века.

Обстоятельства возникновения *чешской гимнастики,*  или *национального гимнастического движения «Сокол»* (1862) связаны с борьбой славянских народов империи Габсбургов за культурную автономию и национальную независимость. Ее основоположник, *Мирослав Тырш* (1832-1884) - преподаватель Пражского университета. Цель – сплочение и национальное воспитание молодежи через систему физического воспитания. "Сокольская" гимнастика включала 4 группы упражнений:

* упражнения без снарядов (бег, ходьба, вольные упражнения, танцы, строевая подготовка)
* упражнения на снарядах (немецкая гимнастика, шведская гимнастика)
* подвижные игры и массовые гимнастические выступления
* боевые упражнения (бокс, фехтование, борьба, упражнения с сопротивлением)

Благодаря гимнастическому движению "Сокол" в систему физического воспитания были внедрены: дозировка упражнений, техничность (красота) исполнения, специальная форма одежды для занятий и музыкальное сопровождение гимнастических выступлений. Среди славянских народов эта система подготовки была популярна, вплоть до 1920-1930 гг.

**7.3.Спортивно-игровое направление в физическом воспитании**

Теоретические основы реформы воспитания, осуществленной в английских школах (университетах, колледжах), разработал в середине XIX века каноник Вестминстерского аббатства *Чарлз Кингсли (1819-1875).* Образцом личности для него был идеализированный образ "юного христианина-атлета", который наряду с широкой "светской и духовной" учебой должен углубленно заниматься развитием своих физических способностей. Добиться последнего, по мнению Ч. Кингсли, возможно через занятия спортом и соревнования. "Ведь спорт, соревнования, - заявлял он, - молодечество человека, показывающего свою ловкость, есть для молодежи область, где можно упражняться в созидании общества. Подрастающее поколение …на малом закалится для большой арены жизни". Посредством спортивной площадки можно воспитать целеустремленное и последовательное поколение, которое в любом уголке мира "сможет постоять за интересы свои и своего отечества". Таков вывод значения занятий спортом для английской молодежи. Ч. Кингсли дал теоретическое обоснование элитарному школьному физическому воспитанию. Установки каноника базировались на практической деятельности ректора колледжа в Регби Томаса Арнольда (1795 - 1842).

К середине XIX века в Англии начинает формироваться школьное физическое воспитание, основанное на современной спортивной и игровой деятельности. На практике в историю физической культуры это направление вошло под названием "арнольдизм", так как корнями уходит в педагогическую практику ректора колледжа в г. Регби Томаса Арнольда (1795-1842). Приняв руководство колледжем, Т. Арнольд столкнулся с аморальностью в воспитании молодого поколения: преступлениями и пьянством, систематической ложью, тиранией старшими младших, недисциплинированностью, пренебрежением школьных правил, леностью, изнеженностью и телесным упадком. Добиться коренной перестройки возможно было, по мнению Т. Арнольда, за счет организованных по "честным правилам" соревнований. Поэтому теоретическое обоснование арнольдизма – это построение посредством физических движений и эмоций, связанных с игрой, нравственного и физического формирования учащейся молодежи. Т. Арнольд открыл в колледже спортивные площадки, разработал систему самоуправления, упорядочил регулярные спортивные соревнования, ввел в быт учебного заведения спортивные команды, организации. Средством физического воспитания были выбраны популярные в то время виды спорта. Английское школьное физическое воспитание, благодаря Т. Арнольду, на долгое время стало образцовым. Последователем "арнольдизма" явился каноник Вестминстерского аббатства Чарлз Кингсли (1819 - 1875), который теоретически реформировал опыт своего предшественника и создал идеализированный образ "юного христианина-атлета". С середины XIX века в Англии среди молодежи стало модным наряду с "светской и духовной" учебой углубленно заниматься развитием своих физических способностей. "Арнольдизм" сыграл огромное значение в становлении и развитии спорта среди молодежи, особенно в таких как крикет, футбол, хоккей, плавание, легкая атлетика, борьба, альпинизм, гребля. При всей образцовости и эффективности спортивно-игровой системы физического воспитания она имела ряд недостатков:

во-первых, оно оттеснило развитие классных занятий в нижних ступенях школы;

во-вторых, спорт охватывал в средней и высшей школе по большей части только детей состоятельных родителей;

в-третьих, игнорировалось физическое воспитание девочек, так как занятия, "вызывающие пот", считались презрительным для них

**7.4.Становление и развитие современных систем физического воспитания**

Конец XIX и начало XX столетия ознаменовались появлением целого ряда модернизированных школьных систем физического воспитания. В США возникло *социально-гигиеническое (медицинское) направление*, основоположником которого стал *Овиде Декроли (1871 - 1932)*. Это направление имело много последователей. В основу данной системы физического воспитания легли движения лечебной гимнастики и нормы по охране здоровья: прием пищи, дыхания и гигиены; защита от подстерегающих опасностей; правила поведения в обществе. Был введен экзамен по физическому воспитанию, включающий билеты по "нормам поддержания хорошего самочувствия", методике гигиенического воспитания, требованиям к физическим возможностям и т.д. Усовершенствованная социально-гигиеническая система физического воспитания и сегодня существует в некоторых штатах Америки, Пакистане, на Филиппинах.

*Естественная (натуралистическая) гимнастика* - новое направление в физическом воспитании школьников, пришедшее на смену немецкой и шведской гимнастикам. Ее основоположником был *Георг Эбер (1875 - 1957)* офицер французского флота. Элементы движений он разделил на 8 групп: ходьба, бег, прыжки, лазанье, поднятие, метание, плавание, атакующие и оборонительные движения. К числу последних он относил и игры. Натуралистическая система физического воспитания Г. Эбера была направлена на воспитание выносливости, а принципы заключались в следующем:

1. преподаватель физического воспитания в ходе выполнения упражнений должен "жить вместе" с учениками, т.е. развивать различные группы мышц средствами, в эффективности которых убедился на себе.
2. ежедневно заниматься физическим воспитанием и использовать при этом максимально естественные условия (солнце, воду, воздух, естественные препятствия).
3. на всех занятиях выполнять упражнения на дыхание и выносливость.
4. учащиеся занимаются обнаженными по пояс на открытом воздухе.
5. каждый урок физического воспитания заканчивать массажем и купанием.

Последователи системы Г. Эбера - австралийцы Карл Гальгофер, Маргарет Штрейхер и Адам Слам - усовершенствовали естественную гимнастику. Они внесли в урок три составных части: разминку – бодрящие упражнения. Последовательные и энергичные движения (прыжки, бег) для ускорения крови и расслабления мышц; основную часть – упражнения на развитие физических качеств, заключительную часть – свободные и успокаивающие упражнения.

Система физического воспитания *Георга Демени* была единственной научно - обоснованной на тот период. Г. Демени доказал, что существующие немецкая и шведская системы движений не соответствуют закономерностям анатомии и физиологии. Им была разработана следующая система требований:

1. должна быть динамика физических упражнений. Следует избегать неестественных положений. Скорость движений должна состоять в обратной пропорции к массе двигающихся частей тела;
2. нельзя искусственно, на полпути, прерывать упражнения;
3. движения должны быть естественными и размашистыми;
4. мышцы, не участвующие в движении, в процессе выполнения упражнений должны быть полностью расслаблены;
5. при разучивании упражнений необходимо переходить от простых - к сложным, от более легких к - более трудным, от известных - к неизвестным;

Г. Демени выработал требования к физическому воспитанию девушек с учетом особенностей женского организма. Совершенная теоретическая система физического воспитания ученого легла в основу тренировочной деятельности.

Широкое распространение, особенно в период перед I и II Мировыми войнами, получают *милитаристские системы физического воспитания*, в основу которых легли реакционные взгляды на физическое воспитание английского социолога и психолога Г. Спенсера (1820 - 1903), который биологические законы животного мира механически перенес на физическое развитие и воспитание человека: "война между людьми, как и война между животными, играет значительную роль в усовершенствовании их организации". Трактаты Г. Спенсера "Воспитание физическое, умственное и нравственное" приобрели популярность в мире. Примером милитаристской системы физического воспитания, т.е. военно-физической подготовки, может служить Германия. 1937 г.: пять уроков физического воспитания в неделю, один обязательный спортивный день, с 10 до 13 лет - военно-физическая подготовка в отрядах "Юнгфольке", с 14 до 18 - в отрядах "Гитлер-югенде", сдача практических нормативов и экзаменов для получения "военного свидетельства", с 18 до 35 лет подготовка и сдача норм на имперский значок (золотой, серебряный, бронзовый). Военно-физическое направление характерно и для многих современных государств и организаций.

Основу современной художественной гимнастики заложил Франсуа Дельсарт и его последователи: Женьева Стеббинс, Айседора Дункан, Дора Менцлер. Их система физического воспитания носила название «*гимнастика модерн»*. Она была рассчитана на физическое воспитание женщин и включала в себя перенесенные в "светскую жизнь" стилизованные гимнастические движения и новые формы балетного искусства. *Ритмическое направление* в современной системе физического воспитания связно с именем женевского учителя музыки Эмиля Жака Далькроза (1865 - 1914).

Примером *военно-патриотического направления* в системе физического воспитания может служить бойскаутское движение. Эта система распространилась по всему миру и на сегодняшний день объединяет около 16 млн скаутов в более чем 128 странах. Контактно-организационную систему скаутов осуществляют международные комитеты. Движение возникло на рубеже XIX - XX вв. в Англии. Основатель – английский генерал Роберт Баден-Пауэл. Скаут в переводе с английского – разведчик. Английские скауты обучались искусству разведчика (следопыта), знанию природных явлений, жизни в походных условиях, развитию выносливости, общественному поведению, действиям при несчастных случаях. В период с 1910 по 1914 гг. 792 английских скаута были награждены за подвиги при спасении жизни людей. Девиз английских скаутов: "Вера в бога, верность королю, верность Родине – будь готов! " 3 значок – лилия, перевязанная ленточкой. Скаутская форма – форма военных периода англобурской войны в Южной Африке (1892-1902). Шляпа, косынка, короткие брюки, чулки, башмаки. Организационная структура патрульные отряды (6-8 чел.) носили названия животных. Упражнения организовывали: "суд-чести" из инструкторов (скаут-мастера).

С конца XIX в. в физической культуре появилось такое направление как адаптивная физическая культура и спорт. В 1973 г. это направление получило официальный статус: была создана Международная федерация адаптивной физической активности (IFAPA). Во многих странах мира АФА является самостоятельной профессией. Понятие "адаптивная физическая культура" обозначает термин, объединяющий все виды физической активности и спорта, способствующий расширению возможностей индивидов с различными ограничениями и нарушениями функций. Главная цель АФА - улучшение жизни людей, квалифицирующихся в обществе как "люди с ограничениями отдельных функций", и улучшение жизни людей со сниженным жизненным потенциалом. ООН в 1982 году была принята программа "Всемирная программа действий в отношении инвалидов", которая позволила ввести в систему физического воспитания адаптивный спорт. Адаптивный спорт - это процесс и результат формирования у лиц с отклонениями в здоровье спортивных умений и навыков для достижения социально значимых результатов через соревновательную деятельность. Ведущими формами адаптивного спорта являются параолимпийские летние и зимние игры.

Конец ХХ века в истории физической культуры и спорта ознаменовался таким популярным направлением как экстремальный спорт. Он рассчитан на любителей проявить умственные и физические способности в нестандартных ситуациях. Например, спуск на велосипеде с горных вершин, с вертолета на парашюте; прыжки с самых высоких зданий, мостов со страховкой; плавание в холодных водах под толщей льда и т.п. На сегодняшний день насчитывается несколько миллионов любителей экстремального спорта. Для них проводятся чемпионаты государств, континентов, мира.

**Лекция 8. Физкультура и спорт в России**

**8.1. Становление и развитие физической культуры и спорта в России.**

После Октябрьской революции в 1917 г. среди первых мероприятий Советской власти значилось и создание в рамках Государственного Наркомата просвещения отдела школьной медицины и гигиены, основными задачами которого являлась организация питания, а также постановка физического воспитания в школе.

Небольшая группа ученых, врачей и педагогов в Петрограде и Москве, признавшая Советскую власть, начала разрабатывать научные основы системы социалистического физического воспитания.

22 апреля 1918 г. ВЦИК принял декрет “Об обязательном обучении военному искусству”, согласно которому было учреждено Главное управление всеобщего военного обучения и формирование резервных частей Красной Армии (всевобуч). В его составе был организован отдел физкультурного развития и спорта, ведавший физической подготовкой в частях Красной Армии, на пунктах допризывной подготовки, а также среди гражданского населения.

Военное обучение проходили граждане от 16 до 40 лет. Оно включало в себя и физическую подготовку – занятия гимнастикой и различными видами спорта и строилось по 96-часовой программе.

Но для того, чтобы осуществлять физическую подготовку по программе всевобуча, нужны были специалисты. В связи с этим в Москве в 1918 г. было создано высшее специальное физкультурное заведение, а в 1919 г. на базе бывших курсов П.Ф. Лесгафта открылся Государственный институт физического образования.

В 1919 г., руководствуясь программой по военному делу, было разработано содержание занятий физкультурой с детьми и юношеством. Эти материалы служили основой для составления губернскими отделами народного образования примерных программ.

Программы разрабатывались учителями, инспекторами и инструкторами физкультуры и утверждались губернскими научно-методическими советами. Программы значительно различались по содержанию. Например, в основу программы, разработанной Иркутским ГубОНО (губернский отдел народного образования), была положена сокольская система с сохранением ее терминологии. Авторы программы не отказывались от исторического наследия в области теории и практики физического воспитания, максимально использовали все лучшее, полезное, что было накоплено ранее. Материалами при составлении программы служили “Теория и практика, курс физического воспитания (Ж. Де­мени, Ж. Филини), “Физическое воспитание” (В.В. Гориневский).

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 на военный период.

Охваченная кольцом интервенции, Советская Россия не получила приглашения на Олимпийские игры, проходившие в 1920 г. в Антверпене (Бельгия). Было принято решение провести в стране областные соревнования под названиями “Среднеази­атская”, “Сибирская”, “Кавказская” олимпиады. Но из-за необходимости сосредоточить силы против Колчака проведение финалов в Москве не состоялось.

В середине 20-х гг. вместе с созданием ликбезов развернулось движение за ликвидацию “физкультнеграмотности”, которое сопровождалось вовлечением широких масс населения в спортивные секции, разъяснением оздоровительной и воспитательной роли занятий физическими упражнениями.

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

***Физическое воспитание в начальной, средней***

***и высшей школах***

Высший Совет физкультуры ввел на 1923/24 учебный год всеобщее обязательное преподавание физкультуры в школах. Но этот процесс шел очень медленно. Такая же картина была и со школьным спортом. Физкультурные кружки были только в школах крупных городов. Такое бедственное положение объяснялось экономическими трудностями, нехваткой гимнастических залов и специалистов; но самой основной трудностью было отсутствие содержания и методов работы советской физической культуры.

В связи с этим возникло много всевозможных направлений в вопросах определения содержания и методов социалистической физической культуры.

Выступавшие под знаком центризма детского физического воспитания видели развитие физической культуры в том, чтобы в школах занимались только благоприятной и полезной для учеников игровой деятельностью, тем самым упрощая подходы к физическому воспитанию.

Сторонники медицинского направления видели основы физического воспитания в кондиционной гимнастике, они считали, что лечебная гимнастика, став всеобщей в практике школ и спортивных кружков, может не только устранить возможность производственных заболеваний, но и создать связи между процессом работы и физическим воспитанием.

Преемники гигиенического направления исходили из того, что эксплуатация и нездоровый образ жизни прошлых поколений закономерно ослабили организмы рабочих и их детей. Для них работа означала лишь ощутимую усталость, и поэтому дальнейшую нагрузку, связанную с гимнастической и спортивной деятельностью, они считали только подрывом здоровья.

Специальную форму пути развития физкультуры представлял Комитет художественного физического воспитания. По его представлению, действительное физическое воспитание должно основываться на художественном переживании в процессе работы. В предлагаемых формах были отброшены буржуазные системы упражнений и вместо них введены стилизованные формы рабочих движений (загребание угля, пиление, строгание и др.). Основным содержанием физической культуры должны были стать гимнастика, спорт, подвижные игры.

В 1927 г. была выпущена программа по физической культуре, ставшая исходным рубежом для всех последующих программ; в ней были сформулированы задачи физического воспитания, средства и методы уроков физкультуры, формы организации; также ею предусматривалось проведение в начальной школе уроков физической культуры три раза в неделю. Схема урока состояла из 6 серий (как в уроке Ж. Демени) для начальной школы и 8 серий для средней: 1) порядковые упражнения; 2) подготовительные упражнения; 3) метание; 4) сопротивления; 5) прыжки; 6) специальные упражнения профилактического и корригирующего характера для отдельных групп мышц; 7) ходьба; 8) заключительная часть.

Недостатки этой программы состояли в том, что не было учета физкультурных достижений, она не давала конкретных нормативных требований. В рамках программы осуществлялось также воспитание санитарно-гигиеничес­ких навыков и с изучением явлений окружающей среды (производство, рынок, пекарня). Это сокращало время на физические упражнения.

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. - во всех вузах 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.

В конце 30-х гг. физическое воспитание и спорт уже более занимали прочное место в системе учебно-воспита­тельной работы средних и высших учебных заведений.

В 1939 г. были внесены изменения в школьные программы физического воспитания. Введена была начальная и допризывная военная подготовка школьников, в которой предусматривались строевая подготовка, стрельба, изучались правила противовоздушной обороны и противохимической защиты. В новых программах отводилось место внеклассным и внешкольным формам занятий спортом и иг­рами.

В стране регулярно проводились соревнования на первенство школ, районов, городов, областей, республик и Со­ветского Союза.

Вся работа с подрастающим поколением и студентами строилась по единым программам на основе комплексов БГТО и ГТО, а также Единой Всесоюзной классификации.

***Спортивно-массовая работа с населением***

Развернувшееся физкультурное движение в стране требовало значительного улучшения материально-технической базы. Несмотря на большие финансовые затруднения, в стране началось строительство крупных спортивных сооружений. В ноябре 1927 г. в Ленинграде открылся первый в стране зимний плавательный бассейн, в 1928 г. вступил в строй московский стадион “Динамо”.

В августе 1928 г. была проведена первая Всероссийская спартакиада. На Красной площади прошло торжественное открытие. В течение года в городах, селах, областях и республиках проводились отборочные соревнования по легкой атлетике, футболу, плаванию, велоспорту, тяжелой атлетике, борьбе, стрельбе, гребле и другим видам спорта. В финальной части соревнований приняли участие 7225 человек, из них - 960 девушек, 612 участников – из капиталистических стран (Чехословакии, Германии, Англии, Франции, Норвегии, Финляндии, Аргентины, Уругвая), которые состязались в 21 виде спорта (проходившие в эти же дни XI Олимпийские игры в Амстердаме включали в программу 17 видов). В течение двух недель шли соревнования по легкой атлетике, футболу, плаванию, велосипедному спорту, баскетболу, волейболу, ручному мячу, теннису, тяжелой атлетике, борьбе, стрельбе, городкам, народной гребле, фехтованию, национальным танцам.

В Москве построили два стадиона “Динамо” и “Юных пионеров”. В ходе спартакиады было установлено 80 новых всесоюзных рекордов. Но главное заключалось не в рекордах, а в самой идее спартакиады – привлечь к спорту как можно больше юношей и девушек, вызвать подъем физкультурного движения, выявить талантливых спортсменов, дать толчок развитию спорта в национальных республиках.

Героем спартакиады стал молодой ленинградский пловец Александр Шумин. Он участвовал в девяти заплывах и в восьми из них победил с рекордными результатами. В последующие годы Шумин 120 раз устанавливал рекорды страны на различных дистанциях. Он был одним из организаторов первой в стране детско-юношеской спортивной школы плавания. В 1934 г. ему в числе первых было присвоено звание “Заслуженный мастер спорта”.

В числе призеров гребной регаты был заслуженный мастер спорта П. Дементьев.

В результате I место заняла команда РСФСР, II – Украины, III – Белоруссии, IV – Узбекистана, V – Закавказья, VI – Туркменистана.

Спартакиада вскрыла ряд недостатков в организации физкультурной работы: 1) несмотря на рост массовости, уровень спортивного мастерства основной массы участников был невысок; 2) передовой опыт Москвы и Ленинграда распространялся слабо; 3) по-прежнему ощущалась нехватка учебно-методической литературы, спортивных сооружений и инвентаря, квалифицированных преподавателей и тренеров.

Важным вкладом в создание советской системы физического воспитания явился комплекс ГТО (готов к труду и обороне), введенный в 1931 г., который помог устранить разнобой 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 составляли 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, метанию, подтягиванию (для мужчин), лазанию по канату (для женщин), плавание, езда на велосипеде, лыжные переходы, гребля, передвижение в противогазе. Также в этот комплекс входило знакомство с оказанием первой медицинской помощи, с основами самоконтроля.

С января 1933 г. была 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. был 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. Только за 1933 – 1937 гг. нормы ГТО I ступени сдавали 4 млн. 458 тыс. человек, II ступени – 35 тыс., БГТО – 759,5 тыс. человек.

Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935 – 1937 гг. Это повлекло за собой введение разрядных норм, спортивных званий. Классификация дала возможность установить единые принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР.

В Конституции 1936 г. было закреплено право трудящихся на создание различных общественных организаций, в том числе и спортивных обществ. В течение 1935 – 1936 гг. в СССР организовалась система ДСО.

21 июня 1936 г. начал функционировать Всесоюзный Комитет по делам физкультуры и спорта при Совете Народных Комиссаров, который работал вплоть до 1958 г.

В 1937 – 1940 гг. физкультурное движение развивалось во всех союзных республиках. В стране проводилось большое количество соревнований и спортивных праздников. Смотром достижений физкультурной работы в стране стали Всесоюзные дни физкультурника, проводившиеся в 1939 и 1940 годах. В стране было построено 378 стадионов, около 70 тыс. спортивных площадок, 6 тыс. спортивных залов и других сооружений.

Но в тоже время, согласно данным, приведенным Коллегией Комитета государственной безопасности СССР, “В 1930 – 39 гг. по обвинению в контрреволюции, государственных преступлениях судебными и всякого рода несудебными органами вынесены приговоры и постановления в отношении 3 778 234 человек, их них 786 098 человек расстреляно”.

Трагические события 1937 – 1938 гг. вместе со всей страной пережило и советское физкультурное движение, его руководители, педагоги и спортсмены. Так, незаконно подверглись репрессиям председатель Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР Н.К. Антипов, председатель Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта при СНК СССР Н.И. Харченко, председатель советской секции исполкома КСИ М.С. Кедров, ректор ГЦИФК А.А. Зикмунд, директор ГЦОЛИФК С.М. Фрумин и др. Такая же участь постигла создателя и пропагандиста борьбы самбо В. Ощепкова и спортсмена из ЦДКА Н. Ковтуна. В 1937 г. Николай Ковтун показал выдающийся по тем временам результат в прыжках в высоту (201 см), что являлось не только всесоюзным рекордом, но и одним из лучших мировых достижений в этом виде спорта. Впоследствии Н. Ковтун был необоснованно репрессирован, его достижение на 20 лет вычеркнули из списка рекордов нашей страны. Имя Н. Ковтуна не упоминалось и в спортивной печати. Лишь спустя годы его результат был восстановлен в истории спорта.

Большинство из упомянутых спортсменов погибло в тюрьмах и лагерях.

**8.2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ГОДЫ**

**ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ**

С первых же дней Великой Отечественной войны физкультурное движение стало перестраиваться на военный лад.

Задачи, вставшие перед физкультурными организациями в годы войны формулировались так: 1) подготовка резервов Красной Армии; 2) проведение массовой военно-физи­ческой подготовкой населения; 3) подготовка кадров специалистов по лечебной физической культуре для работы в госпиталях.

Физкультурные организации включились в проведение военно-физической подготовки населения, предоставив для этого кадры специалистов, спортивные базы, инвентарь и оборудование. Для ведения занятий на военно-учебные пункты направлялись преподаватели и тренеры, инструкторы физической культуры, студенты физкультурных учебных заведений.

В сентябре 1941 г. было введено всеобщее военное обучение трудящихся. Физкультурные организации совместно с Осоавиахимом и Красным Крестом помогали органам Всеобуча готовить воинов прикладных специальностей.

Составной частью военно-физической подготовки населения стали массовые лыжные и легкоатлетические кроссы, военизированные походы, марш-броски, сдача норм на значок ГТО. В целях приближения комплекса ГТО к требованиям военного времени в 1942 г. в него были внесены некоторые дополнения: изучение материальной части винтовки, основ топографии, оказания санитарной помощи и др. В годы войны физкультурные организации много сделали для внедрения лечебной физической культуры в госпиталях.

Преподаватели и студенты ИФК им. П.Ф. Лесгафта только за вторую половину 1941 г. подготовили по военно-прикладным видам 140 тыс. человек. В эти годы коллектив Государственного центрального института физкультуры дал Красной Армии и народному ополчению свыше 340 тыс. обученных военно-прикладным специальностям бойцов.

***Боевые подвиги спортсменов и физкультурников***

***на фронтах Великой Отечественной войны***

С первых же дней Великой Отечественной войны на фронт добровольно ушли многие спортсмены ДСО профсоюзов, “Динамо”, “Спартака”, ЦДКА, а также студенты, учащиеся средних учебных заведений физкультурного профиля.

В рядах защитников Родины воевали лучшие представители советского спорта, которые становились мастерами разведки и саперного дела, рукопашных схваток и снайперской стрельбы, меткими артиллеристами и пулеметчиками.

Неоднократный чемпион страны по боксу Николай Королев сражался в партизанском отряде Героя Советского Союза Д.Н. Медведева, был его адъютантом. Он дважды выносил с поля боя раненого командира.

Многие выдающиеся спортсмены служили в Отдельной мотострелковой бригаде особого назначения (ОМСБОН), воины которой выполняли особые задания командования. В одном из отрядов ОМСБОНа служил студент ГЦОЛИФК Борис Галушкин. Он смело ходил в разведку, умело брал “языка”, пускал под откос вражеские воинские эшелоны, взрывал мосты. В начале ноября 1944 г. противник окружил партизанскую базу, на которой находился отряд Б. Галушкина. В бою при выходе из окружения лейтенант Галушкин пал смертью храбрых. Ему было присвоено высокое звание Героя Советского Союза. Из ОМСБОН 24 человека удостоены звания Героев Советского Союза.

В отрядах народных мстителей отряда “Смерть фашизму” им. К.Е. Ворошилова Минского партизанского соединения были взводы спортсменов. В боях с оккупантами они проявляли образцы отваги и героизма.

Боевыми подвигами был отмечен путь 13 партизанских отрядов, сформированных из студентов и преподавателей Ленинградского института физической культуры (ИФК) им. П.Ф. Лесгафта. Отряд под руководством преподавателя института Д.Ф. Косицина в течение 1941 – 1942 гг. четыре раза уходил в глубокий тыл врага, выполняя ответственные задания Ленинградского штаба партизанского движения. В 1942 г. за боевые подвиги институт им. П.Ф. Лесгафта был награжден Орденом Красного Знамени. Высокими правительственными наградами были отмечены многие преподаватели и студенты украинского, грузинского, белорусского и азербайджанского ИФК, активно сражавшиеся в Красной Армии и партизанских отрядах.

С кровавых полей войны не вернулось много замечательных спортсменов, тренеров, преподавателей и других физкультурных работников.

В память о подвигах советских спортсменов до сих пор по традиции проводятся спортивные соревнования в их честь.

***Физическое воспитание учащейся молодежи***

***на службе обороны Родины***

Перед учебными заведениями в этот период встала задача большой государственной значимости – воспитание молодежи, владеющей основами военного дела, сильной, выносливой, дисциплинированной.

Физическое воспитание в школах проводилось по программе всевобуча, а в вузах – по специальным программам. В ходе войны потребовалось изменить содержание физической подготовки.

Специальными постановлениями правительства № 1729 и № 1730 от 24 октября 1942 г. с 1942/43 учебного года во всех начальных школах и в 1 – 4 классах неполных и средних школ была введена военно-физическая подготовка учащихся, а для учащихся 5 – 10 классов неполных средних и средних школ, техникумов – начальная и допризывная военная подготовка. Были разработаны и соответствующие программы.

На военно-физическую подготовку в учебных планах начальных и в 1 – 4 классах неполных и средних школ отводилось следующее количество учебного времени: в 1 и 2 классах по одному часу, в 3 и 4 классах - по два часа в неделю. Содержанием военно-физической подготовки являлись гимнастические упражнения и военизированные игры, строевая подготовка. В 5 – 7 классах проводились военные занятия, где учащиеся получали необходимые практические навыки. В 8 – 10 классах и техникумах осуществлялась допризывная подготовка и решалась задача подготовки одиночных бойцов-стрелков.

Физическая подготовка в вузах проводилась с целью совершенствования физических качеств и навыков, необходимых студентам как будущим командирам запаса, а также с целью их привлечения к активному участию в систематических занятиях спортом и сдаче норм комплекса ГТО.

В соответствии с постановлением СНК СССР от 13 апреля 1944 г. о военной подготовке студентов высших гражданских учебных заведений, физическая подготовка была включена в общевойсковую подготовку студентов и проводилась по программе вузов на 1 и 2 курсах и частично выносилась на лагерные сборы. Занятия включались в расписание учебного заведения, и их посещение являлось для студентов обязательным.

В физическую подготовку в вузах входили следующие виды: гимнастика, фехтование, легкая атлетика, лыжная подготовка, баскетбол, плавание. Учебными пособиями яв­лялись руководства по отдельным разделам физической подготовки в Красной Армии. Объем материала учебно-тренировочных занятий был в основном одинаковым как для юношей, так и для девушек.

Кроме тренировочных занятий по расписаниям, в вузах проводилась и спортивная работа. На лагерных сборах практиковались состязания в преодолении штурмовой полосы, в беге на средние дистанции, в парных и групповых боях на винтовках с мягким наконечником, в гранатометании по неподвижным, движущимся и появляющимся целям и др.

Выполняя постановление Госкомитета обороны СССР о всеобщем военном обучении населения, физкультурные ор­ганизации и учебные заведения проделывали большую работу по подготовке резервов армии, авиации и флота.

***Физкультурная работа в тылу страны***

В декабре 1941 г. был разыгран кубок Москвы по русскому хоккею. Победила команда ЦДКА. В конькобежных соревнованиях участвовали К. Кудрявцев, А. Капчинский, И. Ипполитов и другие мастера скоростного бега на коньках. В напряженный момент боев за Москву, в период ноябрьского наступления немцев, в городе состоялся шахматный чемпионат, привлекший внимание спортивной общественности СССР и зарубежных стран.

В 1942 г. офицер Феодосий Ванин достиг высокого результата в беге на 10 000 м, установив новый всесоюзный рекорд: 30.35,2. Большое военно-политическое значение приобрел в 1942 г. матч по футболу в осажденном Ленинграде Он показал, вопреки гитлеровской пропаганде о гибели Ленинграда, что город жив, борется и уверен в своей победе над фашистами.

В том же году в оккупированном Киеве проходил футбольный матч между командой “Динамо” и фашистской командой “Люфтваффе”. Динамовцы, проявив огромное мужество и патриотизм, победили, за что многие из них поплатились своей жизнью.

Оживление спортивно-массовой работы в стране началось в 1943 г., когда произошел коренной перелом в ходе войны. В этом же году состоялись всесоюзные соревнования по гимнастике, легкой атлетике, рукопашному бою. В стране восстанавливались старые и создавались новые спортивные школы. В 1942 г. их насчитывалось 140, а в 1943 – уже 280.

В 1943 г. правительство приняло решение о создании спортивного общества “Трудовые резервы”. Это значительно улучшило спортивно-массовую работу среди учащихся ре­месленных школ и училищ. Среди студентов вузов проводились соревнования по лыжам, легкой атлетике, штыковому бою – видам, характерным для военных лет.

В 1944 г., после освобождения территории СССР от немецко-фашистских захватчиков, в стране создались благоприятные условия для организации спортивно-массовой работы. Первенство СССР в этом году проводилось по 14 видам спорта.

***Работа физкультурных организаций по восстановлению здоровья и боеспособности раненых солдат и офицеров Советской Армии***

В годы Великой Отечественной войны физкультурные организации и физкультурные учебные заведения провели значительную работу по лечебной физической культуре (ЛФК) в госпиталях и батальонах выздоравливающих.

ЛФК занимала видное место среди средств, способствующих восстановлению здоровья раненых воинов и улучшению их физической подготовленности. Год от года она применялась во все более широких масштабах. Если в начале войны ЛФК было охвачено лишь 25 % раненых, то к концу войны - до 88 %. Благодаря применению ЛФК раненые выздоравливали значительно быстрее.

Большую помощь оказывали лесгафтовцы госпиталям блокадного Ленинграда. Специалисты по ЛФК, в числе которых профессора А.Н. Крестовников, А.Б. Гандельсман, А.Ц. Пуни, преподаватели Н.К. Косицына, К.А. Кузьмина, Е.Г. Котельникова, Л.П. Орлов и многие другие, помогали воинам вернуться в строй. В начале войны вуз организовал курсы медсестер и инструкторов по ЛФК. Выпускники этих курсов впоследствии успешно применяли полученные знания на фронтах войны, в госпиталях и батальонах выздоравливающих.

Ученые института анализировали и обобщали накопленные наблюдения, вырабатывали новые методы лечебной физкультуры.

**8.3. Развитие физической культуры и спорта в послевоенные годы**

Нормализация работы по физическому воспитанию и развитию спорта после Второй мировой войны проходила с большими трудностями. На оккупированной территории было разрушено более 4 тыс. спортивных залов в начальных и средних школах и 334 – в институтах. На Украине и в Белоруссии почти не осталось ни одного учреждения, занимавшегося ранее физическим воспитанием. Погибли или стали нетрудоспособными 18 % специалистов по физическому воспитанию и 15 % дипломированных тренеров. В то же время перед физкультурным и спортивным движением в эти годы были поставлены важные задачи. Естественным результатом антифашистской коалиции явилось то, что руководители сотрудничавших с СССР стран были вынуждены отказаться от проводившейся ими ранее политики блокады СССР в области культуры и спорта. Со стороны СССР было также проявлено стремление к расширению международных спортивных связей.

Этот процесс ярко отразился во Всесоюзном параде физкультурников, состоявшемся в августе 1945 года на Красной площади в Москве и посвященном Победе советского народа над фашизмом. В параде приняли участие спортсмены всех союзных республик. Советское государство, несмотря на трудности, связанные с восстановлением народного хозяйства, уделяло постоянное внимание деятельности физкультурных организаций. И к 1947 г. в спортивном движении страны были ликвидированы последствия военных разрушений. Число регулярно занимающихся спортсменов, увеличилось до 5,4 млн. человек, т.е. превысило показатели 1940 года.

В целях повышения спортивного мастерства были учреждены должности государственных тренеров по видам спорта и открыто 80 спортивных школ для молодежи.

В 1951 г. были введены новые программы по физической культуре, согласно которым на первым и вторым курсах вузов были введены обязательные занятия физической культурой.

***I и II Спартакиады народов СССР и их значение***

***для восстановления и развития физического***

***движения в послевоенные годы***

I Спартакиада проводилась в четыре этапа:

1-й – спартакиады проводились в коллективах физической культуры (на местном уровне);

2-й – в районах, городах, областях;

3-й – в республиках, Москве и Ленинграде;

4-й – финальные соревнования, которые состоялись 6 – 16 августа 1956 г. в Москве.

Всего в четырех этапах I Спартакиады приняло участие 23 млн. физкультурников и спортсменов. К финалу Спартакиады был открыт Центральный стадион в Лужниках.

Программа финала состояла из 22 видов спорта. В течение 12 дней 9244 спортсмена боролись за призы. Итоги Спартакиады таковы: 1-е место занял коллектив Москвы, 2-е – РСФСР, 3-е – Ленинград, 4-е – Украина, 5-е – Грузия, 6-е – Эстония.

На Спартакиаде было установлено 33 новых всесоюзных рекорда, 9 из которых превышали мировые. Лучшими спортсменами, добившимися выдающихся результатов были А. Воробьев (штанга), В. Куц (легкая атлетика), В. Иванов (гребля).

Значение I Спартакиады народов СССР состоит в том, что она явилась проверкой состояния физкультурной и спортивной работы, способствовала вовлечению широких масс населения в регулярные занятия физической культурой и спортом, стимулировала развитие видов спорта и рост спортивных достижений, выявила способных спортсменов, которыми пополнялись сборные команды.

В 1959 г. состоялась II Спартакиада народов СССР, особенностью которой явилось то, что помимо сборных команд республик, Москвы и Ленинграда, по пяти видам спорта выступали команды коллективов физической культуры фабрик, заводов, учреждений. Лучшие результаты по плаванию и легкой атлетике показали спортсмены ленинградского оптико-механического завода, по гимнастике – московского клуба “Фили”, по велоспорту – Рижского вагоноремонтного завода и другие коллективы. Победителями Спартакиады стали П. Болотников (легкая атлетика), Ю. Власов (тяжелая атлетика), Б. Шахлин и П. Астахова (гимнастика) и др.

В дальнейшем Спартакиады народов СССР стали доброй традицией в советском физкультурном движении.

***Международные спортивные связи***

***в послевоенный период***

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

Впервые советские спортсмены приняли участие в XV Олимпийских играх в Хельсинки (1952). Участие спортсменов СССР придало Олимпийским играм новый характер. Они выступали по всей Олимпийской программе кроме хоккея на траве. Особых успехов спортсмены СССР добились в гимнастике, классической и вольной борьбе, тяжелой атлетике, стрельбе, завоевав первые места. Хорошие результаты показали баскетболисты, легкоатлеты, гребцы, занявшие общие вторые места. Советские спортсмены установили 2 мировых и 6 олимпийских рекордов. Привезли 22 золотых, 30 серебряных и 19 бронзовых медалей. Первую золотую медаль завоевала метательница диска Нина Ромашкова. Всего 29 советских спортсменов стали олимпийскими чемпионами.

В неофициальном зачете советские спортсмены, так же как и спортсмены США, набрали 494 очка, разделив первое и второе место.

В 1956 г. спортсмены СССР впервые участвовали в зимних Олимпийских играх в Кортина д’Ампеццо (Ита­лия). Наибольшего успеха добились наши конькобежцы, завоевав 4 золотые медали, и хоккеисты, выигравшие почетные звания чемпионов Олимпийских игр, мира и Европы. Неплохо выступили наши спортсмены в лыжных гонках (2 золотые медали). Всего спортсмены СССР получили 7 золотых, 3 серебряных и 6 бронзовых медалей.

Крупнейшим спортивным событием 1956 г. стало участие советских спортсменов в XVI Олимпийских играх, проходивших в Мельбурне (Австралия). Поздние сроки проведения Игр (конец ноября – начало декабря), климатические и географические условия требовали тщательной подготовки олимпийской команды. Но, несмотря на это, наша сборная одержала победу, завоевав 37 золотых, 29 серебряных, 32 бронзовых медали, набрав 622,5 очка в неофициальном зачете, команда США – 497,5. Всего 58 спортсменов стали олимпийскими чемпионами. Героем Олимпийских игр стал Владимир Куц, который одержал победы в беге на 5 и 10 тыс. метров.

**8.4. Дальнейшее развитие физической культуры в России**

Следующий период в истории физической культуры начинается с 1957 года. В стране в это время намечаются коренная перестройка структуры общества, осуществление культурной революции, изменения в образе жизни населения. Вследствие этих перемен перед физкультурным движением также встают новые задачи. Этот период изобилует многочисленными постановлениями партии и правительства, которые были призваны осуществлять руководящую роль во всех областях жизни советских людей, в том числе и в развитии физической культуры и спорта.

В действительности, после очередного постановления наблюдался некоторый подъем и оживление в физкультурном движении. Но в связи с нарастающими застойными явлениями в жизни нашего общества это не могло не сказаться и на развитии физической культуры и спорта.

В январе 1959 г. ЦК КПСС и Совет министров СССР проанализировали 40-летний путь развития физической культуры. Рассмотрев достигнутые результаты и спортивные успехи на международной арене, они пришли к заключению, что в последующие десятилетия занятия физической культурой и спортом необходимо превратить в массовое движение. Был сделан вывод, что руководящее физкультурное звено в рамках массовой организации сможет легче справиться с возросшими задачами, находясь под об­щественным (государственным) управлением. На этом основании в марте 1959 г. был создан Союз спортивных обществ и организаций СССР, т.е. руководство физкультурным дви­жением осуществлялось выборной общественной организацией. Главная задача Союза состояла в дальнейшем развитии массового физкультурного и спортивного движения в стране, а также в создании условий для строительства новых спортивных сооружений, более действенном участии в охране здоровья трудящихся.

На учредительной сессии Союза спортивных обществ и организаций СССР был избран Центральный совет Союза и принят семилетний план развития советской физической культуры, которым предусматривалось увеличение числа спортсменов до 50 млн.

В связи с принятым курсом с 1959 – 1965 гг. в стране осуществлялись следующие мероприятия:

1. Разработаны перспективные планы создания комплексных спортивных сооружений. В число первоочередных планов капитального строительства было включено сооружение спортивных комплексов в деревнях и отсталых совхозах и колхозах.

2. С привлечением Академии педагогических наук РСФСР переработаны учебные планы школьного и внешкольного физического воспитания. Приняты меры к усилению контроля за физическим воспитанием в дошкольных учреждениях. Акцент в физическом воспитании дошкольников делался на спортивные игры. Было введено физическое воспитание в домах пионеров, пионерских лагерях, детско-юношеских спортивных школах.

3. В интересах усиления физического воспитания и активизации занятий среди взрослых началось повсеместное распространение производственной гимнастики, особое значение придавалось многосторонним занятиям спортом, носящим характер досуга. Наряду с пешими походами появились новые виды туризма на велосипедах, лодках и лыжах.

Широкое распространение получили занятия в группах ОФП (группах здоровья) для лиц среднего и пожилого возраста.

На предприятиях стали создаваться цехи здоровья. Они представляли собой объединение таких служб, как лечебно-профилактическая и физкультурно-спортивная. В цехи здоровья входили стадионы и Дома культуры, поликлиники и санатории, столовые, спортивные сооружения и др.

На промышленных предприятиях одной из форм приобщения людей к массовой физической культуре стали смотры-конкурсы цехов на звание “Самый лыжный цех”, “Цех друзей ГТО” и др.

4. Приняты меры в целях более квалифицированной подготовки преподавателей и общественного актива. Увеличилось число курсов по подготовке кадров.

В Постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР “О мерах по дальнейшему развитию физкультуры и спорта”, принятом в августе 1966 г., была поставлена задача –придать физической культуре *всенародный характер.*Достижение этого уровня было более высокой ступенью развития по сравнению с массовостью. В этом постановлении были определены цели, направленные на улучшение руководства физической культурой и спортом, на создание научно обоснованной системы физического воспитания, которая должна охватывать все группы населения, начиная с детского возраста, увеличение ассигнований на спортивно-массовую работу, приобретение спортивного оборудования и инвентаря, создание специализированных ДЮСШ и школ высшего спортивного мастерства. В нем также были определены меры по повышению квалификации учителей, преподавателей, тренеров, укреплению материально-технической базы, усилению внимания научных учреждений на изучение социологических, педагогических, психологических и медико-биологических проблем, повышению массового физкультурного движения и спортивного мастерства.

Однако Союз спортивных обществ и организаций СССР как общественная организация не имел достаточных прав для того, чтобы успешно решать поставленные задачи в области физической культуры и спорта. В связи с этим решением правительства от 17 октября 1968 г. был создан союзно-республиканский Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

Всенародным смотром достижений советского физкультурного движения по-прежнему служили летние и зимние Спартакиады народы СССР. Они активизировали физкультурную работу во всех звеньях физкультурного движения, играли важную роль в подготовке наших спортсменов к Олимпийским играм.

В массовых стартах Спартакиад, которые продолжались 2 – 3 года, принимали участие миллионы людей разных возрастов и профессий. Так, в 1967 г. в IV Спартакиаде народов СССР участвовало 85 млн. человек, в 1979 г. в VII Спартакиаде – 100 млн. человек.

Финальная часть Спартакиад народов СССР собирала лучших представителей советского спорта, а в VII Спартакиаде (1979) принимали участие свыше 2 тыс. зарубежных спортсменов из 84 стран. В программу Спартакиады входили соревнования более чем по 20 видам спорта (летние) и все олимпийские виды, кроме бобслея (зимние спартакиады).

В 1977 г. была принята новая Конституция СССР. В неё вошла новая глава “Социальное развитие и культура”, где уделялось особое внимание всестороннему духовному и физическому развитию молодого поколения и трудящихся.

С 1 марта 1972 г. был введен новый комплекс ГТО, так как комплекс 1959 г. не соответствовал задачам текущего дня и не мог служить основой дальнейшего совершенствования системы физического воспитания.

Новый комплекс должен быть создавать широкие возможности для решения задачи превращения массового физкультурного движения во всенародное. Комплекс состоял из шести ступеней, охватывая возрастной диапазон от 7 до 60 лет:

- I ступень – “К стартам готов” (для детей от 7 до 9 лет).

- II ступень – “Смелые и ловкие” (для мальчиков и девочек 10 – 13 лет).

- III ступень – “Спортивная смена” (для подростков 14 – 15 лет).

- IV ступень – “Сила и мужество” (для юношей и девушек 16 – 18 лет).

- V ступень – “Физическое совершенство” (для мужчин 19 – 39 лет и женщин 19 – 34 лет).

- VI ступень – “Бодрость и здоровье” (для мужчин 40 – 60 лет и женщин 35 – 55 лет).

Каждая ступень комплекса ГТО состояла из разделов требований и упражнений и норм.

В стране развернулось движение по сдаче норм ГТО, создавались специальные комиссии, которые принимали эти нормы, оформляли протоколы и присваивали в соответствии с полученным результатом золотой, серебряный и бронзовый значки. Широкое распространение получили, например: “Открытые старты”, “Дни спорта”, “Стать чемпионом ГТО”, “Через комплекс ГТО – к высшей производительности труда”, “От значка ГТО к олимпийской медали” и многие др.

В конце 1978 г. стали проводиться соревнования по зимнему многоборью ГТО, в программу которых входили лыжный спорт, стрельба, подтягивание на перекладине, отжимание.

На реализацию идей о том, что физкультура должна входить в повседневную жизнь населения было направлено Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР “О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта” (сентябрь 1981г.). Оно представляло собой развернутую программу физкультурного движения в новых условиях и охватывало его важнейшие проблемы. Комитету по физической культуре предлагалось, расширять сеть спортивных клубов по месту жительства, пересматривать учебные программы в учебных учреждениях, улучшать работу ДЮСШ, спортивно-оздоровительных лагерей, развивать олимпийские виды спорта, улучшать научно-исследова­тельскую работу.

Однако решение этих и других задач сдерживалось застойными явлениями в экономической и социально-куль­турной сферах советского общества в 70-х и первой половине 80-х гг. Сказывался остаточный принцип финансирования. Практическая деятельность физкультурных организаций в те годы часто оценивалась не по развитию массовой физкультурно-оздоровительной работы, а по числу завоеванных кубков, грамот и медалей, по подготовке лишь отдельных спортсменов, “железных” зачетников.

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.

Постановление 1981 г. *"О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта"* подтолкнуло к развитию новые формы массовой спортивной работы, придало новый импульс многим уже испытанным средствам: стали образовываться физкультурно-оздоровительные комплексы (ФОК); проводитьсялись массовые соревнования: “Неделя пловца”, “Неделя лыжника” и т.д.; широко внедрялись в практику массовые состязания “Всей бригадой на стадион”, “Папа, мама и я – спортивная семья”; постоянно совершенствовались формы спортивно-массовой работы с детьми: особую популярность среди них приобрели соревнования на призы клубов “Кожаный мяч”, “Золотая шайба”, “Олимпий­ская снежинка”, “Лед надежды нашей” и т.п.

Для развития физкультуры и спорта в стране намечалось усиление организационной стороны физического воспитания, более интенсивное использование имеющихся спортивных сооружений, развитие общественной инициативы, самодеятельность населения в становлении физкультурной работы по месту жительства, строительство простейших спортивных площадок и залов.

Все это нашло отражение в “Основных направлениях экономического и социального развития СССР на 1986 – 1990 гг. и на период до 2000 г.”.

Перестройка физкультурного движения должна была поднять на высокие рубежи все отрасли спортивной науки, систему подготовки кадров, спортсменов высшей квалификации, отбора спортивных резервов, деятельность спортивных учреждений, организацию спортивных соревнований.

На самом деле, на фоне произошедших политических событий, распада СССР, образования СНГ и т.д. в физической культуре и спорте произошел значительный спад. Потеряли актуальность такие формы занятий, как производственная гимнастика, группы здоровья и др. В условиях рыночной экономики большинство спортивных сооружений перешло на хозрасчет. Это повлекло за собой возрастание арендной платы за занятия, малоимущая часть населения потеряла возможность заниматься физической культурой и спортом. В таком же бедственном состоянии находятся спортивные школы, дети не имеют возможности выезжать на соревнования в другие города. Ведущие спортсмены вы­нуждены подписывать более выгодные контракты за пре­делами России.

**Анализ выступлений советских спортсменов на летних**

**и зимних Олимпийских играх и других**

**соревнованиях 1960 – 1990 гг.**

В XVII Олимпийских играх 1960 г., которые проходили в Риме (Италия), приняли участие 5348 спортсменов из 83 стран. В 20 видах разыгрывалась 151 золотая медаль. Завершились Игры победой советских спортсменов, значительно опередивших спортсменов США. Команда СССР завоевала 43 золотые, 29 серебряных, 31 бронзовую медаль, набрав в неофициальном командном зачете 382,5 очка. На втором месте в неофициальном зачете – команда США c 463,5 очками, завоевавшая 34 золотых, 21 серебряную и 16 бронзовых медалей. На третьем месте – объединенная команда ГДР и ФРГ – 42 медали и 280,5 очка.

Призерами Олимпиады стали Т. Пресс (легкая атлетика), Э. Озолина (легкая атлетика), П. Болотников (легкая атлетика), В. Жданович (фехтование), В. Капитонов (вело­гонки), Б. Шахлин (гимнастика).

На VIII зимних Олимпийских играх в Скво-Вэлли (США), состоявшихся в 1960 г., команда СССР выступила удачно так же завоевав семь золотых, пять серебряных и девять бронзовых медалей и первое общекомандное место.

По две золотые медали завоевали Е. Гришин и Л. Скобликова (коньки), по одной В. Косичкин и К. Гусева тот же вид спорта.

XVIII Олимпийские игры 1964 г. впервые проходили на азиатском континенте, в Токио (Япония). В столицу этого государства съехалось 5140 спортсменов, которые соревновались в 22 видах программы и боролись за 163 золотые медали.

В общекомандном первенстве победили спортсмены Советского Союза, набрав 607,8 очка и завоевав 96 медалей (30 золотых). Самой представительной на Играх также была команда СССР – 319 человек. Команда США, сумевшая обойти советскую делегацию по числу золотых наград (36), уступила ей по общему числу медалей (90) и по количеству очков (581,8). Третье место, как и на предыдущей Олимпиаде, заняла объединенная команда ГДР и ФРГ – 337,5 очка, 50 медалей.

Среди призеров Олимпиады были следующие спортсмены: В. По­пенченко (бокс), В. Брумель (легкая атлетика), В. Ива­нов (гребля), Т. Пресс (легкая атлетика), В. Жданович и Б. Ме­льников (фехтование).

IX зимние Олимпийские игры проходили в 1964 г. в австрийском городе Инсбруке. Сборная СССР победила на этих Играх, завоевав 11 золотых, восемь серебряных и шесть бронзовых медалей.

Золотые медали завоевали хоккеисты сборной СССР. Героями Игр стали биатлонист В. Меланьин, лыжница К. Бо­ярских, конькобежцы А. Антсон и Л. Скобликова, фигуристы Л. Белоусова и О. Протопопов.

XIX Олимпийские игры проходили в 1968 г. в столице Мексике Мехико. Эти Игры были самыми неудобными для европейцев, так как соревнования проходили на высоте 2240 м. над уровнем моря, в жаре, при значительной кислородной недостаточности и в непривычном временном поясе. И это особенно сказалось на выступлениях в видах спорта, требующих большой физической выносливости.

Первое общекомандное место заняли спортсмены США – 713,3 очка, 107 медалей. Делегация СССР, набравшая 590,8 очка и получившая 91 медаль, заняла второе место. Сборная ГДР, впервые выступавшая самостоятельной командой, заняла третье место – 238 очков и 25 медалей.

В нашей команде среди победителей Игр надо отметить Б. Лагутина (бокс), М. Воронина (гимнастика), В. Санеева (легкая атлетика), Л. Жаботинского (тяжелая атлетика), Е. Бе­лова (фехтование).

На X зимних Олимпийских играх в Гренобле (Франция) в 1968 г. разыгрывалось 35 комплектов наград, участвовало 1158 спортсменов из 37 стран.

На этих Играх наша команда завоевала второе место в общекомандном зачете и завоевала пять золотых, пять серебряных и три бронзовых медали.

Мужские команды сборной СССР победили в биатлоне и хоккее. В фигурном парном катании золотая медаль досталась Л. Белоусовой и О. Протопопову.

XX Олимпийские игры проходили в Мюнхене (Феде­ративная Республика Германия) в 1972 году. В играх участвовали делегации из 121 страны, выступил 1721 спортсмен. Было установлено 94 олимпийских рекорда. Спортсмены СССР завоевали 50 золотых медалей и первое общекомандное место (99 медалей). Команда США заняла второе общекомандное место – 638,5 очков, 94 медали. На тре­тьем месте, с результатом 472 очка и 66 медалей, была команда ГДР.

Героями Олимпиады стали О. Корбут и Л. Турищева (гимнастика), В. Алексеев (тяжелая атлетика), А. Бондарчук и В. Борзов (легкая атлетика), Н. Авилов (десятиборье), Ф. Ме­льник (метание диска).

Впервые баскетбольная команда СССР обыграла в финальном матче команду США. Героями матча стали И. Еде­шко и А. Белов. За три секунды до окончания матча И. Едешко сделал передачу А. Белову, который и забил решающие два очка.

XI зимние Олимпийские игры проводились в Саппоро (Япония) в 1972 году. Участвовало 1006 спортсменов из 35 стран.

Сборная СССР выступала во всех видах программы, кроме бобслея, и завоевала первое общекомандное место.

Особо необходимо отметить победу И. Родниной и А. Уланова. в парном фигурном катании. Биатлонисты сборной СССР также стали олимпийскими чемпионами.

Игры XXI Олимпиады состоялись в 1976 г. в столице Канады Монреале. Первенство в 25 видах спорта разыгрывали 6189 спортсменов из 88 стран.

Команда СССР заняла первое общекомандное место – 792,5 очка и 125 медалей. Второе место – делегация ГДР – 638 очков, 90 медалей. Третье место – спортсмены США – 603,8 очка, 94 медали.

Советские спортсмены завоевали золотые медали в волейболе, гандболе, гимнастике, тяжелой атлетике, гребле на байдарках и каноэ, фехтовании. В женском баскетбольном турнире победу одержала сборная СССР.

На этих Играх гимнаст Н. Андрианов завоевал пять золотых медалей. Мастер тройного прыжка В. Санеев завоевал три золотые и одну серебряную медали. Фехтовальщик В. Кровопусков стал обладателем двух золотых медалей. Героями Игр стали также Т. Казанкина (легкая атлетика), Д. Ригерт (тяжелая атлетика), М. Кошевая (плавание), Е. Вайцеховская (прыжки в воду) и др.

XII зимние Олимпийские игры проходили в австрийском городе Инсбрук, в 1976 году. В Играх участвовало 1123 спортсмена из 37 стран. Команда СССР завоевала в общем зачете первое командное место и 13 золотых, шесть серебряных и восемь бронзовых медалей.

Золотые медали завоевали лыжники-гонщики Н. Бажуков, С. Савельев, Р. Сметанина, конькобежцы Е. Куликов, Т. Аверина, Г. Степанская, фигуристы И. Роднина и А. Зайцев, Л. Пахомова и А. Горшков, сборные биатлонистов и хоккеистов.

В 1980 г. впервые в истории Олимпиад Игры XXII летней Олимпиады проходили в социалистической стране – СССР. Это событие стало яркой страницей в истории как мирового, так и отечественного олимпийского движения. Наша страна получила право на проведение игр XXII Олим­пиады в 1974 г., и шесть лет вся страна готовилась к грандиозному спортивному празднику. Возводились новые стадионы и реконструировались старые, строились аэропорт “Шереметьево-2” и Олимпийский телерадиокомплекс в Останкино, а также Олимпийская деревня.

К сожалению, не все государства приняли участие в Московской Олимпиаде. Так, США, ФРГ, Япония и некоторые другие страны бойкотировали ее проведение в связи с вводом войск СССР в Афганистан. Однако, была еще одна причина бойкота: сам факт проведения Олимпиады в социалистической стране был встречен в штыки.

С 19 июля по 3 августа горел олимпийский огонь в чаше на Большой спортивной арене Центрального стадиона в Москве.

Почти 6 тыс. спортсменов из 81 страны вели напряженную борьбу за 203 комплекта Олимпийских наград – наибольшее число за всю историю Игр. В ходе соревнований было установлено 36 мировых и 74 олимпийских рекорда.

Первое место в неофициальном командном зачете заняла команда СССР, завоевав 195 медалей. Команда ГДР – второе место и 126 медалей. Делегация Болгарии – 41 награду и третье место.

По общему признанию руководителей МОК, деятелей международного спортивного движения, таких Игр, как в Москве, мир еще не знал. Это относится и к уровню результатов, и уровню организации, и к степени технического оснащения, качеству спортивных арен, к самой атмосфере, которая царила на Играх, – атмосфере дружбы, сердечности, взаимопонимания.

На зимних Олимпийских играх 1980 года в Лейк-Пле­сиде (США) разыгрывалось 38 комплектов наград. Наши спортсмены завоевали 10 золотых, а спортсмены ГДР первенствовали по общему количеству наград – 23.

Золотые медали на этих играх завоевали лыжники Н. Зимятов, Е. Беляев, В. Рогачев, Н. Бажуков, Р. Сметанина, биатлонист А. Алябьев, саночница В. Зозуля. Третью золотую медаль на третьих Играх завоевала И. Роднина (в паре с А. Зайцевым).

В XXIII Олимпийских играх в Лос-Анджелесе (1984) советские спортсмены участие не принимали. Пленум НОК СССР обсудил вопрос об участии советских спортсменов в Играх и принял заявление, в котором говорилось, что “бесцеремонное отношение американских властей к Олимпийской хартии, грубое попрание идеалов и традиций олимпийского движения прямо направлены на его подрыв”. Вместо этих Игр были проведены Игры доброй воли.

В XIV зимних Олимпийских играх 1984 г., состоявшихся в Сараево (Югославия), приняло участие 1274 спортсмена из 49 стран. По количеству золотых медалей на первом месте была команда ГДР, завоевавшая девять медалей, но командой СССР всего было завоевано 25 медалей, а ГДР – 24.

Из наших чемпионов необходимо отметить биатлониста Н. Зимятова, фигуристов Е. Валову и О. Васильева, конькобежцев С. Фокичева и И. Малкова.

Игры XXIV летней Олимпиады, проходившей в 1988 г. в г. Сеуле (Южная Корея), гостеприимно приняли 9627 спортсменов из 160 стран, разыгрывалось 237 комплектов медалей.

Наша команда завоевала первое общекомандное место и 55 золотых, 31 серебряную и 46 бронзовых медалей. Второе место – у команды ГДР, третье – США.

Прекрасно выступили в Сеуле гимнасты Е. Шушунова, В. Артемов, пловец А. Сальников.

XV зимние Олимпийские игры 1988 г. проходили в Калгари (Канада). Первое место в неофициальном командном зачете заняла команда СССР, завоевав 29 медалей (11 золотых, 9 се­ребряных, 9 бронзовых). Второе место – у команды ГДР, третье – Швейцарии.

Олимпийскими чемпионами стали фигуристы Е. Гордеева и С. Гриньков, танцоры Н. Бестемьянова и А. Букин, лыжники Т. Тихонова, В. Венцене, А. Прокуроров, М. Девятьяров, бобслеисты (впервые) Я. Кипурс и В. Козлов, конькобежец Н. Гуляев.

ЛИТЕРАТУРА

1. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие / Б.Р. Голощапов. – М.: Академия, 2001. – 312 с.

2. Кулинко, Н.Ф. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов пед. вузов / Н.Ф. Кулинко, – Оренбург : Оренбургское кн. изд-во, 1997. – 374 с.

3. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. - М.: Радуга, 1982. – 399 с.

4. Олимпизм и олимпийское движение в России в конце Х1Х - начале ХХ в. : учеб. пособие / сост. Ж.И. Пугачева, - Челябинск, ЧГИФК. 1994. – 30 с.

5. Пугачева, Ж.И. История физической культуры и спорта : учеб. пособие / Ж.И. Пугачева, - Челябинск; УралГАФК. - 2000. - 128 с.

6. Столбов, В.В. История физической культуры: учебник для студентов пед. ин-тов / В.В. Столбов. – М.: Просвещение, 1989. – 288 с.

7. Столбов, В.В. История физической культуры и спорта: учебник / В.В.Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 423с.

8. Суник, А.Б. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX – XX веков /А.Б.Суник. – М., 2001. – 188 с.

9. Чернецкий, Ю.М. История олимпийского движения / Ю.М. Чернецкий. – Челябинск, 1993. – 205 с.

**Приложение 1**

**Олимпийский словарик**

**АВГИЙ** – царь Элиды (древнее название Греции), с именем которого связан один из подвигов Геракла. Когда слава Геракла и всенародная любовь к этому герою затмила славу самого царя, Авгий решил опозорить Геракла, заставив чистить конюшни, не убиравшиеся много лет.

Авгий надеялся, что Геракл не справится с этим заданием и тем самым опозорит свое имя перед согражданами. Геракл не стал чистить конюшни вручную. Ночью он перегородил русло реки Алфей и направил воды в скотные дворы. К утру они были чистыми.

Геракл в знак презрения к несправедливому царю вызвал его на поединок и победил. В честь этой победы Геракл созвал своих братьев и устроил среди них соревнования по бегу. Таким образом, как утверждает одна из многочисленных легенд, эти соревнования и стали предвестником Олимпиад.

**АПОЛЛОН –**сын бога Зевса в греческой мифологии. Был покровителем искусств с совершенными пропорциями тела. Известны статуи “Аполлон, убивающий ящерицу” (скульптор Пракситель) и “Аполлон Бельведерский” (скульптор Леохар). В честь Аполлона приносились жертвоприношения на Пифийских играх в Дельфах.

**АРТЕМИДА** – дочь бога Зевса, покровительница плодородия и охоты. В честь богини проводились ежегодные праздники, на которых юноши демонстрировали свое умение владеть луком, проявлять смелость и ловкость, доказывать готовность к воинским делам. Все это входило в систему физического воспитания Спарты.

**АФИНЫ** – один из городов-полисов Древней Греции. Отличался передовыми демократическими реформами в образовании, общественной жизни. Физическое воспитание детей было частным делом родителей. Физическое воспитание мальчиков осуществлялось в палестрах. Это были частные учебные заведения, где занятия проводили педотрибы (учителя). В Афинах были и общественные заведения – гимнасии. В них юноши занимались военной подготовкой и физическими упражнениями, готовились к выступлениям на праздниках.

Девушки в Афинах в палестры и гимнасии не допускались и физическими упражнениями не занимались. До наших дней сохранились названия трех древнегреческих гимнасиев: Академия, Ликеон, Киносарг. Из всех видов спорта наибольшей популярностью пользовалась борьба.

**ВЕНОК ИЗ ВЕТВЕЙ ОЛИВКОВОГО ДЕРЕВА** – одна из наград, вручаемая олимпионику. Изготавливался из ветвей деревьев, растущих в священной роще Олимпии.

**ГЕРА –** царица богов, сестра и жена бога Зевса. Ее имя в олимпийской тематике связано с состязаниями девушек, которые проводились вблизи Олимпии. Как известно, девушки не могли участвовать в древних Олимпийских играх, однако стремление к их духовному и физическому здоровью было заботой государства. Этим и отличалась Спарта от других древнегреческих городов-полисов. Участницы этих состязаний назывались гереями.

**ГЕРАКЛ –** сын бога Зевса и смертной женщины Алкмены, любимец древних греков. О силе Геракла слагались легенды, отражающие его подвиги. В мифологии известно двенадцать подвигов Геракла, среди которых - освобождение Прометея, победа над Антеем, сражение с кентаврами и другие.

**ГЕРОДОТ** – древнегреческий историк. В 444 г. до нашей эры был участником Олимпийского конкурса искусств в храме Зевса. Удостоен награды за рассказ о победе греков над персами. Впоследствии назван “отцом истории”.

**ГИМНАСИЙ –** древнегреческое спортивное сооружение, предназначенное для тренировок в беге. Длина крытого портика гимнасия составляла 219,5, а ширина 11,3 метра.

**ГОПЛИТ** – тяжеловооруженный воин.

**ДИАГОР** – самый знаменитый кулачный боец Древней Греции. Жил на острове Родос. Олимпийский чемпион 79-х Олимпийских играх в 464 г. до н.э.

Основатель целой династии олимпиоников. Три сына и два внука Диагора были чемпионами Олимпийских игр. Умер во время церемонии награждения своих сыновей лавровыми венками чемпионов.

**ДРЕВНИЕ ОЛИМПИАДЫ ИЛИ ПРАЗДНИКИ МИРА** – Олимпийские игры Древней Греции, которые считались национальными праздниками и объявлялись днями всеобщего мира. Специальные послы объезжали все города-государства Греции и объявляли о священном перемирии. Всякие войны прекращались. Существовал строгий запрет, никто не имел права применять оружие и даже вносить его на территорию Олимпии.

**ЗЕВС** – верховный бог в греческой мифологии. Сын титана Кроноса. После победы над отцом стал владыкой всех богов и людей. Атрибутами власти Зевса были щит, скипетр, ореол. Считалось, что жил Зевс на вершине горы Олимп. Покровительствовал Олимпийским состязаниям, проводимым в местечке Олимпия.

**ИСТМИЙСКИЕ ИГРЫ.** По преданию, учредителем игр был бог Посейдон. С 572 г. до н.э. эти игры становятся общегреческими. Как и Немейские, они проводились один раз в два года, весной, в апреле. В программу входили музыкальные и поэтические конкурсы, состязания атлетов в беге, борьбе, кулачном бою и гонках колесниц. К участию в общеэллинских играх не допускались те, кто нарушал законы.

**МИЛОН ИЗ КРОТОНА** – победитель шести античных Олимпийских игр по борьбе. Один из самых знаменитых олимпиоников. Ученик Пифагора, автор книги “Физика”. О силе Милона ходили легенды. Занимал видное место в общественной жизни Кротона.

**НЕМЕЙСКИЕ ИГРЫ** – празднества на северо-востоке Пелопонесса.

По преданию, их учредил Геракл в знак победы над немейским львом. Состязания проходили летом, один раз в два года, и пользовались большой популярностью у греков. Атлеты состязались в беге, борьбе, пятиборье и беге в полном вооружении.

**ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ.** Как грандиозные спортивные праздники игры развивались на религиозной основе и строились на основе обрядов того времени. Эти праздники возникли примерно в 1400 году до н.э. Если следовать описаниям древнегреческого историка Павсания, то Олимпийские игры, как утверждает легенда, были основаны Гераклом в честь бога Зевса в 776 г. до н.э. Другой древнегреческий историк, Тимей, ввел летоисчисление в Греции именно от этого 776 г. до н.э., подтвердив таким образом исторический факт проведения первых Олимпийских игр древности в этом году.

На первых Олимпийских играх был представлен лишь один вид спорта – бег на одну стадию.

История донесла до нас имя первого победителя. Им стал повар из Элиды – Коройба. 1168 лет продолжались Олимпийские игры древности. В 394 г. уже нашей эры император Римской империи Феодосий запретил их как языческие. Традиции древних олимпиад настолько глубоко вошли в быт и уклад жизни древних эллинов, что их удалось сохранить и по сей день.

Этому способствовало огромное уважение и любовь греков к победителям Игр. В их честь устанавливали статуи, высекали имена на каменных плитах, в города, где они жили, их вносили на руках. Победителя награждали венком из оливкового дерева, пальмовой ветвью и белой налобной повязкой и называли олимпиоником.

Наряду с Олимпийскими, в древней Греции проходили и другие игры: Пифийские, Истмийские, Немейские и др.

Если сопоставить даты и периодичность их проведения, то можно предположить, что в Греции существовала стройная система спортивных состязаний, начиная от местных региональных игр и заканчивая самым высоким рангом – Олимпийскими.

Причем программа игр постоянно расширялась, включая все новые виды физических и военных упражнений. В результате такой системы на Олимпийские игры попадали сильнейшие атлеты древности. К ним, в первую очередь, следует отнести Леонидаса из Родоса. Этот выдающийся атлет 12 раз был победителем в беге на разные дистанции. Немало легенд ходит о другом известном олимпионике – Милоне из Кротона. Ученик Пифагора, по ряду версий, автор книги “Физика”, философ и всеобщий любимец греков, он шесть раз был победителем на Олимпийских играх по борьбе. На Пифийских играх побеждал семь раз, на Истмийских – десять и на Немейских – девять раз.

**ОЛИМПИЙСКОЕ ЛЕТОИСЧИСЛЕНИЕ** было введено историком Тимеем в связи с огромной популярностью Олимпийских игр. В основу хронологии положен счет времени по олимпиадам. Промежуток между двумя Олимпийскими играми состоял из 1417 дней и считался олимпиадой.

**ОЛИМПИОНИК –** победитель состязаний на Олимпийских играх древности. Имел высокий общественный статус, пользовался всеобщей любовью и уважением сограждан.

**ОЛИМПИЯ –** историческое место проведения античных Олимпийских игр, расположенное в долине двух рек, Алфей и Кладеус, в полисе Элида Древней Греции, у подножия Кроноссного холма.

Возникла во втором тысячелетии до н.э. как ритуальное место и святилище бога Зевса и богини Геры. Главными сооружениями в Олимпии были храм Зевса и спортивные сооружения: стадион, гимнасий, палестра. Вокруг храма Зевса сооружались статуи победителей Олимпийских игр.

**ПАЛЕСТРА**. В Олимпии служила местом борьбы. Это был двор с навесом над всеми его сторонами, где размещались классы, бани, комнаты для отдыха и другие помещения, необходимые для занятий спортом и отдыха атлетов и элланодиков.

**ПЕЛОПС –** царь древней Элиды, распространивший свою власть на южную часть Греции. Отсюда и пошло название полуострова Пелопоннес.

**ПЕНТАТЛОН** – пятиборье, состоявшее из метания диска, прыжков в длину с места, метания копья, бега на один стадий, борьбы. Стало проводиться с 18-х Олимпийских игр.

**ПИФАГОР –** знаменитый греческий философ и математик. Основатель элитной школы в Кротоне. Олимпийский чемпион в состязаниях кулачных бойцов. Учитель знаменитого олимпионика Милона Кротонского.

**ПИФИЙСКИЕ ИГРЫ** – празднества в Дельфах. Проводились один раз в четыре года в честь бога Аполлона. По своему содержанию схожи с Олимпийскими играми: бег, борьба, скачки. Расцвет игр пришелся на VI в. до н.э.. Особенно славился в это время. Культ красивого тела

**ПЬЕР ДЕ КУБЕРТЕН** – основатель Олимпийских игр современности. Родился 1 января 1863 года. Его далекие предки были выходцами из Италии. Наиболее известен из них Феличе, который обнаружил в своем саду знаменитую скульптурную группу “Лаокоон с сыновьями”. В 1600 г. один из Феличе – Жан Фреди – приобрел неподалеку от Версаля уютное поместье Кубертен. С этого времени появляется фамилия, которой суждено было оставить след в истории. Пьер рос любознательным мальчиком, рано научился читать и писать. Старался подражать отцу – отец его был художником. В доме, очень богатом и знатном, царила атмосфера мира и счастья.

Будущий основатель новых Олимпийских игр очень любил природу. Много лет спустя, читая Жан-Жака Руссо, Кубертен особо отметит мысль великого просветителя и педагога о том, что воспитывать ребенка надо на лоне природы. В общении с природой Кубертен видел залог не только здорового организма, но и здорового образа мыслей.

От карьеры военного Кубертен наотрез отказался, несмотря на то, что в те времена она была привилегией знати. Пьер поступил на философский факультет Сорбонны. Читал много книг по истории, педагогике, стал ежедневным посетителем Лувра, где хранились коллекции античных памятников пользовавшиеся всемирной славой. В залах Лувра Пьер все чаще задумывался над тем, как в далекие времена люди добивались такой гармонии тела.

От “Школьных годов Тома Брауна” – книги, будоражившей его юношеское воображение, – Пьер перешел к трудам известного английского педагога Томаса Арнольда, который значительное место в воспитании отводил спорту. Спорт, пришел к выводу Пьер де Кубертен, делал древних греков физически совершенными, выносливыми. Следовательно спорт необходимо вернуть в систему воспитания.

Сам же Пьер делил свои спортивные привязанности между верховой ездой и греблей, боксом и фехтованием. Он посещает Англию, где познакомился с системой физического и умственного воспитания, которая его поразила. Он еще больше поверил в чудодейственную силу спорта как метода воспитания.

Кубертен с блеском окончил университет и отправился в Олимпию. В первый же вечер после возвращения в Париж Пьер сказал своим друзьям: “Сегодня мы сетуем на то, что спорт недоступен массам. А вот бы нам организовать такие соревнования, как некогда в Олимпии! Ведь это был бы прекрасный стимул для развития спорта”.

Всю свою жизнь Пьер де Кубертен стремился к тому, чтобы спорт служил высоким целям мира и дружбы между народами и способствовал воспитанию нравственности, духовной и физической красоты человека. Девизом его жизни стали его же слова: “О спорт! Ты – мир!”.

Умер Пьер Кубертен 2 сентября 1937 г в Женеве. В Олимпии, где впервые зародились Олимпийские игры, стоит стела Кубертена. Здесь захоронено его сердце.

**СПАРТА** – один из городов-полисов в Древней Греции. Отличался деспотическим режимом и жесткой системой физического воспитания (спартанское воспитание). В отличие от Афин в Спарте право на физическое воспитание было признано за всеми гражданами. Образец спартанского воспитания был примером для многих полисов Греции.

В Спарте больной или хилый ребенок права на жизнь не имел, его сбрасывали со скалы. Спартанская система была направлена на решение военных задач, оборону города сильными и мужественными мужчинами. Женщины в Спарте занимались физическими упражнениями для того, чтобы рожать здоровых детей. В VII веке до н.э. на Олимпийских играх спартанцы были победителями во многих видах. Однако уже в VI веке до н.э. их система физического воспитания приобрела ярко выраженный милитаристский характер, отодвинув на задний план гармоническое развитие человека.

**СТАДИЙ** –– мера длины, в Древней Греции размером в 600 ступней человека. В Олимпии эта мера равнялась 192 м 27 см. Как утверждает легенда, эту длину отмерил ступнями сам Геракл. (Любопытно, что пересчитав эту меру на размер обуви, можно утверждать, что Геракл носил сандалии 47-го размера.) Отсюда пошло название “стадион” место для состязания в беге.

Первоначально стадион не был похож на современные спортивные сооружения. Это была ровная площадка прямоугольной формы, посыпанная мелким песком. По обе ее стороны располагались зрители, причем специальных мест для них не было. Зрители сидели прямо на траве.

**СТАТУЯ БОГА ЗЕВСА В ОЛИМПИИ** – одно из семи чудес света. Статуя около 13 м высотой, была изготовлена скульптором Фидием из ценных пород дерева, покрыта золотом и слоновой костью, установлена в храме Зевса в Олимпии.

В 394 г. н.э., после запрещения Олимпийских игр императором Феодосием, перевезена в Константинополь, где была уничтожена пожаром.

**ЭЛЛАНОДИКИ –** судьи в Древней Греции. На Олимпийских играх они следили не только за правильностью и точностью выполнения атлетами условий состязаний, но и выполняли другие обязанности (например, сопровождали атлетов из городов-полисов в Олимпию). Одежда элланодиков отличалась яркостью, а на голове каждого судьи был венок из лаврового дерева. Это подчеркивало их особое положение и авторитет. Никто не имел права возражать им. Их решение было окончательным и обжалованию не подлежало. В Древней Греции преднамеренные ошибки в судействе были исключены, и не только потому, что элланодики давали публичную клятву. Общественный резонанс Игр был настолько велик, что создавал вокруг них дух высокой морали и нравственности. К сожалению, так было не всегда. С завоеванием Греции Римом небезызвестный римский император Нерон пожелал сам участвовать в очередных Олимпийских играх. Однако в установленные сроки явиться в Олимпию не смог и Игры по его указанию были перенесены на следующий год. В истории древних олимпиад это был единственный случай, когда Игры проходили не в високосном году. Нерон пожелал состязаться в гонках на колесницах. Вопреки всем правилам, в его колесницу были впряжены не четыре, как у всех, а десять лошадей. Несмотря на это, Нерону не удалось победить, так как на повороте колесница опрокинулась, и незадачливый возница едва остался жив. Тем не менее, судьи, нарушив все правила, увенчали его лавровым венком победителя. Так впервые был нарушен священный закон Олимпийских игр, гласящий, что победа завоевывается не деньгами и знатностью, а в честной борьбе.

**Приложение 2**

**Вопросы для подготовки по дисциплине**

**“История физической культуры”**

1. Предмет и задачи дисциплины « История физической культуры». Источники, используемые при изучении истории физической культуры.

2. Физическая культура в первобытном обществе. Теории возникновения физической культуры.

3. Особенности развития физической культуры в рабовладельческом обществе. Физическая культура в странах Древнего Востока: Вавилоне, Египте, Индии, Китае, Персии.

4. Особенности спартанской и афинской систем физического воспитания рабовладельцев в классический период.

5. Содержание греческой гимнастики и агонистики.

6. Зарождение педагогической мысли в области физического воспитания. Вопросы физического воспитания в трудах Платона и Аристотеля.

7. Олимпийские игры античного мира.

8. Упадок физического воспитания в Древней Греции и запрещение Олимпийских игр. Значение исторического опыта древнегреческих Олимпийских игр.

9. Особенности развития физической культуры в Древнем Риме.

10. Физическая подготовка гладиаторов. Кризис рабовладельческого общества и упадок рабовладельческой системы физического воспитания.

11. Особенности развития физической культуры в Средние века.

12. Физическое воспитание светских феодалов (рыцарей), рыцарские турниры.

13. Физические упражнения и игры в быту, трудовой и военной подготовке народа в средние века. Физическая культура горожан в средние века.

14. Причины упадка феодальной системы физического воспитания. Рост буржуазии и зарождение физической культуры буржуа.

15. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения (Витторино де Фельтре, Иеронима Меркуриалиса, Франсуа Рабле).

16. Взгляды Т. Мора и Т. Кампанеллы на физическое воспитание.

17. Вклад Я.А. Коменского в развитие гуманистических идей физического воспитания.

18. Особенности развитие физической культуры в странах Западной Европы после буржуазных революций XVII – XVIII веков.

19. Развитие теоретических основ физического воспитания в педагогических сочинениях, Д. Локка, Ж.-Ж. Руссо и И. Песталоцци.

20. Место физического воспитания в новых школьных системах (филантропинах). Деятельность Г. Фита, И. Гутс-Мутса.

21. Причины возникновения и развития национальных систем физического воспитания в начале XIX века в Германии, Швеции, Франции.

22. Немецкая система гимнастики.

23. Шведская гимнастическая система.

24. Французская гимнастическая система.

25. Развитие спортивно-игровой системы в Англии и США. Деятельность Т. Арнольда.

26. Сокольское движение, сокольская гимнастика. Деятельность М. Тырша.

27. Гимнастика Ж. Демени.

28. Естественный метод Ж. Эбера.

29. Основная гимнастика Н. Бука.

30. Система средств и методов физического воспитания второй половины Нового времени (Ф. Дельсарт, А. Дункан, Э. Далькроз, Э. Бъеркстен).

31. Развитие спортивного движения во второй период Нового времени.

32. Особенности физической культуры в Новейшее время.

33. Физическая культура в зарубежных странах в период между Первой и Второй мировыми войнами.

34. Развитие физической культуры в странах социализма после Второй мировой войны.

35. Развитие физической культуры в странах Азии и Латинской Америки после Второй мировой войны.

36. Развитие физической культуры в капиталистических странах после Второй мировой войны.

37. Зарождение физической культуры у народов, проживавших на территории России.

38. Военно-физическое воспитание господствующих классов России с древнейших времен до XVIII века.

39. Вопросы физического воспитания в медицинской и педагогической литературе эпохи феодализма в России.

40. Влияние реформ начала XVIII века на развитие физической культуры и спорта в России.

41. Введение физического воспитания в учебные заведения России с XVIII до первой половины XIX века.

42. Военно-физическая подготовка в русской армии с XVIII до первой половины XIX века.

43. Физическое воспитание в быту народов России с XVIII до первой половины XIX века.

44. Физическое воспитание в быту дворянства с XVIII до первой половины XIX века.

45. Развитие педагогической и естественнонаучной мысли в области физического воспитания в трудах М.В. Ломоносова, А.П. Протасова, В.Н. Татищева, И.И. Бецкого, А.Н. Радищева, В.Г. Белинского.

46. Развитие капиталистических отношений в России во второй половине XIX в. Подъем общественного движения и его значение для развития системы физического воспитания.

47. Развитие идейно-теоретических и научных основ физического воспитания в трудах Н.Г. Чернышевского, Н.А. Добролюбова, К.Д. Ушинского, Д.И. Писарева.

48. Значение трудов Н.И. Пирогова, И.М. Сеченова, И.П. Павлова для научного обоснования основ фи­зического воспитания.

49. Роль Е.А. Покровского в развитии теории и практики физического воспитания.

50. Деятельность П.Ф. Лесгафта и его система физического образования.

51. Физическое воспитание в учебных заведениях со второй половины XIX до начала XX века.

52. Развитие спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях со второй половины XIX до начала XX века. Российские Олимпиады. “Канцелярия главного наблюдающего за физическим развитием народонаселения Российской империи”.

53. Становление и развитие физической культуры и спорта в России.

54. Физическое воспитание в начальной, средней и высшей школах с 1917 по 1941 г. Введение комплекса ГТО.

55. Спортивно-массовая работа с населением с 1917 года до начала Второй мировой войны.

56. Перестройка советского физкультурного движения на военный лад в годы Великой Отечественной войны. Боевые подвиги спортсменов и физкультурников на фронтах Великой Отечественной войны.

57. Физическое воспитание учащейся молодежи в военные годы. Физкультурная работа в тылу страны. Работа физкультурных организаций по восстановлению здоровья и боеспособности раненых солдат и офицеров Советской Армии.

58. Завершение Великой Отечественной войны и переход страны к мирной жизни. Организация и проведение физкультурной работы в СССР в послевоенные годы.

59. Спартакиады народов СССР и их значение для восстановления и развития физического движения в послевоенные годы.

60. Международные спортивные связи СССР в послевоенный период.

61. Физическая культура и спорт в жизни советского народа с 1960 по 1980 г.

62. Комплекс ГТО (1972) и его роль в развитии физкультурного движения.

63. Физкультурное движение на путях перестройки.

64. Анализ выступлений российских спортсменов на летних Олимпийских играх 1961 – 1999 гг.

65. Анализ выступлений российских спортсменов на зимних Олимпийских играх и других соревнованиях 1961 – 1999 гг.

66. Современное состояние и проблемы дальнейшего развития физической культуры и спорта (1990 – 2000 гг.).

67. Законодательная основа развития физической культуры и спорта на современном этапе.

68. Предыстория Олимпийского движения Нового времени.

69. Олимпийское движение в период с 1894 по 1918 гг.

70. Олимпийская символика и атрибутика.

**Приложение 3**

**Контрольные тесты по дисциплине «История физической культуры и спорта»**

***Раздел I****.* ***Олимпийские игры Древней Греции***

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

а) Древний Рим;

б) Греция;

в) Китай.

2. Каковы предпосылки появления античных Олимпийских игр?

а) Олимпийские игры появились как религиозный языческий праздник в честь бога Зевса;

б) Олимпийские игры были организованны для демонстрации силы, ловкости и смелости атлетов;

в) Олимпийские игры были организованны для укрепления экономических, политических и культурных связей с другими народами*.*

3. Какая дата является точкой отсчета в истории древних Олимпийских игр?

а) 1896 г.

б) 776 г. до н. э.

в) 520 г. до н. э.

4. Назовите имя первого известного победителя античных Олимпийских игр.

а) армянский царь Вараздат;

б) римский император Нерон;

в) повар из Элиды Кореб.

5. Кто имел право участвовать в античных Олимпийских играх:

а) все желающие;

б) свободно рожденные греки;

в) мужчины и женщины Греции и Рима.

6. Кто автор всемирно известной скульптуры "Дискобол"?

а) Мирон;

б) Сикейрос;

в) Леонардо да Винчи.

7. Слово "стадион" произошло от

а) греческой меры длины "стадий", равной 192,27 м;

б) места, где проходили соревнования по пентатлону;

в) названия здания, где тренировались атлеты.

8. " Если хочешь быть красивым – бегай, если хочешь быть здоровым – бегай, если хочешь быть умным – бегай ". Откуда этот афоризм?

а) строки из "Оды спорту" П. де Кубертена;

б) высечено на стене форума в Элладе;

в) слова из олимпийского гимна.

9. Назовите имя античного олимпионика, победителя шести Олимпийских игр:

а) кулачный боец, математик Пифагор;

б) бегун Кореб из Элиды;

в) борец Милон из Кротона.

10. Назовите имя античного олимпионика, одержавшего двенадцать побед:

а) борец Милон из Кротона;

б) атлет Леонидас из Родоса;

в) бегун Кореб из Элиды.

11. "Экехейрия" – это:

а) священный праздник в честь богини плодородия;

б) священное перемирие во время Олимпийских игр;

в) соревнования атлетов по особой программе.

12. В Древней Греции "Марафон" – это:

а) бег на дистанцию 42,195 м;

б) имя греческого атлета;

в) географическое место, где произошло сражение во время греко - персидской войны.

13. Каковы причины упадка античных Олимпийских игр?

а) завоевательные походы А. Македонского;

б) экономический и политический упадок Греции;

в) появление наемного войска и профессиональных атлетов;

г) возвышение Рима.

14. Кто, когда и почему запретил Олимпийские игры в Древней Греции?

а) император Август в 31 г. до н. э. перенес Олимпийские игры в Рим;

б) император Феодосий в 394 г. запретил языческое летоисчисление и языческие традиции жертвоприношений богам;

в) император Юстиниан в 490 г. отменил Олимпийские игры как потерявшие свою популярность и значимость.

**Раздел II*. Средние века, новое время***

15. Какое место занимала физическая культура в Средние века?

а) существовал культ атлетизма, Олимпийские игры продолжались;

б) палестры и гимнасии были центрами физического воспитания;

в) существовал культ аскетизма, Олимпийские игры были преданы забвению.

16. Какие наиболее популярные виды физических упражнений существовали в средние века?

а) рыцарские турниры, разнообразные игры крестьян и горожан;

б) гладиаторские бои, скачки колесниц;

в) спортивные соревнования по программе античных Олимпийских игр.

17. Ян Амос Коменский – это:

а) чешский педагог, сделавший физическое воспитание частью школьной программы обучения;

б) немецкий рыцарь, слывший непобедимым на турнирах;

в) итальянский гуманист, атлет, победитель Римских игр.

18. Какой вклад в развитие физической культуры внес И. Г. Песталоцци?

а) написал книгу "О правилах катания на коньках" (1825);

б) разработал основы суставной гимнастики;

в) написал книгу "Элементарная гимнастика";

г) создал основы турнкунста.

19. Основателями немецкой гимнастики были:

а) Аморос, Демени, Эбер;

б) Фит, Гутс-Мутс, Ян, Шписс;

в) Кингсли, Арнольд, Далькроз.

20. Какой вклад в развитие гимнастики внесли шведские педагоги Пер и Ялмар Линг?

а) создали многообразные гимнастические снаряды;

б) разработали схему урока физической культуры;

в) создали систему естественно-прикладной гимнастики;

г) выявили зависимость физических упражнений от анатомических особенностей строения человека;

д) построили физиологическую кривую урока по пульсу;

е) разработали спортивно-игровой метод обучения.

21. Что лежит в основе английской системы физического воспитания?

а) спортивно-игровой метод;

б) суставная гимнастика;

в) естественно-прикладная гимнастика.

22. Что включает в себя спортивно-игровой метод обучения?

а) туризм (пикники);

б) преодоление полосы препятствий;

в) занятия на снарядах;

г) спорт (плавание, верховая езда, стрельба и др.);

д) игры (регби, футбол, крикет и др.).

23. Кому из создателей национальных систем гимнастики принадлежат слова: "Мы не хотим быть удобрением для других культур, нам хочется жить свободно, в благородном соревновании с другими народами"?

а) немцу Ф. Яну;

б) англичанину Т. Арнольду;

в) чеху М. Тыршу.

24. Кому принадлежит следующая мысль: чтобы правильно выполнять упражнения, недостаточно уметь сокращать свою мускулатуру, нужно уметь и расслаблять ее, а для наилучшего сокращения мышц их полезно предварительно растянуть (разминка, подготовительная часть урока, утренняя зарядка)?

а) Ф. Аморосу;

б) Ж. Демени;

в) П. Лингу.

25. Какой вклад в развитие физического воспитания внес Ж. Эбер?

а) создал "естественный метод";

б) ввел комплексный зачет из 19 видов упражнений;

в) заложил основы суставной гимнастики.

26. Каковы причины возрождения Олимпийских игр в Х1Х веке?

а) археологические раскопки в Олимпии;

б) развитие экономических, политических и культурных связей между странами;

в) институционализация спортивных организаций в национальном и международном масштабе;

г) деятельность П. де Кубертена;

д) активная деятельность правительства Советского Союза по развитию олимпийского движения.

27. Когда и где был создан Международный Олимпийский Комитет?

а) 1894 г., Париж;

б) 1896 г., Афины;

в) 1948 г., Лондон.

28. Кто был избран первым президентом МОК?

а) Пьер де Кубертен;

б) Деметриус Викелас;

в) Хуан Антонио Самаранч.

29. Когда была принята Олимпийская Хартия?

а) 1894 г.; б) 1900 г.; в) 1948 г.

30. Когда и где состоялись игры 1 Олимпиады современности?

а) 1894 г., Париж;

б) 1896 г., Афины;

в) 1908 г,. Лондон.

31. Кто стал первым олимпийским чемпионом современности?

а) американский пловец Д. Вейсмюллер, проплывший 100 м вольным стилем за 59,0 с;

б) индеец из команды США Джим Торп, набравший в десятиборье 8412 очков;

в) студент Гарвардского университета (США) Джеймс Конноли, прыгнувший тройным на 13 м 71 см.

32. Почему Спиридон Луис стал национальным героем Греции?

а) вложил все средства на восстановление стадиона в Олимпии;

б) стал первым олимпийским чемпионом на марафонской дистанции;

в) написал "Оду спорту".

33. Когда впервые на Олимпийских играх выступили женщины? Кто стал первой олимпийской чемпионкой?

а) 524 г. до н. э., Олимпийские игры (Древняя Греция), Ференика;

б) 1900 г., Игры II Олимпиады (Париж), Шарлотта Купер;

в) 1924 г., 1 зимние Олимпийские игры (Шамони), Сони Хени.

34. Что такое "антропологические дни"? На играх, какой Олимпиады они были введены?

а) это расизм в спорте. На Олимпийских играх 1904 г. в Сент-Луисе (США) были введены определенные дни для соревнований "цветных" спортсменов;

б) это дни соревнований для женщин. Появились на Олимпийских играх 1900 г. в Париже;

в) это дни, когда были запрещены все соревнования по политическим мотивам. Введены на Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 г.

35. Когда впервые на Олимпийских играх выступили спортсмены России?

а) 1896 г.;

б) 1900 г.;

в) 1908 г.

36. Кто из спортсменов России стал первым олимпийским чемпионом?

а) борец Г. Гакеншмидт;

б) фигурист Н. Панин-Коломенкин;

в) борец М. Клейн.

**Раздел III**. ***Новейшая история***

37. Почему не состоялись игры VI , XII, XIII Олимпиад?

а) была развязаны "холодная война";

б) в годы этих Олимпиад разразился мировой экономический кризис;

в) эти игры пришлись на годы I и II мировых войн.

38. Что означает термин милитаризация спорта?

а) участие военных в Олимпийских играх;

б) развитие видов спорта, связанных с войной;

в) использование спортивных организаций в военных целях;

г) демонстрация превосходства одной расы над другой с помощью спорта.

39. Когда состоялись первые зимние Олимпийские игры?

а) 1908 г., Лондон;

б) 1924 г., Шамони (Франция);

в) 1956 г., Кортина де Ампеццо (Италия).

40. Какому финскому спортсмену при жизни был поставлен памятник?

а) легкоатлету Пааво Нурми. За свою спортивную карьеру он установил 24 мировых рекорда. Выиграл девять золотых, три серебряных олимпийских награды; б) четырехкратному олимпийскому чемпиону Ханнесу Колехмайнену;

в) Матти Ярвинену. Его рекорд в метании копья, установленный в 1932 г. , продержался 20 лет.

41. Кто был признан лучшим атлетом на Олимпийских играх 1936 г. в Берлине?

а) Джонни Вейсмюллер ;

б) Пааво Нурми ;

в) Джесси Оуэнс.

42. На Олимпийских играх 1936 г.в Берлине при награждении Джесси Оуэнса был нарушен ритуал. Почему?

а) спортсмен не явился на награждение;

б) Гитлер отказался вручать награды негру;

в) произошел курьёзный случай – не хватило медалей.

43. Кто из олимпийцев добился наибольшего успеха в марафонском беге?

а) грек С. Луис;

б) эфиоп Абебе Бикила;

в) русский В. Куц.

44. Как звали атлета, прыгнувшего в длину на 8 м. 90 см. чей рекорд продержался 23 года – до 1991 г.

а) Роберт Бимон;

б) Сергей Бубка ;

в) Виктор Санеев.

45. Семь медалей в плавании – рекорд всех Олимпиад – выиграл спортсмен на Играх в Мюнхене (1972 г.). Как звали этого спортсмена?

а) Марк Спитц ;

б) Джонни Вейсмюллер ;

в) Владимир Сальников.

46. Когда впервые в Олимпийской Хартии было закреплено деление на профессионалов и любителей?

а) в 1894 г;

б) 1976 г;

в) 1990 г.

47. Почему спортивные команды СССР и других социалистических стран не поехали на Олимпийские игры 1984 г. в Лос-Анджелес?

а) из-за распада лагеря социалистических стран;

б) экономических проблем социалистических стран не, позволивших их командам участвовать в Олимпийских играх;

в) сложной политической обстановки и недоброжелательности устроителей игр;

г) идеологического противостояния двух систем, характерного для периода "холодной войны".

**Раздел № IV** ***История физической культуры и спорта в России***

48. О каком народе писали: « Главная красота мужа есть крепость в теле, сила в руках и легкость в движениях»?

а) о греках;

б) германцах;

в) славянах.

49. Кто является автором "Поучения чадам своим"?

а) Владимир Мономах;

б) Ярослав Мудрый;

в) Александр Невский.

50. Кто из российских царей, обеспокоенный физическим состоянием населения и особенно солдат, ввел обязательную физическую подготовку в ряде учебных заведений, проводил экзерциции?

а) Петр I;

б) Екатерина II;

в) Павел I.

51. Кто создал первую отечественную систему физического воспитания?

а) Е. А. Покровский;

б) К. Д. Ушинский;

в) П. Ф. Лесгафт.

52. Кто из российских представителей вошел в первый состав МОК?

а) генерал А. Д. Бутовский;

б) преподаватель Петербургского университета, энтузиаст конькобежного спорта и фигурного катания В. И. Срезневский ;

в) ученый , педагог П. Ф. Лесгафт.

53. Когда впервые на Олимпийских играх выступили спортсмены из России?

а) в 1896 г.;

б) 1900 г.;

в) 1908 г.

54. Кто из спортсменов России стал первым олимпийским чемпионом?

а) борец Г. Гакеншмидт;

б) фигурист Н. Панин-Коломенкин;

в) борец М. Клейн.

55. Сколько всего олимпийских наград завоевали спортсмены дореволюционной России?

а) выступления были настолько неудачными, что российские спортсмены не получили олимпийских наград;

б) одну золотая, четыре серебряные, две бронзовые медали;

в) 46 золотых, 31 серебряную, 31 бронзовую медали.

56. Почему Олимпийские игры 1912 г. в Стокгольме стали для российских спортсменов спортивной "Цусимой"?

а)из-за не заинтересованности царского правительства в участии России в Олимпийских играх;

б) не имения опыта участия российских спортсменов в подобных соревнованиях;

в) слабого финансирования гражданского спорта;

г) необъективности судейства.

57. Как Россия стала готовиться к играм VI Олимпиады 1916 г.?

а) в стране стали проходить отборочные соревнования (Российские Олимпиады);

б) открывались высшие физкультурные учебные заведения;

в) строились спортивные сооружения (катки, стадионы);

г) шла консолидация общественных и государственных организаций по развитию спорта в стране.

58. Что означает слово "всевобуч"?

а) всероссийское общество учащихся;

б) всеобщее военное обучение;

в) всеобщее высшее образование.

59. Когда был создан Всевобуч? Кто его возглавил?

а) 1918 г., Н. И. Подвойский ;

б) 1919 г., В. И. Ленин ;

в) 1922 г., Ф. Э. Дзержинский.

60. Почему Советский Союз не принимал участия в Олимпийских играх послеоктябрьской революции?

а) не было талантливых спортсменов;

б) МОК не признавал Советскую Россию;

в) Советский Союз считал Олимпийские игры буржуазными , призывал их бойкотировать и создавать самостоятельное пролетарское спортивное движение ;

г) разруха и экономические трудности в стране не позволили Советскому Союзу отправить спортсменов на Олимпийские игры.

61. Какое важное событие в спортивной жизни нашей страны произошло в 1928 г.?

а) чемпионат страны по различным видам спорта;

б) всесоюзная Спартакиада;

в) велопробег Москва – Ташкент.

62. Какую роль в жизни нашей страны сыграл комплекс "Готов к труду и обороне СССР"?

а) способствовал активизации физкультурно-спортивной работы среди населения;

б) повышал патриотический и трудовой энтузиазм советского народа;

в) был важной мерой в оздоровлении населения;

г) мешал созданию массовой базы спорта.

63. Что такое ЕВСК? С какого времени существует?

а) это единая всесоюзная спортивная классификация , с 1935 г.;

б) единые высшие спортивные курсы, с 1921 г.;

в) единый всемирный спортивный клуб, с 1988 г.

64. Почему советские спортсмены проиграли Х зимние Олимпийские игры в Гренобле(1968) и игры ХIХ Олимпиады в Мехико (1968 г.)?

а) плохой подготовки спортсменов;

б) сложных природно-климатические условия альпийской Франции и высокогорной Мексики;

в) реорганизации органов управления физической культуры и спорта в 1959 г. и создания Союза спортивных обществ и организаций на общественных началах.

65. Чем объясняются успехи советских спортсменов на Олимпийских играх 1952 – 1992 гг.?

а) использованием спорта как средства в борьбе за политическое и идеологическое превосходство ;

б) приоритетным финансированием спорта высших достижений;

в) советской системой физического воспитания;

г) высоким социально-экономическим развитием Советского Союза.

66. К каким последствиям для развития спорта привел распад Советского Союза, политические и экономические реформы 1990-х годов?

а) к профессионализации и коммерциализации спорта;

б) закрытию ДЮСШ, стадионов и других спортивных сооружений;

в) оттоку российских спортсменов в зарубежные клубы и страны;

г) повышению мастерства российских спортсменов;

д) созданию более мощной материально-технической базы спорта ;

е) повышению финансовой самостоятельности и инициативы спортивных организаций.

67. Кто из олимпийцев был удостоен звания "Герой Российской Федерации"?

а) Раиса Сметанина;

б) Любовь Егорова;

в) Елена Вяльбе;

г) Александр Карелин;

д) Лариса Лазутина;

е) Лидия Скобликова.

Учебное издание

*Соломченко* Марина Александровна

*Пеленицина* Татьяна Александровна

**История физической культуры и спорта**

Конспект лекций

Редактор

Технический редактор Г.В. Карпушина

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования

«Государственный университет – учебно-научно-производственный комплекс»

Лицензия ИД № 00670 от 05.01.2000 г.

Подписано к печати Формат 60х90 1/16

Усл.печ.л. Тираж экз.

Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета

На полиграфической Базе ФГБОУВПО «Госуниверситет – УНПК»

302030,г. Орел, ул. Московская,65