

**Федеральное агентство по образованию РФ**

**Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»**

Утверждено

На заседании кафедры

спортивных игр и лыжного спорта

Протокол №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой, канд. пед. наук

Ковровский В.Ю.

## **ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Программа дисциплины и учебно-методические рекомендации

Для специальности 033100 «Физическая культура»

Факультет физической культуры и спорта

Курс 1 семестр 1

Всего часов (включая самостоятельную работу): 102 часа

Составитель: **старший преподаватель В.В. Щанкина**

Рязань, 2009

Печатается по решению  
учебно-методического совета  
РГУ имени С.А. Есенина

История физической культуры и спорта: Программа дисциплины и учебно-методические рекомендации. / Сост. В.В.Щанкина – Рязань: изд-во РГУ им. С.А.Есенина, 2009 – 28 с.

Программа дисциплины и учебно-методические рекомендации составлены в соответствии с ГОС ВПО и требованиями по подготовке специалистов в вузе; адресована студентам дневного и заочного отделений факультета физической культуры и спорта, обучающимся по специальности 033100 «Физическая культура».

**Перечень ключевых слов:** физическая культура, спорт, направления, системы, основоположники, закономерности, оздоровительные системы физической культуры стран Востока, народные формы физического воспитания, общественные физкультурно-спортивных организаций, Олимпийские игры, Паралимпийские игры, международные спортивные федерации, студенческий спорт.

Ответственный редактор:

Рецензент: профессор РМУ В.Д.Прошляков

С Издательство Рязанского  
государственного университета  
имени С.А. Есенина, 2009

Физическая культура и спорт в жизни общества и личности. Становление и развитие отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки. История международного спортивного движения.

### **АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

«История физической культуры и спорта» – дисциплина, входящая в блок «Дисциплины предметной подготовки» 033100 – «Физическая культура» (квалификация «педагог по физической культуре»).

**Цель дисциплины:** ознакомление студентов с происхождением, закономерностями и специфическими принципами развития физической культуры и спорта за рубежом и в России.

#### **Задачи дисциплины:**

1. изучение истории создания зарубежных и отечественных систем по физической культуре;
2. изучение истории международного спортивного движения;
3. расширять профессиональный кругозор будущих специалистов в области физической культуры и спорта;
4. формировать у студентов уверенность в общественной значимости выбранной специальности.

**Для изучения дисциплины необходимы знания:** истории, анатомии, основ физического воспитания.

#### **Содержание дисциплины:**

**Модуль 1. История физическая культура и спорт зарубежных стран:** Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе. Физическая культура в Средние века. Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока. Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с 18 в. до настоящего времени.

**Модуль 2. История физической культуры и спорта в России:** Физическая культура в России с древнейших времён до второй половины 19 в. создание и развитие в России системы физического воспитания (образования) и современных видов спорта. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

**Модуль 3. История международного спортивного движения:** Международное спортивное движение. Международное Олимпийское движение.

#### **В результате изучения дисциплины студент должен:**

##### **1. знать:**

- 1) основные этапы и факторы формирования исторических форм развития физической культуры и спорта,
- 2) имена, биографические данные основоположников систем и теорий по

физической культуре и спорту за рубежом и в России,

3) основные направления из гражданской, педагогической и военной истории, культуры, медицины, теории и методики физического воспитания, спортивно-педагогических и медико-биологических дисциплин,

4) современные формы развития в области физической культуры и спорта.

**2. уметь:**

1) проводить анализ систем и теорий в области физической культуры и спорта,

2) готовить и демонстрировать презентации по ИФКиС.

**3. владеть:** знаниями по ИФКиС, которые помогают лучше понять процессы, происходящие в физкультурном движении в настоящее время.

**Примерный тематический план дисциплины  
«История физической культуры и спорта»**

№ п/п	Разделы программы	Все го	В том числе аудиторных занятия			Са мо ст оя те ль н.
			Всег о	Ле кц ий	Семина р. занятий	

						ра бо та
<b>Модуль 1. История физической культуры и спорта в зарубежных странах</b>		<b>40</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>16</b>
1.	Физическая культура в первобытном обществе и рабовладельческом обществе	10	6	4	2	4
2.	Физическая культура в средние века	10	6	4	2	4
3.	Создание и развития систем физической культуры в странах Востока	10	6	4	2	4
4.	Зарубежные системы физической культуры и спорта со второй половины 18 века до настоящего времени	10	6	4	2	4
<b>Модуль 2. История физической культуры и спорта в России</b>		<b>42</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>20</b>
5.	Физическая культура на Руси с древнейших времен до второй половины 19 века	10	6	4	2	4
6.	Физическая культура и спорт в России со второй половины 19 века до 1917 года	10	6	4	2	4
7.	Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта	12	6	4	2	6
8.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	10	4	2	2	6
<b>Модуль 3. История международного спортивного движения</b>		<b>20</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
9.	Международное спортивное движение	10	4	2	2	6
10.	Международное олимпийское движение	10	4	2	2	6

**Итого:**      102      54      34      20      48

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

### Модуль 1. История физической культуры и спорта в зарубежных странах

#### *1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе*

Возникновение физической культуры как специфической сферы общественной деятельности, исторические этапы её развития, истоки зарождения. Физическое воспитание в родовом обществе, его связь с трудовой деятельностью, зависимость от этнографической среды и природных условий, всеобщность. Физическое воспитание в период разложения родового строя, его военизация, зарождение классового характера. Исторические условия, особенности становления и развития физической культуры в рабовладельческом обществе. Возникновение античной гимнастики и агонистики в Древней Греции. Расцвет физической культуры в Древней Греции (VI – V в.в. до н.э.); спартанская и афинская системы физического воспитания молодого поколения рабовладельцев. Взгляды философов Древней Греции. Олимпийские игры в Древней Греции, изменение их характера в период упадка рабовладельческой Греции. Физическая культура Древнего Рима, ее отличие от древнегреческой. Военно-физическое воспитание юношей-воинов. Упадок системы военно-физического

воспитания в период Римской империи (31 г. до н.э. – 476 г. до н.э.), развитие зрелищ.

## ***2. Физическая культура в средние века***

Физическая культуры в период возникновения феодализма (V – IX вв.). Физическая культура в период расцвета феодализма (X-XIV вв.). Рыцарская система воспитания. Средства физической подготовки городского населения. Физическая культура эпохи Возрождения (XV-XVII вв.). Взгляды гуманистов на физическое совершенство человека. Первые попытки введения физического воспитания в учебные заведения.

## ***3. Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока***

Восточные системы физической культуры как образ жизни с философской и морально-этической базой. Истоки философской йоги и йоги, основанной на применении системы физических упражнений. Исторические причины зарождения ушу в Китае. История становления сумо. История возникновения каратэ. История развитие дзюдо. История развитие айкидо. История развития тхэквондо. История создания кикбоксинга. История создания самбо.

## ***4. Физическая культура и спорт со второй половины 18 века до настоящего времени***

Вопросы физического воспитания детей и молодежи в педагогических сочинениях Я.-А. Коменского, Д.Локка, Ж.-Ж. Руссо, И.-Х. Песталоцци. Гимнастические и спортивно-игровые направления в создании национально-буржуазных систем физического воспитания в странах Европы в конце XVIII в. начале XX в. Влияние естественно-научных теорий на развитие физического воспитания. Новые зарубежные системы физического воспитания (метод Г.Демени, «естественная гимнастика» Г. Эбера и др.). Внешкольное физическое воспитание, его милитаризация в период между I и II Мировыми войнами. Физическая культура в капиталистических странах после II Мировой войны. «Спорт для всех» – направление развития массовой физической культуры и спорта стран ЕЭС.

## **Модуль 2. История физической культуры и спорта в России**

### ***5. Физическая культура в России с древнейших времён до второй половины 19 века***

Общая направленность воспитания детей в VI – IX вв. Воспитание детей в период феодализма в X – XV вв. Значение сочинений Авиценны и Епифания Славинецкого для становления нового направления в детской педагогике. Реформы Петра I и их значение для становления государственной формы военно-физического воспитания в России. Развитие теории и практики физического воспитания отечественными мыслителями, просветителями, революционерами и полководцами.

### ***6. Физическая культура и спорт в России со второй половины 19 в. до 1917 года***

Значение для физического воспитания научно-педагогической деятельности К. Д. Ушинского, Е.А. Покровского. Развитие естественнонаучных основ физического

воспитания в трудах русских физиологов. Лесгафт Петр Францевич – основоположник научной системы физического образования. Прогрессивная роль передовой интеллигенции и военных в создании общественных физкультурно-спортивных организаций. Зарождение и развитие современных видов спорта в России. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх.

### ***7. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта***

Становление и развитие государственных основ управления физической культуры и спорта. Научно-методические основы советской системы физического воспитания. Состояние физической культуры в школе в 1920 – 1990 гг. Комплекс ГТО – программная и нормативная основа советской системы физического воспитания. Развитие спортивной направленности в системе физического воспитания. Материально-техническое и финансовое обеспечение физической культуры и спорта. I Спартакиада народов СССР. Внедрение массовых форм работы по физической культуре и спорту с детьми. Создание новых форм массовой физической культуры.

### ***8. Физическая культура и спорт в Российской Федерации***

Структура и функции государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в Российской Федерации. «Основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте». Закон «Об образовании». Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

## **Модуль 3. История международное спортивное движение**

### ***9. Международное спортивное движение***

Развитие международного спортивного движения. Возникновение и развитие международного студенческого движения. Развитие международного рабочего спортивного движения. Классификация паралимпийского движения.

### ***10. Международное олимпийское движение***

Возрождение Олимпийского движения. Летние и зимние Олимпийские игры. Олимпийские игры после II мировой войны. XV Олимпийские игры. XXII Олимпийские игры. Проблемы современного Олимпийского движения.

## **ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Модуль 1. История физической культуры и спорта в зарубежных странах**

#### ***1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе***

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Возникновение физической культуры как специфической сферы общественной

- деятельности, исторические этапы её развития, истоки зарождения.
2. Составные части античной гимнастики.
  3. Что такое агоны и агонистика?
  4. Спартанская система физического воспитания.
  5. Афинская система физического воспитания.
  6. Взгляды древнегреческих философов на физическое воспитание.
  7. Первые древние Олимпийские игры.
  8. Физическое воспитание в Древнем Риме.
  9. Военно-физическое воспитание в Древнем Риме.

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Древнеримские философы о физическом воспитании.
2. Особенности физического воспитания в странах Ближнего Востока (Египет, Ассирия, Вавилон и др.)

### **Основная литература**

1. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта: учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2007, с. 3-21.
2. Столбов В.В., История физической культуры и спорта: учебник для пед. институтов. – М.: Просвещение, 1989, с. 8-23.

### **Дополнительная литература**

1. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта / Под общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
2. Червоненко Д., Олимпиада в Пекине. Прогнозы. – М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2008. – 352 с.

## ***2. Физическая культура в средние века***

### **Вопросы для обсуждения**

1. Образование рыцарской системы воспитания.
2. Нормы физической и нравственной подготовленности рыцарей.
3. Формы рыцарской системы военно-физической подготовки, её средства.
4. Физические упражнения в быту, трудовой и военной деятельности.
5. Система физического воспитания Витторино да Фельтре.
6. Система физических упражнений Иеронима Меркуриалиса.
7. Первые попытки введения физического воспитания в учебные заведения.

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Физическая культура в период разложения феодального общества и в эпоху Возрождения (15-16 вв.).
2. Физическая культура в средние века в странах Ближнего Востока.

### **Основная литература**

1. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта: учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2007, с. 21- 27.
2. Столбов В.В., История физической культуры и спорта: учебник для пед. институтов. – М.: Просвещение, 1989, с. 23-34.



### **Дополнительная литература**

1. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта / Под общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
2. Физическая культура и спорт. Малая энциклопедия. /Перевод с нем. – М.: «Радуга», 1982. – 374 с.

### ***3. Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока***

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Восточные системы физической культуры как образ жизни с философской и морально-этической базой.
2. Истоки философской йоги и йоги, основанной на применении системы физических упражнений.
3. Исторические причины зарождения ушу в Китае.
4. История становления сумо.
5. История возникновения каратэ.
6. История развития дзюдо.
7. История развития айкидо.
8. История развития тхэквондо.
9. История создания кикбоксинга.
10. История создания самбо.

#### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Введение единоборств в программу Олимпийских игр.
2. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по различным видам единоборств.

### **Основная литература**

1. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта: учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2007, с. 27-50.
2. Столбов В.В., История физической культуры и спорта: учебник для пед. институтов. – М.: Просвещение, 1989, с. 55-60.

### **Дополнительная литература**

1. Барский К.М., Уроки китайской гимнастики. – Вып. 2. – М.: 1990. – 209 с.
2. Богатыри России / Сост. В.Е.Смирнов. – М.: 1983. – 185 с.
3. Долин А.А., Попов В.Г., Кэмпо – традиция воинских искусств. – М.: 1992. – 412 с.
4. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта / Под общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
5. Физическая культура и спорт. Малая энциклопедия./Перевод с нем. – М.: «Радуга», 1982. – 374 с.

### ***4. Физическая культура и спорт со второй половины 18 века до настоящего времени***

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Вопросы физического воспитания детей и молодёжи в педагогических сочинениях

- Я.-А. Коменского, Ж.-Ж.Руссо, Джона Локка, И.Песталоцци.
2. Немецкая система физического воспитания.
  3. Шведская система физического воспитания.
  4. Французская система физического воспитания.
  5. Английская система физического воспитания.
  6. Возникновение современного футбола, баскетбола и волейбола..
  7. Особенности системы Фроде Садолина.
  8. Особенности системы Георга Рацине.
  9. Возникновение «сокольской гимнастики».
  10. Создание «бойскаутского движения».
  11. Молодежные организации, возникшие в Германии и в других странах период между первой и второй Мировой войной.
  12. Система воспитания в Германии до II Мировой войны.
  13. Движение «Спорт для всех», введение документов «Хартия спорта» и «Культурно-политическая концепция».

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Особенности развития физического воспитания в странах Южной, Центральной и Северной Америки.
2. Особенности развития различных видов спорта в настоящее время.

### **Основная литература**

1. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта: учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2007, с. 50-70.
2. Столбов В.В., История физической культуры и спорта: учебник для пед. институтов. – М.: Просвещение, 1989, с. 35-55.

### **Дополнительная литература**

1. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта / Под общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
2. Кто такие скауты. // Физ. культура в школе. – М.: 1991, № 11-12.
3. Кто такие скауты. // Физ. культура в школе. – М.: - 1992, №1-6.
4. Физическая культура и спорт. Малая энциклопедия. /Перевод с нем. – М.: «Радуга», 1982. – 374 с.

### **Темы рефератов к Модулю-1**

1. История создания футбола.
2. История создания баскетбола.
3. История создания волейбола.
4. История создания гандбола.
5. История создания плавания.
6. История создания полиатлона.
7. История создания спортивной гимнастики.
8. История создания художественной гимнастики.
9. История создания лыжного спорта.
10. История создания конькобежного спорта.
- 11.История создания различных видов лёгкой атлетики.
- 12.История создания хоккея.
- 13.История создания тенниса.

14. История создания настольного тенниса.
15. История создания бадминтона.
16. История создания велоспорта.
17. История создания гребного спорта.
18. История создания тяжёлой атлетики.
19. Выдающиеся спортсмены по разным видам спорта в зарубежных странах.
20. Выдающиеся спортсмены по разным видам спорта в России.

## **Модуль 2. История физической культуры и спорта в России**

### ***5. Физическая культура на Руси с древнейших времён до второй половины 19 века***

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Народные формы физической культуры на Руси в период феодализма.
2. Теоретическое обоснование физического воспитания в книге Абу Али Ибн-Сина (Авиценна) «Канон врачебной науки» (10-11 вв.).
3. Значение сочинений Епифания Славинецкого «Гражданство обычаев детских» (17 в.).
4. Значение реформ Петра I в военно-физическом обучении молодых дворян.
5. Взгляды просветителей, мыслителей на физическую культуру (В. Татищев, М.В. Ломоносов, И.И. Бецкой, А.Н. Радищев, Н.И. Новиков).
6. Военно-физическая система подготовки солдат и офицеров А.В. Суворова.

#### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Отражение физической культуры в древних литературных источниках: «Повесть временных лет», «Слово о полку Игореве», «Сказание о Борисе и Глебе» и др.
2. Самобытность физической культуры у восточных славян, народов Украины, Белоруссии, Кавказа, Прибалтики, Средней Азии.

#### **Основная литература**

1. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта: учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2007, с.71-93.
2. Столбов В.В., История физической культуры и спорта: учебник для пед. институтов. – М.: Просвещение, 1989, с. 83-102.

#### **Дополнительная литература**

1. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта / Под общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
2. Богатыри России / Сост. В.Е.Смирнов. – М.: 1983. – 185 с.
3. Физическая культура и спорт. Малая энциклопедия. /Перевод с нем. – М.: «Радуга», 1982. – 374 с.

### ***6. Физическая культура и спорт в России со второй половины 19 века до 1917 года***

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Развитие естественно-научных и педагогических основ физического воспитания (К.

- Д. Ушинский, Е. А. Покровский, И. М. Сеченов, И. П. Павлов).
2. П. Ф. Лесгафт – основоположник отечественной теории физического образования.
  3. Система физического образования (воспитания) П. Ф. Лесгафта.
  4. Участие российских спортсменов в Олимпийских Играх.
  5. Образование Российского Олимпийского Комитета.
  6. Проведения первых Российских Олимпиад.
  7. Развитие современных видов спорта в России.

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Становление методических и организационных основ физического воспитания – «Общество телесного воспитания Богатырь», «Гимнастический институт», Общество содействия физическому развитию учащейся молодёжи (ОСФРУМ).

### **Основная литература**

1. Голощапов Б. Р., История физической культуры и спорта: учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2007, с. 94-146.
2. Столбов В. В., История физической культуры и спорта: учебник для пед. институтов. – М.: Просвещение, 1989, с. 102-114.

### **Дополнительная литература**

1. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта / Под общ. ред. В. В. Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
2. Червоненко Д., Олимпиада в Пекине. Прогнозы. – М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2008. – 352 с.
3. Физическая культура и спорт. Малая энциклопедия. /Перевод с нем. – М.: «Радуга», 1982. – 374 с.

## ***7. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта***

### **Вопросы для обсуждения**

1. Становление государственных органов управления советской системы физического воспитания.
2. Создания высших учебных заведений по физической культуре.
3. Различные направления развития физического воспитания в 1920-30 годы.
4. Создание комплекса ГТО и пути его развития.
5. Развитие спортивной направленности в системе физического воспитания, создание ЕВСК.
6. Материально-техническое и финансовое обеспечение физической культурой и спортом.
7. Состояние физической культуры в школе.
8. Организационные формы советской системы физического воспитания.
9. Проведения 1 Спартакиады народов СССР.
10. Внедрение массовых форм работы по физической культуре и спорту с детьми.
11. Создание новых форм функционирования физической культурой и спортом в 1980-90 годы.

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Научно-методические основы советской системы физического воспитания.
2. Военно-физическая направленность в подготовке населения СССР в Великой Отечественной войне.

#### **Основная литература**

1. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта: учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2007, с. 146-196.
2. Столбов В.В., История физической культуры и спорта: учебник для пед. институтов. – М.: Просвещение, 1989, с. 114-165.

#### **Дополнительная литература**

1. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта / Под общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
2. Физическая культура и спорт. Малая энциклопедия. /Перевод с нем. – М.: «Радуга», 1982. – 374 с.

### ***8. Физическая культура и спорт в Российской Федерации***

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Структура и функции государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в РФ.
2. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.
3. Закон «Об образовании».
4. Введение Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

#### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Разработка физкультурно-оздоровительных образовательных проектов по массовой физической культуре населения России.

#### **Основная литература**

1. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта: учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2007, с. 201-230.
2. Столбов В.В., История физической культуры и спорта: учебник для пед. институтов. – М.: Просвещение, 1989, с. 185-235.
3. «Об образовании» 1995 г. (последняя версия).
4. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 30 марта 2008 года.

#### **Дополнительная литература**

1. Филиппов С.С., Документальное обеспечение управленческой деятельности в физкультурных организациях: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 168 с.
2. Червоненко Д., Олимпиада в Пекине. Прогнозы. – М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2008. – 352 с.

## КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА к Модулю - 2

### 1 вариант

1. Что устраивали славяне в честь языческих богов на Руси?
2. Суворовские принципы.
3. Что предложил К.Д.Ушинский, чему отдавал предпочтение Е.А.Покровский
4. Создание комплекса ГТО и ЕВСК.
5. В каком году был принят Закон «Об образовании», основные положения?

### 2 вариант

3. Какие единоборства были распространены у славян в 9 в.?
2. Система воспитания Н.И. Новикова.
3. Система физического образования П.Ф.Лесгафта.
4. Создание ДСО.
5. В каком году был принят федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ», основные положения?

### 3 вариант

1. Как разделил физические упражнения Авиценна в «Каноне врачебной науки»?
2. Какие идеи провозглашал А.Н.Радищев?
3. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх. Российская олимпиада.
4. Массовые формы работы по физической культуре и спорту с детьми в 1960-е годы.
5. Структура и функции государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в РФ.

### 4 вариант

1. Епифаний Славинецкий о значении игр в воспитании.
2. На какие науки делил физические упражнения В.И. Татищев?
3. Какой вклад внесли в физиологию спорта И.М. Сеченов и И.П. Павлов?
4. Значение 1 Спартакиады народов СССР в дальнейшем развитии спорта в стране.
5. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры среди населения РФ.

## Модуль 3. История международного спортивного движения

### *9. Международное спортивное движение*

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Международное спортивное движение по отдельным видам спорта.
2. Международное студенческое спортивное движение.
3. Международное рабочее спортивное движение.
4. Классификация паралимпийского движения.

#### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Международное спортивное движение в области массовой и оздоровительной физической культуры.
2. Проблемы Международного спортивного движения.

### **Основная литература**

1. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта: учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2007, с. 230-238, 287-307.
2. Столбов В.В., История физической культуры и спорта: учебник для пед. институтов. – М.: Просвещение, 1989, с. 235-251.

### **Дополнительная литература**

1. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта / Под общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
2. Симаков Ю.П., Генезис и топологическая классификация паралимпийского движения. // Теор. и практ. физ. культуры. – М., 1991, № 7.
3. Физическая культура и спорт. Малая энциклопедия. /Перевод с нем. – М.: «Радуга», 1982. – 374 с.

## ***10. Международное олимпийское движение***

### **Вопросы для обсуждения**

1. Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время.
2. Летние Олимпийские игры.
3. Зимние Олимпийские игры.
4. XV летние Олимпийских Игр.
5. XXII летние Олимпийские игры.
6. Проблемы современного олимпийского движения.

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Участие российских спортсменов на последних летних Олимпийских играх.
2. Участие российских спортсменов на последних зимних Олимпийских играх.

### **Основная литература**

1. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта: учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2007, с. 238-287.
2. Столбов В.В., История физической культуры и спорта: учебник для пед. институтов. – М.: Просвещение, 1989, с. 261-287.

### **Дополнительная литература**

1. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта / Под общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
2. Червоненко Д., Олимпиада в Пекине. Прогнозы. – М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2008.- 352 с.
3. Физическая культура и спорт. Малая энциклопедия. /Перевод с нем. – М.: «Радуга», 1982. – 374 с.

## ТЕСТЫ ПО МОДУЛЮ 3

### 1 вариант

1. В каком году прошёл I Олимпийский конгресс?

- а) 1894;
- б) 1896;
- в) 1898.

2. Первый президент МОК?

- а) Э. Курциус;
- б) Д. Викелас;
- в) П. де Кубертен.

3. Где прошли 22 летние Олимпийские игры?

- а) 1976 год – Монреаль (Канада);
- б) 1980 год – Москва (СССР);
- в) 1984 год – Лос-Анжелес (США).

4. В каком году был создан Люцернский спортивный Интернационал?

- а) 1921 год;
- б) 1919 год;
- в) 1920 год.

5. Цель создания движения «Спорт для всех».

- а) преодоление гиподинамии;
- б) повысить спортивное мастерство;
- в) идеологическое воздействие.

6. В каком виде спорта завоевал золотую медаль Н. Панин-Коломенкин, участник четвертых олимпийских игр, 1908 года в Лондоне.

- а) гимнастика;
- б) фигурное катание;
- в) борьба.

7. Какие виды спорта пользовались большой популярностью в СССР между I и II Мировыми войнами?

- а) волейбол, гимнастика, борьба;
- б) лёгкая атлетика, бокс, баскетбол;
- в) футбол, крикет.

8. Кто не принимает участие в Паралимпийских играх?

- а) спортсмены-инвалиды;
- б) спортсмены-любители;
- в) слабо слышащие спортсмены.

9. В каком виде легкой атлетики стал двухкратным олимпийским чемпионом В.Куц на XVI ОИ в Мельбурне (1956 г.)?

- а) прыжки в длину с разбега;



- б) бег на 5000 и 10000 м;
- в) тройной прыжок в длину с разбега.

10. В каком виде легкой атлетике выступал четырехкратный олимпийский чемпион Виктор Санеев?

- а) прыжки в длину с разбега;
- б) бег на 5000 и 10000 м;
- в) тройной прыжок в длину с разбега.

## 2 вариант

1. Какие вопросы решались на I Олимпийском конгрессе?

- а) выбор президента МОК;
- б) любительство и профессионализм, возобновление проведения Олимпийских игр;
- в) принятие Хартии Олимпийских игр.

2. Когда и где прошли первые Олимпийские игры?

- а) 1894 год - Париж (Франция);
- б) 1896 год - Афины (Греция);
- в) 1924 год - Шамони (Франция).

3. Когда и где прошли 29 летние Олимпийские игры?

- а) 2000 г. - Сидней (Австралия)
- б) 2004 г. - Афины (Греция);
- в) 2008 г. - Пекин (Китай);

4. В каком году был создан Красный спортивный Интернационал?

- а) 1921 год;
- б) 1919 год;
- в) 1920 год.

5. Какие виды спорта пользовались большой популярностью в США между I и II Мировыми войнами?

- а) волейбол, гимнастика, борьба;
- б) лёгкая атлетика, бокс, баскетбол;
- в) футбол, крикет.

6. В каком году прошёл I Студенческий чемпионат мира?

- а) 1924 г. в Варшаве;
- б) 1925 г. в Париже;
- в) 1927 г. в Риме.

7. Какие виды спорта вошли в программу I Универсиады?

- а) гимнастика, плавание, легкая атлетика, теннис, фехтование, водное поло, волейбол, футбол, баскетбол;
- б) водное поло, плавание, велоспорт, регби, борьба, волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис;
- в) гимнастика, легкая атлетика, теннис, гандбол, волейбол, футбол, бейсбол, фехтование, водное поло;

8. В каком виде спорта завоевали серебряные медали участники 4 олимпийских игр в 1908 году в Лондоне Н.Орлов и А.Петров.

- а) гимнастика;
- б) фигурное катание;
- в) борьба.

9. В каком виде спорта завоевал семь золотых медалей Борис Шахлин, участник XVII ОИ в Риме (1960 г.)?

- а) фигурное катание;
- б) художественная гимнастика;
- в) спортивная гимнастика.

10. В каком виде спорта завоевал две золотых медали Василий Алексеев?

- а) тяжелая атлетика;
- б) лыжные гонки;
- в) плавание.

### 3 вариант

1. В каком году был создан МОК?

- а) 1895;
- б) 1896;
- в) 1894.

2. Основатель современного олимпийского движения.

- а) Э. Курциус;
- б) Д. Викелас;
- в) П. де Кубертен.

3. Когда и где прошли первые зимние Олимпийские игры?

- а) 1894 год – Париж (Франция);
- б) 1928 год – Санкт-Мориц (Швейцария);
- в) 1924 год – Шамони (Франция).

4. Где и когда прошли 20 зимние Олимпийские игры?

- а) Турин (Италия), 2006 г.;
- б) Солт-Лейк-Сити (США), 2002 г.;
- в) Нагано (Япония), 1998 г.

5. В каком году Международный союз студентов был принят в Международную федерацию университетского спорта?

- а) 1957 г.;
- б) 1959 г.;
- в) 1960 г.

6. С какого года проходят «Универсиады»?

- а) с 1949 г.;
- б) с 1957 г.;

в) с 1959 г.

7. Какие состязания входят в Паралимпийское движение?

- а) игры: этнографические, религиозные, профессиональные, детей и подростков, медико-реабилитационные, женские, «Игры доброй воли», «Спорт для всех»;
- б) рабочие олимпиады, чемпионаты мира и Европы, Кубки Мира и Европы, Универсиады;
- в) Паралимпийские игры.

8. В каком виде спорта завоевала 18 олимпийских наград Л.Латынина?

- а) фигурное катание;
- б) художественная гимнастика;
- в) спортивная гимнастика.

9. В каком виде легкой атлетики стал олимпийским чемпионом Боб Бимон?

- а) прыжки в длину с разбега;
- б) бег на 5000 и 10000 м;
- в) тройной прыжок в длину с разбега.

10. В каком виде спорта завоевал четыре олимпийских медали Александр Попов?

- а) тяжелая атлетика;
- б) лыжные гонки;
- в) плавание.

### ОТВЕТЫ НА ТЕСТЫ ПО МОДУЛЮ – 3

1 вариант

- 1 а
- 2 б
- 3 б
- 4 в
- 5 а
- 6 б
- 7 а
- 8 б
- 9 в
- 10 в

2 вариант

- 1 б
- 2 б
- 3 в
- 4 а
- 5 б
- 6 а
- 7 а
- 8 в
- 9 в
- 10 а

3 вариант

- 1 в
- 2 в
- 3 в
- 4 а
- 5 б
- 6 в
- 7 а
- 8 в
- 9 а
- 10 в

### ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ

**Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе:** всеобщность, символический и состязательный характер, агоны, палестрика, орхестрика, Олимпийские игры, «криптий», палестры, гимнасии, эйрены, эфебии.

**Физическая культура в средние века:** рыцарская система воспитания, паж, оруженосец, посвящение, доблести, добродетели, рыцарские турниры, рыцарская клятва, коллегии и дворянские академии.

**Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока:** йога, ушу, каратэ, тхэквондо, айкидо, сумо, дзюдо, джиу-джитсу, кикбоксинг, самбо

**Физическая культура и спорт со второй половины 18 века до настоящего времени:** национальные системы физического воспитания, современные виды спорта, «сокольская гимнастика», «бойскаутское движение», «Спорт для всех».

**История физической культуры в России:** «дома молодёжи», игрища, кулачные бои, потешные полки, субординация, экзерциция, физическое воспитание, система физического образования, общества любителей спорта, Российский олимпийский комитет, Российская олимпиада.

**Создание и развитие советской системы физического воспитания:** всевобуч, ГТО, ЕВСК, ДСО, спартакиады, «Золотая шайба», «Кожаный мяч», «Зарница», «Старты надежд».

**Физическая культура и спорт в российской Федерации:** Олимпийский комитет России, Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Основы Законодательства, Закон об образовании, федеральный закон, Министерство спорта, туризма и молодёжной политики.

**Международное спортивное движение:** международные спортивные организации, международные спортивные федерации, любители и профессионалы, Универсиада, паралимпийское движение, Международный олимпийский комитет, летние и зимние Олимпийские игры, олимпийские чемпионы.

## **ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ**

### **по дисциплине «Истории физической культуры и спорта»**

1. Предмет, значение и содержание курса ИФКиС.
2. Возникновение физической культуры как специфической сферы общественной деятельности.
3. Физическая культура в родовом обществе, его связь с трудовой деятельностью, природными условиями, всеобщность.
4. Исторические условия и особенности становления и развития физической культуры в рабовладельческом обществе.
5. Возникновение и развитие античной гимнастики и агонистики в Древней Греции.
6. Спартанская система физического воспитания.
7. Афинская система физического воспитания.
8. Взгляды философов Древней Греции.
9. Олимпийские игры в Древней Греции.
10. Физическая культура Древнего Рима.
11. Физическая культура в эпоху средневековья (X – XIV в.в.).
12. Физическая культура в эпоху Возрождения (XV – XVII в.в.).
13. Прогрессивная роль гуманистических идей В.да Фельтре, Ф.Рабле, И. Меркуриалиса и др. в развитии физического воспитания.
14. Первые попытки введения физического воспитания в учебные заведения.
15. Вопросы физического воспитания детей и молодежи в педагогических сочинениях Я.Коменского и Д.Локка.
16. Вопросы физического воспитания детей и молодежи в педагогических сочинениях Ж.-Ж. Руссо и И. Песталоцци.
17. Гимнастические и спортивно-игровые направления в развитии национальных систем физического воспитания.
18. Гимнастическая направленность национальной системы физического воспитания в Германии.
19. Гимнастическая направленность национальной системы физического воспитания в Швеции.

20. Гимнастическая направленность национальной системы физического воспитания во Франции.
21. Спортивно-игровая направленность национальной системы физического воспитания в Англии.
22. Возникновение современного футбола, баскетбола, волейбола.
23. Особенности систем Ф. Садолина и Г. Рацине.
24. Возникновение и развитие «сокольской гимнастики» в Чехии.
25. Возникновение и развитие бойскаутского движения.
26. Система физического воспитания в Германии перед II мировой войной.
27. «Спорт для всех» - направление совершенствования массовой физической культуры и спорта в странах Западной Европы.
28. Физическая культура на Руси в период феодализма (VI – XII в.в.).
29. Попытки теоретического обоснования физического воспитания в трудах Авиценны и Е. Славинецкого.
30. Реформы Петра I и их значение для становления государственной формы военно-физического воспитания в России.
31. Развитие теории и практики физического воспитания отечественными мыслителями и просветителями XVIII в.
32. Значение военно-прикладного направления А. Суворова.
33. Значение для физического воспитания научно-педагогической деятельности К. Ушинского и Е. Покровского.
34. Развитие естественно-научных основ физического воспитания в трудах Н. Сеченова и И. Павлова.
35. П. Лесгафт – основоположник отечественной системы физического образования.
36. Прогрессивная роль в создании общественных спортивных организаций В. Краевского, В. Срезневского и А. Бутовского.
37. Развитие спорта в России.
38. Первое участие российских спортсменов в Олимпийских играх.
39. Становление государственных органов управления физической культурой и спортом.
40. Комплекс ГТО и ЕВСК – программно-нормативная основа советской системы физического воспитания.
41. Различные направления в работе физической культуры и спорта.
42. Организация первых добровольных спортивных обществ.
43. Физическое воспитание в школе (1930 – 1940 г.г.).
44. Создание институтов физической культуры, кафедр физического воспитания.
45. Научные исследования в области физической культуры и спорта Н. Озолина, М. Иваницкого и др.
46. Значение I Спартакиады народов СССР в дальнейшем развитии физической культуры и спорта в стране.
47. Внедрение массовых форм работы с детьми: «Веселый дельфин», «Золотая шайба», «Кожаный мяч» и др.
48. Возникновение и развитие новых форм массовой и оздоровительной физической культуры и спорта в России в настоящее время.
49. Материально-техническое и финансовое обеспечение физической культуры и спорта в России в настоящее время.
50. Возрождение Олимпийского движения.
51. Олимпийские игры до II мировой войны.
52. Возникновение и развитие международного спортивного движения.

53. Возникновение и развитие международного студенческого спортивного движения.
54. Участие советских спортсменов в XV Олимпийских играх.
55. Участие российских спортсменов в последних Олимпийских играх.
56. Классификация паралимпийского движения.
57. Истоки развития философской йоги и йоги основанной на применении системы физических упражнений.
58. Возникновение и развитие каратэ-до на острове Окинава.
59. Исторические причины зарождения ушу в Китае.
60. Возникновение и развитие джиу-джитсу и дзюдо в Японии.
61. Возникновение и развитие сумо.
62. Возникновение и развитие айкидо.
63. Возникновение и развитие тхэквон-до.
64. Возникновение и развитие кикбоксинга.
65. Создание и развитие самбо в СССР в 1920-е годы.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **по организации самостоятельной работы студентов по дисциплине «История физической культуры и спорта»**

Самостоятельную работу студентов (СРС) по курсу «История физической культуры и спорта» (ИФКиС) трудно переоценить в дисциплинах предметной подготовке (ДПП) будущего педагога по физической культуре. Обширный учебный материал разделов: ИФКиС в зарубежных странах, ИФКиС в России, История международного спортивного движения. Эволюция конкретных национально-региональных и интернациональных физкультурно-спортивных движений является одним из самых сложных в теории и практике физической культуры. Как показывает опыт преподавания ИФКиС в вузе, наибольшие трудности вызывают у студентов анализ и обобщение практики, изучение опыта физического воспитания и спортивной деятельности по первоисточнику, а также аналогизирование возможных связей с другими дисциплинами учебного плана, без чего невозможно овладеть физической культурой и спортом.

Исторический материал по ФКиС значительно повышает уровень профессиональной подготовки студентов – будущих педагогов физической культуры.

СРС по одному или нескольким разделам (в том числе спецкурсам, спецсеминарам) должна быть неразрывно связана с видами профессиональной деятельности, указанными в ГОС ВПО специальности 033100 (050720.65) «Физическая культура».

Работая с рекомендованной и другой доступной литературой, студентам следует обратить внимание на следующее:

1. когда была написана работа, фрагмент которой анализируется;
2. события, какой эпохи или периода описываются в данном фрагменте;
3. какое событие находится в центре предлагаемого фрагмента;
4. кто действует в данном фрагменте;
5. как помогают воссоздать эпоху (этапа, периода) и передать особую атмосферу состязательной игры, упражнения, турнира или дуэли такие художественные средства, как эпитеты, сравнения, глаголы, особые этикетные слова и выражения, прием контраста;
6. какая форма речи (монолог, диалог) преобладает;
7. какой тип речи (повествование, описание, рассуждение) преобладает.

Задача студента самостоятельно выбрать вид СРС. Важно помнить, что самостоятельная работа как компонент творческом познавательно-практической деятельности требует больших умственных усилий и является своего рода подспорьем в освоении историко-гуманистического потенциала видов спорта и систем физического воспитания.

## **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ по дисциплине «История физической культуры и спорта»**

1. Древнеримские философы о физическом воспитании.
2. Особенности физического воспитания в странах Ближнего Востока (Египет, Ассирия, Вавилон и др.)
3. Физическая культура в период разложения феодального общества и в эпоху Возрождения (15-16 вв.).
4. Физическая культура в средние века в странах Ближнего Востока.
5. Введение единоборств в программу Олимпийских игр.
6. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по различным видам единоборств.
7. Особенности развития физического воспитания в странах Южной, Центральной и Северной Америки.
8. Особенности развития различных видов спорта в настоящее время.
9. Отражение физической культуры в древних литературных источниках: «Повесть временных лет», «Слово о полку Игореве», «Сказание о Борисе и Глебе» и др.
10. Самобытность физической культуры у восточных славян, народов Украины, Белоруссии, Кавказа, Прибалтики, Средней Азии.
11. Становление методических и организационных основ физического воспитания – «Общество телесного воспитания Богатырь», «Гимнастический институт», Общество содействия физическому развитию учащейся молодёжи (ОСФРУМ).
12. Научно-методические основы советской системы физического воспитания.
13. Военно-физическая направленность в подготовке населения СССР в Великой Отечественной войне.
14. Разработка физкультурно-оздоровительных образовательных проектов по массовой физической культуре населения России.
15. Международное спортивное движение в области массовой и оздоровительной физической культуры.
16. Проблемы Международного спортивного движения.
17. Участие российских спортсменов на последних летних Олимпийских играх.
18. Участие российских спортсменов на последних зимних Олимпийских играх.
19. Участие российских спортсменов на последних летних Паралимпийских играх.
20. Участие российских спортсменов на последних зимних Паралимпийских играх.
21. Участие российских студентов на летних и зимних Универсиадах.

**Критерии оценки знаний, текущий контроль** усвоения материала осуществляется, в основном, в ходе семинарских занятий и выражается в трех формах:

- подготовка к семинарскому занятию, умение раскрыть содержание выносимых на обсуждение вопросов, определить узловые проблемы, сделать выводы;
- подготовка реферативных сообщений и презентаций, выступление с ними на занятиях или конференциях;

- выполнение контрольных и тестовых заданий.

**Промежуточный контроль** осуществляется в форме экзамена. Кафедрой устанавливается перечень вопросов к экзаменационным билетам.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература

1. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. педагог. вузов. – М.: «Академия», 2001. – 312 с.
2. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2007. – 312 с.
3. История физической культуры и спорта: Учебник / Под общ. ред В.В. Столбова. – М.: Просвещение, 1989. - 345 с.
4. «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» от 17 апреля 1993 г.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т.: Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры/Под общей ред. проф. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.
6. Федеральный Закон «Об образовании», 1995.
7. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 30 марта 2008 г.

### Дополнительная литература

1. Антология по истории педагогики в России (первая половина XX века): Учеб. пособие /Сост. Л.Н. Беленчук, С.В. Лыков, А.В. Овчинников. – М.: 2000.
2. Барский К.М., Уроки китайской гимнастики. – Вып. 2. – М.: 1990.
3. Богатыри России / Сост. В.Е.Смирнов. – М.: 1983.
4. Все о спорте: Справочник. – Вып. 1. – М.: 1972; Вып. 2 – М., 1973.
5. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта в России (X – начало XX вв.): Учеб. пособие. – М.: 1992.
6. Голощапов Б.Р. История отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. – М.: 1995.
7. Гуськов С.И., Профессиональный спорт и международное спортивное движение. // Теор. и практ. физ. культ. – М.: 1991, № 8.
8. Долин А.А., Попов В.Г., Кэмпо – традиция воинских искусств. – М.: 1992.
9. Железняк Ю.Д., Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: «Академия», 2005. – 272 с.
10. История Древней Греции: Учеб. для студ. по спец. «История». – М.: 1986.
11. История педагогики в России: Хрестоматия / Сост. С.Ф. Егоров. – М.: 1999.
12. Константинов Н.А. и др., История педагогики: Учебник. – М.: 1982.
13. Кто такие скауты. // Физ. культура в школе. – М.: 1991, № 11-12.
14. Кто такие скауты. // Физ. культура в школе. – М.: 1992, №1-6.
15. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венг.; под общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982.
16. Лукашев М.Н., И были схватки боевые... – М.: 1990.
17. Молчанов С.В., Триединство Физической культуры: (Ист. теорет. анализ соц.-пед. системы). – Мн.: Полымя, 1991.



18. Новиков Н.И., Избранные педагогические сочинения. – М., 1959.
19. Олимпийская хартия / Пер. с англ. – М., 1996.
20. Олимпийская энциклопедия / Гл. ред. С.П. Павлов. – М., 1980.
21. От Афин до Москвы / Авт.- сост. В. Штейнбах. – М., 1979.
22. Очерки по истории физической культуры. – М.: 1967.
23. Очерки истории школы и педагогической мысли народов СССР с древнейших времен до конца XVI в./Отв. ред. Э.Д. Днепров. – М.: 1989.
24. Палм Ю., Стратегия и приемы содействия развития национальных программ «Спорт для всех». // Теор. и практ. физ. культуры – М.: 1991, № 1.
25. Панин-Коломенкин Н.А., Страницы из прошлого: Воспоминания спортсмена. – М.: 1951.
26. Пискунов А.И., Хрестоматия по истории зарубежной педагогики : Учеб. пособие., 2-е изд. – М.: 1981.
27. Положения о Всесоюзном физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне СССР» – 1931, 1939, 1955, 1959, 1972, 1985, 1988 гг.
28. Пономарев Н.И., Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. – М.: 1970.
29. Родиченко В.С., Российский спорт: выбор пути. – М.: 1993.
30. Романов А.О., Международное спортивное движение. – М.: 1973.
31. Романов Н.Н., Восхождение на Олимп. – М.: 1993.
32. Русские просветители. – М.: 1966. – Т. 1.
33. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки./ И.М. Туревский, Ж.К. Холодов и др.; Под общ. ред. И.М. Туревского: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2003. – 320 с.
34. Симаков Ю.П., Генезис и топологическая классификация паралимпийского движения. // Теор. и практ. физ. культуры. – М., 1991, № 7.
35. Советская система физического воспитания / Гл. ред. Г.И. Кукушкин. – М.: 1975.
36. Соловьев С.М., История России с древнейших времен. – М.: 1988. – Кн. 1. – Т. 1-2.
37. Спорт, культура, духовные ценности. – М.: 1997. – Вып. 1-7.
38. Сотникова А.Г., Внеурочные занятия по физическому воспитанию в средних школах США. // Теор. и практ. физ. культуры. – М.: 1990, № 3.
39. Столбов В.В., Русско-советская олимпийская Одиссея: Тр. ученых ГЦОЛИФКа. – М.: 1993.
40. Филиппов С.С., Документальное обеспечение управленческой деятельности в физкультурных организациях: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 168 с.
41. Хрестоматия по истории Древнего Рима: учеб. пособие. – М.: 1987.
42. Червоненко Д., Олимпиада в Пекине. Прогнозы. – М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2008. – 352 с.

**Федеральное агентство по образованию РФ**  
**Государственное образовательное учреждение**  
**высшего профессионального образования**  
**«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»**

Утверждено

На заседании кафедры  
спортивных игр и лыжного спорта  
Протокол №\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой, канд. пед. наук

Ковровский В.Ю.

**ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Программа и учебно-методические рекомендации

Для специальности 033100 физическая культура

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра спортивных игр и лыжного спорта

Курс 1 семестр 1

Всего часов (включая самостоятельную работу): 102 часа

Составитель: **старший преподаватель В.В. Щанкина**

Рязань, 2008

Выписка из ГОС ВПО специальности 033100 «Физическая культура»  
ДПП.Ф.01. История физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт в жизни общества и личности. Становление и развитие отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки. История международного спортивного движения.

### **А н н о т а ц и я**

«История физической культуры и спорта» – дисциплина, входящая в блок «Дисциплины предметной подготовки» 033100 - «Физическая культура» (квалификация «педагог по физической культуре»).

**Цель курса:** ознакомление студентов с происхождением, закономерностями и специфическими принципами развития физической культуры и спорта за рубежом и в России.

#### **Задачи курса:**

5. изучение истории создания зарубежных и отечественных систем по физической культуре;
6. изучение истории международного спортивного движения;
7. расширять профессиональный кругозор будущих специалистов в области физической культуры и спорта;
8. формировать у студентов уверенность в общественной значимости, выбранной специальности.

**Для изучения дисциплины необходимы знания дисциплин:** истории, анатомии, физического воспитания.

#### **Содержание дисциплины:**

**Модуль 1. История физическая культура и спорт зарубежных стран:** Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе. Физическая культура в Средние века. Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока. Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с 18 в. до настоящего времени.

**Модуль 2. История физической культуры и спорта в России:** Физическая культура в России с древнейших времён до второй половины 19 в. создание и развитие в России системы физического воспитания (образования) и современных видов спорта. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта. Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

**Модуль 3. История международного спортивного движения:** Международное спортивное движение. Международное Олимпийское движение.

#### **В результате изучения этой дисциплины студент должен:**

##### **1. знать:**

- 1) причины зарождения и развития физической культуры и спорта,
- 2) эволюцию общих принципов физической культуры и спорта,
- 3) основные направления из гражданской, педагогической и военной истории, культуры, медицины, теории и методики физического воспитания, спортивно-педагогических и медико-биологических дисциплин,

4) основные формы современных направлений физической культуры и спорта.

**2. уметь:**

- 1) проводить анализ систем и теорий в области ИФКиС,
- 2) демонстрировать презентации о возникновении и динамике развития различных видов спорта.

**3. владеть:** знаниями по ИФКиС, которые помогают лучше понять процессы, происходящие в физкультурном движении в настоящее время, позволяет предвидеть тенденции его развития, прогнозировать его будущее.

**Формы промежуточного контроля:** реферат, контрольная работа, тестирование.

**Форма текущего контроля:** экзамен.

**Примерный тематический план  
дисциплины «История физической культуры и спорта»**

№ п/п	Темы лекций и семинарских занятий	Всего	В том числе аудиторных занятия			Самос- тоятел- ьн. работ- а
			Вс- ег- о	Лекци- й	Семина- р. занятий	
<b>Модуль 1. История физической культуры и спорта в зарубежных странах</b>						
1.	Физическая культура в первобытном обществе и рабовладельческом обществе	10	6	4	2	4

2.	Физическая культура в средние века	10	6	4	2	4
3.	Создание и развития систем физической культуры в странах Востока	10	6	4	2	4
4.	Зарубежные системы физической культуры и спорта со второй половины 18 века до настоящего времени	10	6	4	2	4
<b>Модуль 2. История физической культуры и спорта в России</b>						
5.	Физическая культура на Руси с древнейших времен до второй половины 19 века	10	6	4	2	4
6.	Физическая культура и спорт в России со второй половины 19 века до 1917 года	10	6	4	2	4
7.	Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта	12	6	4	2	6
8.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	12	6	2	2	6
<b>Модуль 3. История международного спортивного движения</b>						
9.	Международное спортивное движение	8	4	2	2	
10.	Международное олимпийское движение	10	4	2	2	6

**Итого:**            102    54    34    20    48

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### I. ПЛАНЫ ЛЕКЦИЙ

#### Модуль 1. История физической культуры и спорта в зарубежных странах

##### Лекция 1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе

3. Возникновение физической культуры как специфической сферы общественной деятельности, исторические этапы её развития, истоки зарождения.
4. Физическое воспитание в родовом обществе, его связь с трудовой деятельностью, зависимость от этнографической среды и природных условий, всеобщность
5. Физическое воспитание в период разложения родового строя, его военизация, зарождение классового характера
6. Исторические условия, особенности становления и развития физической культуры

в рабовладельческом обществе

5. Возникновение античной гимнастики и агонистики в Древней Греции.
6. Расцвет физической культуры в Древней Греции (VI – V в.в. до н.э.); спартанская и афинская системы физического воспитания молодого поколения рабовладельцев.
7. Взгляды философов Древней Греции
8. Олимпийские игры в Древней Греции, изменение их характера в период упадка рабовладельческой Греции.
9. Физическая культура Древнего Рима, ее отличие от древнегреческой.
10. Военно-физическое воспитание юношей-воинов в Древнем Риме.
11. Упадок системы военно-физического воспитания в период Римской империи (31 г. до н.э. – 476 г. до н.э.), развитие зрелищ.

### **Лекция 2. Физическая культура в средние века**

1. Физическая культуры в период возникновения феодализма (V – IX вв.)
2. Физическая культура в период расцвета феодализма (X-XIV вв.). Рыцарская система воспитания.
3. Средства физической подготовки городского населения.
4. Физическая культура эпохи Возрождения (XV-XVII вв.).
5. Взгляды гуманистов на физическое совершенство человека.
6. Первые попытки введения физического воспитания в учебные заведения.

### **Лекция 3. Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока**

3. Восточные системы физической культуры как образ жизни с философской и морально-этической базой.
4. Истоки философской йоги и йоги, основанной на применении системы физических упражнений.
5. Исторические причины зарождения у-шу в Китае.
6. История становления сумо.
7. История возникновения каратэ.
6. История развитие дзюдо.
7. История развитие айкидо.
8. История развития тхэквондо.
9. История создания кикбоксинга
10. История создания самбо.

### **Лекция 4. Физическая культура и спорт со второй половины 18 века до настоящего времени**

1. Вопросы физического воспитания детей и молодежи в педагогических сочинениях Я.-А. Коменского, Д.Локка, Ж.-Ж. Руссо, И.-Х. Песталоцци.
2. Гимнастические и спортивно-игровые направления в создании национально-буржуазных систем физического воспитания в странах Европы в конце XVIII в. начале XX в.
3. Влияние естественно-научных теорий на развитие физического воспитания.
4. Новые зарубежные системы физического воспитания (метод Г.Демени, «естественная гимнастика» Г. Эбера и др.)
5. Внешкольное физическое воспитание, его милитаризация в период между I и II мировыми войнами.
6. Физическая культура в капиталистических странах после II Мировой войны.

7. «Спорт для всех» – направление развития массовой физической культуры и спорта стран ЕЭС.

## **Модуль 2. История физической культуры и спорта в России**

### **Лекция 5. Физическая культура в России с древнейших времён до второй половины 19 века**

1. Общая направленность воспитания детей в VI – IX вв.
2. Воспитание детей в период феодализма в X – XV вв.
3. Значение сочинений Авиценны и Епифания Славинецкого для становления нового направления в детской педагогике.
4. Реформы Петра I и их значение для становления государственной формы военно-физического воспитания в России.
5. Развитие теории и практики физического воспитания отечественными мыслителями, просветителями, революционерами и полководцами.

### **Лекция 6. Физическая культура и спорт в России со второй половины 19 в. до 1917 года**

1. Значение для физического воспитания научно-педагогической деятельности К.Д. Ушинского, Е.А. Покровского.
2. Развитие естественнонаучных основ физического воспитания в трудах русских физиологов.
3. Лесгафт Петр Францевич – основоположник научной системы физического образования.
4. Прогрессивная роль передовой интеллигенции и военных в создании общественных физкультурно-спортивных организаций.
5. Зарождение и развитие современных видов спорта в России. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх.

### **Лекция 7. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта**

13. Становление и развитие государственных основ управления физической культуры и спорта.
2. Научно-методические основы советской системы физического воспитания.
3. Состояние физической культуры в школе в 1920 – 1990 гг.
4. Комплекс ГТО – программная и нормативная основа советской системы физического воспитания.
5. Развитие спортивной направленности в системе физического воспитания.
6. Материально-техническое и финансовое обеспечение физической культуры и спорта.
7. I Спартакиада народов СССР.
8. Внедрение массовых форм работы по физической культуре и спорту с детьми.
9. Создание новых форм массовой физической культуры

### **Лекция 8. Физическая культура и спорт в Российской Федерации**

1. Структура и функции государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в Российской Федерации.
14. «Основ законодательства Российской Федерации о физической

- культуре и спорте»  
15. Закон «Об образовании»  
16. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

### **Модуль 3. История международное спортивное движение**

#### **Лекция 9. Международное спортивное движение**

1. Развитие международного спортивного движения.
2. Возникновение и развитие международного студенческого движения.
3. Развитие международного рабочего спортивного движения.
4. Классификация параолимпийского движения.

#### **Лекция 10. Международное олимпийское движение**

1. Возрождение Олимпийского движения. Летние и зимние Олимпийские игры.
2. Олимпийские игры после II мировой войны.
3. XV Олимпийские игры.
4. XXII Олимпийские игры
5. Проблемы современного Олимпийского движения.

## **II . ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Модуль 1. История физической культуры и спорта в зарубежных странах**

#### **Семинарское занятие 1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе**

8. Возникновение физической культуры как специфической сферы общественной деятельности, исторические этапы её развития, истоки зарождения.
2. Составные части античной гимнастики.
3. Что такое агоны и агонистика?
4. Спартанская система физического воспитания.
5. Афинская система физического воспитания.
6. Взгляды древнегреческих философов на физическое воспитание.
7. Первые древние Олимпийские игры.
8. Физическое воспитание в Древнем Риме.
9. Военно-физическое воспитание в древнем Риме.

#### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Древнеримские философы о физическом воспитании.
8. Особенности физического воспитания в странах Ближнего Востока (Египет, Ассирия, Вавилон и др.)

#### **Литература**

4. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта: учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2007, с. 3-21.
5. Столбов В.В., История физической культуры и спорта: учебник для пед. институтов. – М.: Просвещение, 1989, с. 8-23.



### **Дополнительная литература**

1. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта / Под общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
2. Червоненко Д., Олимпиада в Пекине. Прогнозы. – М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2008. – 352 с.

### **Семинарское занятие 2. Физическая культура в средние века**

1. Образование рыцарской системы воспитания.
2. Нормы физической и нравственной подготовленности рыцарей.
3. Формы рыцарской системы военно-физической подготовки, её средства.
4. Физические упражнения в быту, трудовой и военной деятельности.
5. Система физического воспитания Витторино да Фельтре.
6. Система физических упражнений Иеронима Меркуриалиса.
7. Первые попытки введения физического воспитания в учебные заведения.

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

2. Физическая культура в период разложения феодального общества и в эпоху Возрождения (15-16 вв.).
3. Физическая культура в средние века в странах Ближнего Востока.

### **Литература**

66. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта: учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2007, с. 21- 27.
67. Столбов В.В., История физической культуры и спорта: учебник для пед. институтов. – М.: Просвещение, 1989, с. 23-34.

### **Дополнительная литература**

1. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта / Под общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
2. Физическая культура и спорт. Малая энциклопедия. /Перевод с нем. – М.: «Радуга», 1982. – 374 с.

### **Семинарское занятие 3. Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока**

1. Восточные системы физической культуры как образ жизни с философской и морально-этической базой.
2. Истоки философской йоги и йоги, основанной на применении системы физических упражнений.
3. Исторические причины зарождения ушу в Китае.
4. История становления сумо.
5. История возникновения каратэ.
6. История развития дзюдо.
7. История развития айкидо.
8. История развития тхэквондо.
9. История создания кикбоксинга.
10. История создания самбо.

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

3. Введение единоборств в программу Олимпийских игр.
4. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по различным видам единоборств.

### **Литература**

3. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта: учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2007, с. 27-50.
4. Столбов В.В., История физической культуры и спорта: учебник для пед. институтов. – М.: Просвещение, 1989, с. 55-60.

### **Дополнительная литература**

1. Барский К.М., Уроки китайской гимнастики. – Вып. 2. – М.: 1990. – 209 с.
2. Богатыри России / Сост. В.Е.Смирнов. – М.: 1983. – 185 с.
3. Долин А.А., Попов В.Г., Кэмпо – традиция воинских искусств. – М.: 1992. – 412 с.
4. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта / Под общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
5. Физическая культура и спорт. Малая энциклопедия. /Перевод с нем. – М.: «Радуга», 1982. – 374 с.

### **Семинарское занятие 4. Физическая культура и спорт со второй половины 18 века до настоящего времени**

1. Вопросы физического воспитания детей и молодёжи в педагогических сочинениях Я.-А. Коменского, Ж.-Ж.Руссо, Джона Локка, И.Песталоцци.
2. Немецкая система физического воспитания.
3. Шведская система физического воспитания.
4. Французская система физического воспитания.
5. Английская система физического воспитания.
6. Возникновение современного футбола, баскетбола и волейбола..
7. Особенности системы Фроде Садолина.
8. Особенности системы Георга Рацине.
9. Возникновение «сокольской гимнастики».
- 10.Создание «бойскаутского движения».
- 11.Молодежные организации, возникшие в Германии и в других странах период между первой и второй Мировой войной.
- 12.Система воспитания в Германии до II Мировой войны.
- 13.Движение «Спорт для всех», введение документов «Хартия спорта» и «Культурно-политическая концепция».

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Особенности развития физического воспитания в странах Южной, Центральной и Северной Америки.
2. Особенности развития различных видов спорта в настоящее время.

### **Литература**

3. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта: учеб. пособие для высш.

учеб. заведений. – М.: «Академия», 2007, с. 50-70.

4. Столбов В.В., История физической культуры и спорта: учебник для пед. институтов. – М.: Просвещение, 1989, с. 35-55.

### **Дополнительная литература**

1. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта / Под общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
2. Кто такие скауты. // Физ. культура в школе. – М.: 1991, № 11-12. - 1992, №1-6.
3. Физическая культура и спорт. Малая энциклопедия. /Перевод с нем. – М.: «Радуга», 1982. – 374 с.

## **Модуль 2. История физической культуры и спорта в России**

### **Семинарское занятие 5. Физическая культура на Руси с древнейших времён до второй половины 19 века**

1. Народные формы физической культуры на Руси в период феодализма.
2. Теоретическое обоснование физического воспитания в книге Абу Али Ибн-Сина (Авиценна) «Канон врачебной науки» (10-11 вв.).
3. Значение сочинений Епифания Славинецкого «Гражданство обычаев детских» (17 в.).
4. Значение реформ Петр I в военно-физическом обучении молодых дворян.
5. Взгляды просветителей, мыслителей на физическую культуру (В.Татищев, 6. М.В. Ломоносов, И.И. Бецкой, А.Н. Радищев, Н.И. Новиков).
7. Военно-физическая система подготовки солдат и офицеров А.В. Суворова.

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Отражение физической культуры в древних литературных источниках: «Повесть временных лет», «Слово о полку Игореве», «Сказание о Борисе и Глебе» и др.
2. Самобытность физической культуры у восточных славян, народов Украины, Белоруссии, Кавказа, Прибалтики, Средней Азии.

### **Литература**

1. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта: учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2007, с.71-93.
2. Столбов В.В., История физической культуры и спорта: учебник для пед. институтов. – М.: Просвещение, 1989, с. 83-102.

### **Дополнительная литература**

1. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта / Под общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
2. Богатыри России / Сост. В.Е.Смирнов. – М.: 1983. – 185 с.
3. Физическая культура и спорт. Малая энциклопедия. /Перевод с нем. – М.: «Радуга», 1982. – 374 с.

### **Семинарское занятие 6. Физическая культура и спорт в России со второй половины 19 века до 1917 года**

1. Развитие естественно-научных и педагогических основ физического воспитания (К.Д.Ушинский, Е.А.Покровский, И.М.Сеченов, И.П.Павлов).

2. П.Ф.Лесгафт – основоположник отечественной теории физического образования.
3. Система физического образования (воспитания) П.Ф.Лесгафта.
4. Участие российских спортсменов в Олимпийских Играх.
5. Образование Российского Олимпийского Комитета.
6. Проведения первых Российских Олимпиад.
7. Развитие современных видов спорта в России.

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Становление методических и организационных основ физического воспитания – «Общество телесного воспитания Богатырь», «Гимнастический институт», Общественно-педагогического физического развитию учащейся молодёжи (ОСФРУМ).

### **Литература**

1. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта: учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2007, с. 94-146.
2. Столбов В.В., История физической культуры и спорта: учебник для пед. институтов. – М.: Просвещение, 1989, с. 102-114.
3. Червоненко Д., Олимпиада в Пекине. Прогнозы. – М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2008. – 352 с.

### **Дополнительная литература**

1. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта / Под общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
2. Червоненко Д., Олимпиада в Пекине. Прогнозы. – М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2008. – 352 с.
3. Физическая культура и спорт. Малая энциклопедия. /Перевод с нем. – М.: «Радуга», 1982. – 374 с.

### **Семинарское занятие 7. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта**

1. Становление государственных органов управления советской системы физического воспитания.
2. Создания высших учебных заведений по физической культуре.
3. Различные направления развития физического воспитания в 1920-30 годы.
4. Создание комплекса ГТО и пути его развития.
5. Развитие спортивной направленности в системе физического воспитания, создание ЕВСК.
6. Материально-техническое и финансовое обеспечение физической культурой и спортом.
7. Состояние физической культуры в школе.
8. Организационные формы советской системы физического воспитания.
9. Проведения 1 Спартакиады народов СССР.
10. Внедрение массовых форм работы по физической культуре и спорту с детьми.
11. Создание новых форм функционирования физической культурой и спортом в 1980-90 годы.

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Научно-методические основы советской системы физического воспитания.

2. Военно-физическая направленность в подготовке населения СССР в Великой Отечественной войне.

### **Литература**

1. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта: учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2007, с. 146-196.
2. Столбов В.В., История физической культуры и спорта: учебник для пед. институтов. – М.: Просвещение, 1989, с. 114-165.

### **Дополнительная литература**

1. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта / Под общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
2. Физическая культура и спорт. Малая энциклопедия. /Перевод с нем. – М.: «Радуга», 1982. – 374 с.

### **Семинарское занятие 8. Физическая культура и спорт в Российской Федерации**

1. Структура и функции государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в РФ.
2. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.
3. Закон «Об образовании».
4. Введение Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Разработка физкультурно-оздоровительных образовательных проектов по массовой физической культуре населения России.

### **Литература**

1. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта: учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2007, с. 201-230.
2. Столбов В.В., История физической культуры и спорта: учебник для пед. институтов. – М.: Просвещение, 1989, с. 185-235..
3. «Об образовании» 1995 г. (последняя версия).
4. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 30 марта 2008 года.

### **Дополнительная литература**

1. Филиппов С.С., Документальное обеспечение управленческой деятельности в физкультурных организациях: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 168 с.
2. Червоненко Д., Олимпиада в Пекине. Прогнозы. – М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2008. – 352 с.

## **Модуль 3. История международного спортивного движения**

## **Семинарское занятие 9. Международное спортивное движение**

1. Международное спортивное движение по отдельным видам спорта.
2. Международное студенческое спортивное движение.
3. Международное рабочее спортивное движение.
4. Классификация паралимпийского движения.

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Международное спортивное движение в области массовой и оздоровительной физической культуры.
2. Проблемы Международного спортивного движения.

### **Литература**

1. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта: учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2007, с. 230-238, 287-307.
2. Столбов В.В., История физической культуры и спорта: учебник для пед. институтов. – М.: Просвещение, 1989, с. 235-251.

### **Дополнительная литература**

1. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта / Под общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
2. Симаков Ю.П., Генезис и топологическая классификация паралимпийского движения. // Теор. и практ. физ. культуры. – М., 1991, № 7.
3. Физическая культура и спорт. Малая энциклопедия. /Перевод с нем. – М.: «Радуга», 1982. – 374 с.

## **Семинарское занятие 10. Международное олимпийское движение**

1. Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время.
2. Летние Олимпийские игры.
3. Зимние Олимпийские игры.
4. XV летние Олимпийских Игр.
5. XXII летние Олимпийские игры.
6. Проблемы современного олимпийского движения.

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Участие российских спортсменов на последних летних Олимпийских играх.
2. Участие российских спортсменов на последних зимних Олимпийских играх.

### **Литература**

1. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта: учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2007, с. 238-287.
2. Столбов В.В., История физической культуры и спорта: учебник для пед. институтов. – М.: Просвещение, 1989, с. 261-287.

### **Дополнительная литература**

1. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта / Под общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
2. Червоненко Д., Олимпиада в Пекине. Прогнозы. – М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2008.- 352 с.

3. Физическая культура и спорт. Малая энциклопедия. /Перевод с нем. – М.: «Радуга», 1982. – 374 с.

## Контрольная работа по Модулю 1

### 1 вариант

1. Составные части античной гимнастики.
2. Перечислить 7 рыцарских доблестей.
3. Что означает ушу, средства физического развития ушу.
4. Педагогическое учение Я.-А. Коменского.
5. «Сокольская гимнастика».

### 2 вариант

1. Какие виды физических упражнений входили в пентатлон.
2. Перечислить 7 рыцарских добродетелей.
3. Когда зародилось сумо, какие приемы разрешены?
4. Педагогическое учение И.-Х. Песталоцци.
5. Бойскаутское движение.

### 3 вариант

1. Афинская система физического воспитания в Древней Греции,
2. Педагогическое учение В. де Фельтре.
3. Возникновение и развитие дзюдо,
4. Немецкая система физического воспитания.
5. Система воспитания в Германии между 1 и 2 Мировыми войнами.

### 4 вариант

1. Физическое воспитание в Древнем Риме.
2. Педагогическое учение И. Меркуриалиса.
3. Возникновение и развитие самбо.
4. Английская система физического воспитания.
5. Движение «Спорт для всех».



## Контрольная работа по Модулю 2

### 1 вариант

1. Что устраивали славяне в честь языческих богов на Руси?
2. Суворовские принципы.
3. Что предложил К.Д.Ушинский, чему отдавал предпочтение Е.А.Покровский
4. Создание комплекса ГТО и ЕВСК.
5. В каком году был принят Закон «Об образовании», основные положения?

### 2 вариант

6. Какие единоборства были распространены у славян в 9 в.?
  2. Система воспитания Н.И. Новикова.
  3. Система физического образования П.Ф.Лесгафта.
  4. Создание ДСО.
  5. В каком году был принят федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ», основные положения?

### 3 вариант

1. Как разделил физические упражнения Авиценна в «Каноне врачебной науки»?
2. Какие идеи провозглашал А.Н.Радищев?
3. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх. Российская олимпиада.
4. Массовые формы работы по физической культуре и спорту с детьми в 1960-е годы.
5. Структура и функции государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в РФ.

### 4 вариант

1. Епифаний Славинецкий о значении игр в воспитании.
2. На какие науки делил физические упражнения В.И. Татищев?
3. Какой вклад внесли в физиологию спорта И.М. Сеченов и И.П. Павлов?
4. Значение 1 Спартакиады народов СССР в дальнейшем развитии спорта в стране.
5. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры среди населения РФ.

## Контрольная работа по Модулю 3

### Вариант 1

1. Какие виды спорта пользовались большой популярностью в США между 1 и 2 Мировыми войнами?
2. Люцернский спортивный Интернационал.
3. Типы Паралимпийского движения и их характеристика.
4. Первые и вторые Олимпийские игры.
5. Олимпийские чемпионы России в конькобежном и лыжном спорте.

### Вариант 2

1. Какие виды спорта пользовались большой популярностью в странах западной Европы между 1 и 2 Мировыми войнами?
2. Красный спортивный Интернационал.
3. Какие игры относятся к социально-демографической принадлежности Паралимпийского движения.
4. История проведения первых зимних Олимпийских игр.
5. Олимпийские чемпионы России в фигурном катании.

### Вариант 3

1. Какие виды спорта пользовались большой популярностью в Скандинавских странах между 1 и 2 Мировыми войнами?
2. Деятельность Международной конфедерации студентов и Всемирного студенческого союза.
3. Какие игры относятся к территориальной принадлежности Паралимпийского движения.
4. Участие советских спортсменов в Олимпийских играх.
5. Олимпийские чемпионы России в спортивной и художественной гимнастике.

### Вариант 4

1. Какие виды спорта пользовались большой популярностью в Скандинавских странах между 1 и 2 Мировыми войнами?
2. Деятельность Международной федерации университетского спорта, проведение Универсиад.
3. История возрождения Олимпийских игр.
4. 22 летние Олимпийские игры.
5. Олимпийские чемпионы России в тяжелой атлетике, борьбе и плавании.

## **Темы рефератов к Модулю 1**

1. История создания футбола.
2. История создания баскетбола.
3. История создания волейбола.
4. История создания гандбола.
5. История создания плавания.
6. История создания полиатлона.
7. История создания спортивной гимнастики.
8. История создания художественной гимнастики.
9. История создания лыжного спорта.
10. История создания конькобежного спорта.
11. История создания различных видов лёгкой атлетики.
12. История создания хоккея.
13. История создания тенниса.
14. История создания настольного тенниса.
15. История создания бадминтона.
16. История создания велоспорта.
17. История создания гребного спорта.
18. История создания тяжёлой атлетики.
19. Выдающиеся спортсмены по разным видам спорта в зарубежных странах.
20. Выдающиеся спортсмены по разным видам спорта в России.

## **Темы рефератов к Модулю 2**

1. Самобытность физической культуры у восточных славян.
2. Самобытность физической культуры у народов Украины.
3. Самобытность физической культуры у народов Белоруссии.
4. Самобытность физической культуры у народов Кавказа.
5. Самобытность физической культуры у народов Прибалтики.
6. Самобытность физической культуры у народов Средней Азии.
7. Становление и организация «Общества телесного воспитания Богатырь».
8. Становление и организация «Гимнастического института».
9. Становление и организация Общества содействия физическому развитию учащейся молодёжи (ОСФРУМ).
10. Научно-методические основы советской системы физического воспитания.
11. Военно-физическая направленность в подготовке населения СССР в Великой Отечественной войне.
12. Разработка физкультурно-оздоровительных образовательных проектов по массовой физической культуре населения РФ.
13. Народные формы физического воспитания на Руси.
14. Зарождение современных видов спорта в России.
15. Деятельность П.Ф.Лесгафта в становлении физического воспитания в России.
16. Образование и значение Российского Олимпийского комитета в

распространении спорта в России.

17. Деятельность скаутского движения в советской России.
18. Спортсмены в годы Великой Отечественной войны.
19. Возникновение и развитие современных видов спорта в РФ.
20. Деятельность Олимпийского комитета России.
21. Деятельность Федерального агентства физической культуры и спорта.
22. Деятельность Комитета по развитию физической культуры и массового спорта.

### **Темы рефератов к Модулю 3**

1. Спортсмены 15 летних Олимпийских игр.
2. Спортсмены 16 летних Олимпийских игр.
3. Спортсмены 15 летних Олимпийских игр.
4. Спортсмены 18 летних Олимпийских игр.
5. Спортсмены 19 летних Олимпийских игр.
6. Спортсмены 20 летних Олимпийских игр.
7. Спортсмены 21 летних Олимпийских игр.
8. Спортсмены 22 летних Олимпийских игр.
9. Спортсмены 23 летних Олимпийских игр.
10. Спортсмены 24 летних Олимпийских игр.
11. Спортсмены 25 летних Олимпийских игр.
12. Спортсмены 26 летних Олимпийских игр.
13. Спортсмены 27 летних Олимпийских игр.
14. Спортсмены 28 летних Олимпийских игр.
15. Спортсмены 7 зимние Олимпийских игр.
16. Спортсмены 8 зимние Олимпийских игр.
17. Спортсмены 9 зимние Олимпийских игр.
18. Спортсмены 10 зимние Олимпийских игр.
19. Спортсмены 11 зимние Олимпийских игр.
20. Спортсмены 12 зимние Олимпийских игр.
21. Спортсмены 13 зимние Олимпийских игр.
22. Спортсмены 14 зимние Олимпийских игр.
23. Спортсмены 15 зимние Олимпийских игр.
24. Спортсмены 16 зимние Олимпийских игр.
25. Спортсмены 17 зимние Олимпийских игр.
26. Спортсмены 18 зимние Олимпийских игр.
27. Спортсмены 19 зимние Олимпийских игр.
28. Спортсмены 20 зимние Олимпийских игр.

## Тесты по Модулю 1

### Вариант 1

1. Составные части античной гимнастики в Древней Греции.

- а) соревнования и подготовка к ним;
- б) бег, прыжки в длину с разбега, метание диска и копья, борьба;
- в) подвижные игры, палестрика, орхестрика.

2. Теория Платона на физическое воспитание?

- а) тело и душа неразрывно;
- б) гармонического развития душевных и физических качеств рабовладельцев;
- в) занятия физическими упражнениями важны для профилактики и лечения разных заболеваний.

3. В каком году прошли первые древние Олимпийские игры?

- а) 394 год;
- б) 776 год до н.э.;
- в) 708 год до н.э.

4. Афинская система физического воспитания?

- а) дети посещали палестры, гимнасии;
- б) до 15 – 17 лет физическим воспитанием детей занималась семья;
- в) с 7 – лет – паж, в 14 – оруженосец, 21 – посвящение.

5. Какими добродетелями должен был овладеть рыцарь?

- а) верность церкви и королю, личная храбрость, святость данного слова, великодушие к слабому;
- б) верховая езда, плавать, охотиться, стрелять из лука, сражаться;
- в) жизнь королю, сердце даме, честь себе.

6. Принцип Я.- А. Коменского.

- а) укрепление силы воли путем закаливания и физических упражнений;
- б) решающая роль внешней среды в формировании личности человека;
- в) природосообразности.

7. Какие упражнения И. Песталоцци называл «искусственные»?

- а) общеразвивающие;
- б) подводящие и подготовительные;
- в) специальные упражнения.

8. Основоположники английской системы физического воспитания.

- а) Г. Фит, Ф.Ян, А. Шписс;
- б) Пер Линг, Ялмар Линг;
- в) Чарльз Кингсли, Томас Арнольд.

9. Год создания волейбола.

- а) 1895 год – У. Морган;
- б) 1862 год – Э. Тринг;
- в) 1891 год – Д. Нейслмит.

10. Особенности «сокольской гимнастики».

- а) влияние возрастных особенностей человека на его физическое развитие;
- б) ориентироваться на местности, находить пищу, оказывать первую медицинскую помощь;
- в) упражнения без снарядов, упражнения на снарядах и с предметами, групповые и боевые упражнения.

11. Молодежная организация, возникшая в странах-союзниках Германии перед Второй мировой войны.

- а) фалангисты;
- б) скауты;
- в) бойскауты.

## **Вариант 2**

1. Что входило в пентатлон?

- а) соревнования и подготовка к ним;
- б) бег, прыжки в длину с разбега, метание диска и копья, борьба;
- в) подвижные игры, палестрика, орхестрика.

2. Взгляды Аристотеля на физическое воспитание?

- а) тело и душа неразрывно;
- б) гармонического развития душевных и физических качеств рабовладельцев;
- в) занятия физическими упражнениями важны для профилактики и лечения разных заболеваний.

3. В каком году были запрещены олимпийские игры?

- а) 394 год;
- б) 776 год до н.э.;
- в) 708 год до н.э.

4. Рыцарская система воспитания.

- а) дети посещали палестры, гимнасии;
- б) до 15 – 17 лет физическим воспитанием детей занималась семья;
- в) с 7 – лет – паж, в 14 – оруженосец, 21 – посвящение.

5. Какие упражнения включил Витторино да Фельтре в план школы?

- а) верховая езда, фехтование, плавание;
- б) истинные, необходимые, атлетические;
- в) владеть оружием, грести, бороться.

6. Учение Дж. Локка?

- а) укрепление силы воли путем закаливания и физических упражнений;
- б) решающая роль внешней среды. В формировании личности человека;
- в) природосообразности.

7. Основоположники немецкой системы физического воспитания.

- а) Г. Фит, Ф.Ян, А. Шписс;

- б) Пер Линг, Ялмар Линг;
- в) Чарльз Кингсли, Томас Арнольд.

8. Год создания футбола.

- а) 1895 год – У. Морган;
- б) 1862 год – Э. Тринг;
- в) 1891 год – Д. Нейслмит.

9. Особенности системы Фроде Садолина?

- а) влияние возрастных особенностей человека на его физическое развитие;
- б) предлагал игровые формы, которые развивают детскую фантазию;
- в) ориентироваться на местности, находить пищу, оказывать первую медицинскую помощь.

10. Особенности подготовки «бойскаутов».

- а) влияние возрастных особенностей человека на его физическое развитие;
- б) предлагал игровые формы, которые развивают детскую фантазию;
- в) ориентироваться на местности, находить пищу, оказывать первую медицинскую помощь.

11. Система воспитания в Германии между 1 и 2 мировыми войнами.

- а) «Юнгфольке», «Гитлер-югент»;
- б) «Круг мужчин»;
- в) «Гелендешпорт».

### ***Вариант 3***

1. Что такое агоны и агонистика?

- а) соревнования и подготовка к ним;
- б) бег, прыжки в длину с разбега, метание диска и копья, борьба;
- в) подвижные игры, палестрика, орхестрика.

2. Взгляды Гиппократов на физическое воспитание?

- а) тело и душа неразрывно;
- б) гармонического развития душевных и физических качеств рабовладельцев;
- в) занятия физическими упражнениями важны для профилактики и лечения разных заболеваний.

3. Физическое воспитание Древнего Рима?

- а) дети посещали палестры, гимнасии;
- б) до 15 – 17 лет физическим воспитанием детей занималась семья;
- в) с 7 – лет – паж, в 14 – оруженосец, 21 – посвящение.

4. Какими навыками должен был овладеть рыцарь?

- а) верность церкви и королю, личная храбрость, святость данного слова, великодушие к слабому;
- б) верховая езда, плавать, охотиться, стрелять из лука, сражаться;
- в) жизнь королю, сердце даме, честь себе.

5. Как разделил физические упражнения И. Меркуриалис?

- а) верховая езда, фехтование, плавание;
- б) истинные, необходимые, атлетические;
- в) владеть оружием, грести, бороться.

6. Идеи Ж.- Ж. Руссо.

- а) укрепление силы воли путем закаливания и физических упражнений;
- б) решающая роль внешней среды в формировании личности человека;
- в) природосообразности.

7. Основоположники шведской системы физического воспитания.

- а) Г. Фит, Ф.Ян, А. Шписс;
- б) Пер Линг, Ялмар Линг;
- в) Чарльз Кингсли, Томас Арнольд.

8. Год создания баскетбола.

- а) 1895 год – У. Морган;
- б) 1862 год – Э. Тринг;
- в) 1891 год – Д. Нейслмит.

9. Особенности системы Георга Рацине.

- а) влияние возрастных особенностей человека на его физическое развитие;
- б) предлагал игровые формы, которые развивают детскую фантазию;
- в) ориентироваться на местности, находить пищу, оказывать первую медицинскую помощь.

10. Молодежная организация, возникшая в Германии перед Второй мировой войной.

- а) фалангисты;
- б) скауты;
- в) бойскауты.

11. С какой целью было организовано движение «Спорт для всех».

- а) вовлечение населения в активные занятия физической культурой;
- б) повысить уровень международных спортивных соревнований;
- в) пропаганда новых видов спорта.

### Ответы на тесты по Модулю 1

1 вариант	2 вариант	3 вариант
1 – в	1 – б	1 – а
2 – б	2 – а	2 – в
3 – б	3 – а	3 – б
4 – а	4 – в	4 – б
5 – а	5 – а	5 – б
6 – в	6 – а	6 – б



7 – б	7 – а	7 – б
8 – в	8 – б	8 – в
9 – а	9 – б	9 – а
10 – в	10 – в	10 – б
11 – а	11 – а	11 – а

## Тесты по Модулю 2

### *Вариант 1*

1. Какие состязания получили особое распространение у славян?  
а) кулачные бои;  
б) инициации;  
в) игрища.
2. Как разделил физические упражнения Авиценна в «Каноне врачебной науки»?  
а) пригодные и непригодные;  
б) «сильные и слабые», «очень сильные», «слабые и медлительные»;  
в) нужные, любопытные, полезные, щегольские, вредительские.
3. Как делил науки физического воспитания В.Н. Татищев?  
а) пригодные и непригодные;  
б) «сильные и слабые», «очень сильные», «слабые и медлительные»;  
в) нужные, любопытные, полезные, щегольские, вредительские.
4. Что впервые предложил К.Д. Ушинский?

- а) метод «свободного воспитания»;
- б) пятиминутные физические упражнения во время теоретических занятий;
- в) подвижные игры на свежем воздухе и ребенок сам регулирует нагрузку.

5. Какой раздел в физиологии был открыт И.П. Павловым?

- а) общие закономерности физического воспитания и спортивной тренировки с точки зрения физиологии;
- б) создал новый раздел в физиологии – «физиология высшей нервной деятельности»;
- в) система физического образования.

6. Кто был членом МОК от России?

- а) Драгомиров М.И.
- б) Бутовский А.Д.
- в) Лесгафт П.Ф.

7. В каком году был создан ВСЕВОБУЧ?

- а) 1918 год 4 июня;
- б) 1917 год 22 апреля;
- в) 1923 год 27 июня.

8. В каком году была введена вторая ступень ГТО?

- а) 1934 год;
- б) 1932 год;
- в) 1931 год.

9. В каком году было введено звание «Мастер Спорта».

- а) 1934 год;
- б) 1935 год;
- в) 1939 год.

10. В каком году были организованы ДСО «Спартак»?

- а) 1923 год;
- б) 1935 год;
- в) 1943 год.

11. В каком году советские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх?

- а) 1956 год, Кортина да Ампеццо;
- б) 1951 год, Лондон;
- в) 1952 год, Хельсенки.

12. С какого года проводятся «Золотая шайба» и «Кожаный мяч»?

- а) 1967 год;
- б) 1962 год;
- в) 1964 год.

## **Вариант 2**

1. Из чего состояли игрища?

- а) бои парные и групповые;
- б) пляски, песни, хороводы;
- в) верховая езда, стрельба из лука, борьба, метание камней.

2. Как делил игры Е. Славиницкий?

- а) пригодные и непригодные;
- б) «сильные и слабые», «очень сильные», «слабые и медлительные»;
- в) военные, трудовые, атлетические.

3. Что подразумевал Н.И. Новиков под воспитанием?

- а) всестороннее воспитание человека, верного сына отечества;
- б) три стороны: физическое, нравственное, умственное;
- в) закаливание, режим питания и сна, «телодвижения».

4. Чему отдавал предпочтение Е.А. Покровский?

- а) метод «свободного воспитания»;
- б) пятиминутные физические упражнения во время теоретических занятий;
- в) подвижные игры на свежем воздухе, где ребенок сам регулирует нагрузку.

5. Педагогическая система П.Ф. Лесгафта?

- а) общие закономерности физического воспитания и спортивной тренировки с точки зрения физиологии;
- б) создал новый раздел в физиологии – «физиология высшей нервной деятельности»;
- в) система физического образования.

6. В каком году впервые приняли участие в Олимпийских играх российские спортсмены?

- а) III Олимпийские игры – 1900 г. – Париж (Франция);
- б) IV Олимпийские игры – 1908 г. – Лондон (Англия);
- в) V Олимпийские игры – 1912 г. – Стокгольм (Швеция).

7. В каком году был создан ВСФК?

- а) 1918 год;
- б) 1917 год;
- в) 1920 год.

8. В каком году был введен комплекс БГТО?

- а) 1934 год;
- б) 1932 год;
- в) 1931 год.

9. В каком году был установлен «Всесоюзный день физкультурника»?

- а) 1934 год;
- б) 1935 год;
- в) 1939 год.

10. В каком году было создано ДСО «Локомотив».

- а) 1923 год;
- б) 1935 год;

в) 1943 год.

11. В каком году прошла первая Спартакиада народов СССР?

- а) 1956 год, Москва;
- б) 1954 год, Ленинград;
- в) 1952 год, Хельсинки.

12. С какого года проводятся «Зарница»?

- а) 1967 год;
- б) 1962 год;
- в) 1964 год.

### ***Вариант 3***

1. Какое мероприятие, связанное с культовыми обрядами было распространено у славян?

- а) кулачные бои;
- б) инициации;
- в) игрища.

2. Формы кулачных боев.

- а) парные и групповые;
- б) пляски, песни, хороводы;
- в) верховая езда, стрельба из лука, борьба, метание камней.

3. Принципы А.В. Суворова.

- а) субординация, экзерциция, чистота, здоровье, бодрость, храбрость, победа;
- б) муштра, шагистика, изучение артикулов (приемов), дисциплина.
- в) нужные, полезные, щегольские, любопытные и вредительские.

4. Какую идею провозгласил А.Н. Радищев на вопросы воспитания?

- а) всестороннее воспитание человека, верного сына отечества;
- б) три стороны: физическое, нравственное, умственное;
- в) закаливание, режим питания и сна, «телодвижения».

5. Что исследовал И.М. Сеченов?

- а) общие закономерности физического воспитания и спортивной тренировки с точки зрения физиологии;
- б) создал новый раздел в физиологии – «физиология высшей нервной деятельности»;
- в) система физического образования.

6. В каком году были организованы курсы Лесгафта П.Ф.

- а) 1897 год;
- б) 1868 год;
- в) 1894 год.

7. В каком году прошла первая Российская Олимпиада?

- а) 1913 год, Киев;
- б) 1912 год, Москва;
- в) 1914 год, Рига.

8. В каком году была введена первая ступень ГТО?

- а) 1934 год;
- б) 1932 год;
- в) 1931 год.

9. В каком году была создана ЕВСК?

- а) 1934 год;
- б) 1935 год;
- в) 1939 год.

10. В каком году было организовано ДСО «Динамо».

- а) 1923 год;
- б) 1935 год;
- в) 1943 год.

11. В каком году Национальный Олимпийский комитет СССР был принят в МОК?

- а) 1956 год;
- б) 1951 год;
- в) 1952 год.

12. С какого года проводятся детские соревнования «Веселый дельфин»?

- а) 1967 год;
- б) 1962 год;
- в) 1964 год.

### Ответы на тесты по Модулю 2

1 вариант	2 вариант	3 вариант
1 – а	1 – а	1 – в
2 – а	2 – б	2 – а
3 – б	3 – а	3 – а
4 – в	4 – б	4 – а
5 – б	5 – в	5 – а
6 – б	6 – в	6 – в
7 – б	7 – б	7 – а
8 – а	8 – в	8 – в
9 – б	9 – а	9 – б
10 – б	10 – в	10 – а
11 – б	11 – б	11 – б
12 – в	12 – а	12 – б

## Тесты по модулю 3

### Вариант 1

1. В каком году прошёл I Олимпийский конгресс?

- а) 1894;
- б) 1896;
- в) 1898.

2. Первый президент МОК?

- а) Э. Курциус;
- б) Д. Викелас;
- в) П. де Кубертен.

3. Где прошли 22 летние Олимпийские игры?

- а) 1976 год – Монреаль (Канада);
- б) 1980 год – Москва (СССР);
- в) 1984 год – Лос-Анжелес (США).

4. В каком году был создан Люцернский спортивный Интернационал?

- а) 1921 год;
- б) 1919 год;
- в) 1920 год.

5. Цель создания движения «Спорт для всех».

- а) преодоление гиподинамии;
- б) повысить спортивное мастерство;
- в) идеологическое воздействие.

6. В каком виде спорта завоевал золотую медаль Н. Панин-Коломенкин, участник четвертых олимпийских игр, 1908 года в Лондоне.

- а) гимнастика;
- б) фигурное катание;
- в) борьба.

7. Какие виды спорта пользовались большой популярностью в СССР между I и II Мировыми войнами?

- а) волейбол, гимнастика, борьба;
- б) лёгкая атлетика, бокс, баскетбол;
- в) футбол, крикет.

8. Кто не принимает участие в Паралимпийских играх?

- а) спортсмены-инвалиды;
- б) спортсмены-любители;
- в) слабо слышащие спортсмены.

9. В каком виде легкой атлетики стал двухкратным олимпийским чемпионом В.Куц на XVI ОИ в Мельбурне (1956 г.)?

- а) прыжки в длину с разбега;
- б) бег на 5000 и 10000 м;
- в) тройной прыжок в длину с разбега.

10. В каком виде легкой атлетики выступал четырехкратный олимпийский чемпион Виктор Санеев?

- а) прыжки в длину с разбега;
- б) бег на 5000 и 10000 м;
- в) тройной прыжок в длину с разбега.

## **Вариант 2**

1. Какие вопросы решались на I Олимпийском конгрессе?

- а) выбор президента МОК;
- б) любительство и профессионализм, возобновление проведения Олимпийских игр;
- в) принятие Хартии Олимпийских игр.

2. Когда и где прошли первые Олимпийские игры?

- а) 1894 год - Париж (Франция);
- б) 1896 год - Афины (Греция);
- в) 1924 год - Шамони (Франция).

3. Когда и где прошли 29 летние Олимпийские игры?

- а) 2000 г. - Сидней (Австралия)
- б) 2004 г. - Афины (Греция);
- в) 2008 г. - Пекин (Китай);

4. В каком году был создан Красный спортивный Интернационал?

- а) 1921 год;
- б) 1919 год;
- в) 1920 год.

5. Какие виды спорта пользовались большой популярностью в США между I и II Мировыми войнами?

- а) волейбол, гимнастика, борьба;
- б) лёгкая атлетика, бокс, баскетбол;
- в) футбол, крикет.

6. В каком году прошёл I Студенческий чемпионат мира?

- а) 1924 г. в Варшаве;
- б) 1925 г. в Париже;
- в) 1927 г. в Риме.

7. Какие виды спорта вошли в программу I Универсиады?

- а) гимнастика, плавание, легкая атлетика, теннис, фехтование, водное поло, волейбол, футбол, баскетбол;

б) водное поло, плавание, велоспорт, регби, борьба, волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис;

в) гимнастика, легкая атлетика, теннис, гандбол, волейбол, футбол, бейсбол, фехтование, водное поло;

8. В каком виде спорта завоевали серебряные медали участники 4 олимпийских игр в 1908 году в Лондоне Н.Орлов и А.Петров.

а) гимнастика;

б) фигурное катание;

в) борьба.

9. В каком виде спорта завоевал семь золотых медалей Борис Шахлин, участник XVII ОИ в Риме (1960 г.)?

а) фигурное катание;

б) художественная гимнастика;

в) спортивная гимнастика.

10. В каком виде спорта завоевал две золотых медали Василий Алексеев?

а) тяжелая атлетика;

б) лыжные гонки;

в) плавание.

### **Вариант 3**

1. В каком году был создан МОК?

а) 1895;

б) 1896;

в) 1894.

2. Основоположник современного олимпийского движения.

а) Э. Курциус;

б) Д. Викелас;

в) П. де Кубертен.

3. Когда и где прошли первые зимние Олимпийские игры?

а) 1894 год – Париж (Франция);

б) 1928 год – Санкт-Мориц (Швейцария);

в) 1924 год – Шамони (Франция).

4. Где и когда прошли 20 зимние Олимпийские игры?

а) Турин (Италия), 2006 г.;

б) Солт-Лейк-Сити (США), 2002 г.;

в) Нагано (Япония), 1998 г.

5. В каком году Международный союз студентов был принят в Международную федерацию университетского спорта?

а) 1957 г.;

б) 1959 г.;

в) 1960 г.



6. С какого года проходят «Универсиады»?

- а) с 1949 г.;
- б) с 1957 г.;
- в) с 1959 г.

7. Какие состязания входят в Паралимпийское движение?

- а) игры: этнографические, религиозные, профессиональные, детей и подростков, медико-реабилитационные, женские, «Игры доброй воли», «Спорт для всех»;
- б) рабочие олимпиады, чемпионаты мира и Европы, Кубки Мира и Европы, Универсиады;
- в) Паралимпийские игры.

8. В каком виде спорта завоевала 18 олимпийских наград Л.Латынина?

- а) фигурное катание;
- б) художественная гимнастика;
- в) спортивная гимнастика.

9. В каком виде легкой атлетики стал олимпийским чемпионом Боб Бимон?

- а) прыжки в длину с разбега;
- б) бег на 5000 и 10000 м;
- в) тройной прыжок в длину с разбега.

10. В каком виде спорта завоевал четыре олимпийских медали Александр Попов?

- а) тяжелая атлетика;
- б) лыжные гонки;
- в) плавание.

### Ответы на тесты по Модулю 3

1 вариант

- 1 а
- 2 б
- 3 б
- 4 в
- 5 а
- 6 б
- 7 а
- 8 б
- 9 в
- 10 в

2 вариант

- 1 б
- 2 б
- 3 в
- 4 а
- 5 б
- 6 а
- 7 а
- 8 в
- 9 в
- 10 а

3 вариант

- 1 в
- 2 в
- 3 в
- 4 а
- 5 б
- 6 в
- 7 а
- 8 в
- 9 а
- 10 в

**Вопросы к экзамену по дисциплине  
«Истории физической культуры и спорта»**

1. Предмет, значение и содержание курса ИФКиС.
2. Возникновение физической культуры как специфической сферы общественной деятельности.
3. Физическая культура в родовом обществе, его связь с трудовой деятельностью, природными условиями, всеобщность.
4. Исторические условия и особенности становления и развития физической культуры в рабовладельческом обществе.
5. Возникновение и развитие античной гимнастики и агонистики в Древней Греции.
6. Спартанская система физического воспитания.
7. Афинская система физического воспитания.
8. Взгляды философов Древней Греции.
9. Олимпийские игры в Древней Греции.
10. Физическая культура Древнего Рима.
11. Физическая культура в эпоху средневековья (X – XIV в.в.).
12. Физическая культура в эпоху Возрождения (XV – XVII в.в.).
13. Прогрессивная роль гуманистических идей В.да Фельтре, Ф.Рабле, И. Меркуриалиса и др. в развитии физического воспитания.
14. Первые попытки введения физического воспитания в учебные заведения.
15. Вопросы физического воспитания детей и молодежи в педагогических сочинениях Я.Коменского и Д.Локка.
16. Вопросы физического воспитания детей и молодежи в педагогических сочинениях Ж.-Ж. Руссо и И. Песталоцци.
17. Гимнастические и спортивно-игровые направления в развитии национальных систем физического воспитания.
18. Гимнастическая направленность национальной системы физического воспитания в Германии.
19. Гимнастическая направленность национальной системы физического воспитания в Швеции.
20. Гимнастическая направленность национальной системы физического воспитания во Франции.
21. Спортивно-игровая направленность национальной системы физического воспитания в Англии.
22. Возникновение современного футбола, баскетбола, волейбола.
23. Особенности систем Ф.Садолина и Г. Рацине.
24. Возникновение и развитие «сокольской гимнастики» в Чехии.
25. Возникновение и развитие бойскаутского движения.
26. Система физического воспитания в Германии перед II мировой войной.
27. «Спорт для всех» - направление совершенствования массовой физической культуры и спорта в странах Западной Европы.
28. Физическая культура на Руси в период феодализма (VI – XII в.в.).

29. Попытки теоретического обоснования физического воспитания в трудах Авиценны и Е. Славинецкого.
30. Реформы Петра I и их значение для становления государственной формы военно-физического воспитания в России.
31. Развитие теории и практики физического воспитания отечественными мыслителями и просветителями XVIII в.
32. Значение военно-прикладного направления А. Суворова.
33. Значение для физического воспитания научно-педагогической деятельности К. Ушинского и Е. Покровского.
34. Развитие естественно-научных основ физического воспитания в трудах Н. Сеченова и И. Павлова.
35. П. Лесгафт – основоположник отечественной системы физического образования.
36. Прогрессивная роль в создании общественных спортивных организаций В. Краевского, В. Срезневского и А. Бутовского.
37. Развитие спорта в России.
38. Первое участие российских спортсменов в Олимпийских играх.
39. Становление государственных органов управления физической культурой и спортом.
40. Комплекс ГТО и ЕВСК – программно-нормативная основа советской системы физического воспитания.
41. Различные направления в работе физической культуры и спорта.
42. Организация первых добровольных спортивных обществ.
43. Физическое воспитание в школе (1930 – 1940 г.г.).
44. Создание институтов физической культуры, кафедр физического воспитания.
45. Научные исследования в области физической культуры и спорта Н. Озолина, М. Иваницкого и др.
46. Значение I Спартакиады народов СССР в дальнейшем развитии физической культуры и спорта в стране.
47. Внедрение массовых форм работы с детьми: «Веселый дельфин», «Золотая шайба», «Кожаный мяч» и др.
48. Возникновение и развитие новых форм массовой и оздоровительной физической культуры и спорта в России в настоящее время.
49. Материально-техническое и финансовое обеспечение физической культуры и спорта в России в настоящее время.
50. Возрождение Олимпийского движения.
51. Олимпийские игры до II мировой войны.
52. Возникновение и развитие международного спортивного движения.
53. Возникновение и развитие международного студенческого спортивного движения.
54. Участие советских спортсменов в XV Олимпийских играх.
55. Участие российских спортсменов в последних Олимпийских играх.
56. Классификация паралимпийского движения.
57. Истоки развития философской йоги и йоги основанной на применении системы физических упражнений.
58. Возникновение и развитие каратэ на острове Окинава.
59. Исторические причины зарождения у-шу в Китае.
60. Возникновение и развитие джиу-джитсу и дзю-до в Японии.
61. Возникновение и развитие сумо.
62. Возникновение и развитие айкидо.
63. Возникновение и развитие тхэквондо.

64. Возникновение и развитие кикбоксинга.

65. Создание и развитие самбо в СССР в 1920-е годы.

## **Самостоятельная работа студентов по дисциплине «История физической культуры и спорта»**

Самостоятельную работу студентов по курсу «История физической культуры и спорта» (ИФКиС) трудно переоценить в дисциплинах предметной подготовке (ДПП) будущего педагога по физической культуре. Обширный учебный материал разделов: ИФКиС в зарубежных странах, ИФКиС в России, История международного спортивного движения. Эволюция конкретных национально-региональных и интернациональных физкультурно-спортивных движений является одним из самых сложных в теории и практике физической культуры. Как показывает опыт преподавания ИФКиС в вузе, наибольшие трудности вызывают у студентов анализ и обобщение практики, изучение опыта физического воспитания и спортивной деятельности по первоисточнику, а также аналогизирование возможных связей с другими дисциплинами учебного плана, без чего невозможно овладеть физической культурой и спортом.

Исторический материал по ФКиС значительно повышает уровень профессиональной подготовки студентов – будущих педагогов физической культуры.

СРС по одному или нескольким разделам (в том числе спецкурсам, спецсеминарам) должна быть неразрывно связана с видами профессиональной деятельности, указанными в ГОС ВПО специальности 033100 «Физическая культура».

Работая с рекомендованной и другой доступной литературой, студентам следует обратить внимание на следующее:

9. когда была написана работа, фрагмент которой анализируется;
10. события, какой эпохи или периода описываются в данном фрагменте;
11. какое событие находится в центре предлагаемого фрагмента;
12. кто действует в данном фрагменте;
13. как помогают воссоздать эпоху (этапа, периода) и передать особую атмосферу состязательной игры, упражнения, турнира или дуэли такие художественные средства, как эпитеты, сравнения, глаголы, особые этикетные слова и выражения, прием контраста;
14. какая форма речи (монолог, диалог) преобладает;
15. какой тип речи (повествование, описание, рассуждение) преобладает.

Задача студента самостоятельно выбрать вид СРС. Важно помнить, что самостоятельная работа как компонент творческом познавательно-практической деятельности требует больших умственных усилий и является своего рода подспорьем в освоении историко-гуманистического потенциала видов спорта и систем физического воспитания.

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Древнеримские философы о физическом воспитании.
2. Особенности физического воспитания в странах Ближнего Востока (Египет, Ассирия, Вавилон и др.)
3. Физическая культура в период разложения феодального общества и в эпоху Возрождения (15-16 вв.).
4. Физическая культура в средние века в странах Ближнего Востока.

5. Введение единоборств в программу Олимпийских игр.
6. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по различным видам единоборств.
7. Особенности развития физического воспитания в странах Южной, Центральной и Северной Америки.
8. Особенности развития различных видов спорта в настоящее время.
9. Отражение физической культуры в древних литературных источниках: «Повесть временных лет», «Слово о полку Игореве», «Сказание о Борисе и Глебе» и др.
10. Самобытность физической культуры у восточных славян, народов Украины, Белоруссии, Кавказа, Прибалтики, Средней Азии.
11. Становление методических и организационных основ физического воспитания – «Общество телесного воспитания Богатырь», «Гимнастический институт», Общество содействия физическому развитию учащейся молодёжи (ОСФРУМ).
12. Научно-методические основы советской системы физического воспитания.
13. Военно-физическая направленность в подготовке населения СССР в Великой
14. Отечественной войне.
15. Разработка физкультурно-оздоровительных образовательных проектов по массовой
16. физической культуре населения России.
17. Международное спортивное движение в области массовой и оздоровительной физической культуры.
18. Проблемы Международного спортивного движения.
19. Участие российских спортсменов на последних летних Олимпийских играх.
20. Участие российских спортсменов на последних зимних Олимпийских играх.
21. Участие российских спортсменов на последних летних Паралимпийских играх.
22. Участие российских спортсменов на последних зимних Паралимпийских играх.

## **Виды контроля и их оценка по баллам**

### **Оценка опроса на семинарском занятии**

- 5 баллов ставится за активное участие на занятии и полные ответы на вопросы;
- 4 балла – за участие на занятии и 1-2 неточности в ответах на вопросы;
- 3 балла – за участие на занятии и 3-4 неточности в ответах на вопросы;
- 2-1 балла – за участие на занятии и 3-4 ошибки в ответах на вопросы;
- 0 баллов – за неправильные ответы на вопросы.

### **Оценка самостоятельной работы**

Выполнение рефератов и презентаций, их защита.

- 5 баллов ставится за аккуратное и правильное оформление работы, полное раскрытие темы;
- 4 балла – за незначительную ошибку в оформлении работы или 1 ошибку в раскрытие темы;
- 3 балла – за незначительную ошибку оформления работы или 2 ошибки в раскрытие темы;
- 2-1 балла – за не аккуратное оформление работы или 2-3 ошибки в раскрытие темы;
- 0 баллов – за не правильное оформление работы, ошибки в раскрытие темы.

### **Оценка контрольной работы**

Студентам предлагается выполнить один из четырех вариантов контрольную работу по темам модуля. В каждом варианте 5 вопросов.

- 5 баллов ставится за полные ответы на вопросы;
- 4 балла – 1-2 неточности в ответах на вопросы;
- 3 балла – 3-4 неточности в ответах на вопросы;
- 2-1 балла – 3-4 ошибки в ответах на вопросы;
- 0 баллов – 5 ошибок в ответах на вопросы.

### **Оценка теста**

- 5 баллов ставится, если студент набрал 30 – 29 баллов;
- 4 балла – если студент набрал 28 – 20 баллов;
- 3 балла – если студент набрал 19 – 15 баллов;
- 2-1 балла – если студент набрал менее 14 баллов;
- 0 баллов – если студент набрал менее 5 баллов.

### **Оценка текущей посещаемости занятий**

- 5-0 – присутствие на лекциях, запись в тетрадях, участие на семинарских занятиях.

## **Оформление рефератов и презентаций**

### ***Структура работы***

- Титульный лист
- Содержание
- Введение
- Основная часть (разделы)
- Заключение (выводы)
- Список использованной литературы

### ***Основные требования к оформлению***

- Объем реферата 15-20 страниц печатного текста
- Формат А 4 (210x297мм)
- Размер шрифта – 14 (Times New Roman)
- Интервал – полуторный
- Поля: верхнее 20 мм, нижнее 20 мм, внутреннее (левое) 30 мм, наружное (правое) 10 мм
- Абзацный отступ – 1,25 мм (5 знаков)
- Заголовки отделяются от основного текста сверху и снизу одним интервалом полужирным шрифтом
- Точку в конце заголовка, располагаемого в красную строку, не ставят
- Каждый раздел начинается с нового листа
- Нумерация страниц осуществляется с титульного листа (сам титульный лист не нумеруется) в середине верхнего поля страницы



***Правильное оформление титульного листа***

**Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Рязанский государственный университет им. С.А. Есенина»**

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра спортивных игр и лыжного спорта

**История развития волейбола**

Реферат по ИФКиС  
(или Презентация по ИФКиС)

**Выполнил:**

студент 1 курса  
**Иванов И.И.**

Рязань, 2008

2 страница

**Содержание**

Введение.....	3
1.....	7
2.....	11
3.....	15
4. и т.д.	
Заключение.....	25
Литература.....	26

***Правильное оформление библиографического списка:***

Библиографический список располагается в алфавитном порядке с порядковым номером (не менее 10-15 источников):

1. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2007. – 312 с.

### **Оценка на экзамене**

В экзаменационном билете 3 вопроса (20-10 баллов).

20 баллов ставится, если студент дал полные ответы на 3 вопроса;

19-15 баллов – если студент допустил 1-2 неточности в ответах на 3 вопроса;

14-10 баллов – если студент допустил 3-4 неточности в ответах на 3 вопроса.

### **Шкала пересчета суммарного рейтинга по дисциплине в итоговую оценку**

100 – 86 баллов – «отлично» (5);

85 – 71 балл – «хорошо» (4);

70 – 56 баллов – «удовлетворительно» (3);

менее 55 баллов – «неудовлетворительно».

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература

9. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. педагог. вузов. – М.: «Академия», 2001. – 312 с.
10. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2007. – 312 с.
11. Закон «Об образовании», 1999.
12. История физической культуры и спорта: Учебник / Под общ. ред В.В. Столбова. – М.: Просвещение, 1989. - 345 с.
13. «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» от 17 апреля 1993 г.
14. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры/Под общей ред. проф. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.
15. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»// Российская газета. – М.: 1999, 6 мая. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 2002 г.
16. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 30 марта 2008 г.

### Дополнительная литература

12. Антология по истории педагогики в России (первая половина XX века): Учеб. пособие /Сост. Л.Н. Беленчук, С.В. Лыков, А.В. Овчинников. – М.: 2000.
13. Барский К.М., Уроки китайской гимнастики. – Вып. 2. – М.: 1990.
14. Богатыри России / Сост. В.Е.Смирнов. – М.: 1983.
15. Все о спорте: Справочник. – Вып. 1. – М.: 1972; Вып. 2 – М., 1973.
16. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта в России (X – начало XX вв.): Учеб. пособие. – М.: 1992.
17. Голощапов Б.Р. История отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. – М.: 1995.
18. Гуськов С.И., Профессиональный спорт и международное спортивное движение. // Теор. и практ. физ. культ. – М.: 1991, № 8.
19. Долин А.А., Попов В.Г., Кэмпо – традиция воинских искусств. – М.: 1992.
20. Железняк Ю.Д., Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: «Академия», 2005. – 272 с.
21. История Древней Греции: Учеб. для студ. по спец. «История». – М.: 1986.
22. История педагогики в России: Хрестоматия / Сост. С.Ф. Егоров. – М.: 1999.
12. Константинов Н.А. и др., История педагогики: Учебник. – М.: 1982.
13. Кто такие скауты. // Физ. культура в школе. – М.: 1991, № 11-12.
14. Кто такие скауты. // Физ. культура в школе. – М.: 1992, №1-6.
15. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венг.; под общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982.
16. Лукашев М.Н., И были схватки боевые... – М.: 1990.
17. Молчанов С.В., Триединство Физической культуры: (Ист. теорет. анализ соц.-пед. системы). – Мн.: Польша, 1991.
18. Новиков Н.И., Избранные педагогические сочинения. – М., 1959.

19. Олимпийская хартия / Пер. с англ. – М., 1996.
20. Олимпийская энциклопедия / Гл. ред. С.П. Павлов. – М., 1980.
21. От Афин до Москвы / Авт.- сост. В. Штейнбах. – М., 1979.
22. Очерки по истории физической культуры. – М.: 1967.
23. Очерки истории школы и педагогической мысли народов СССР с древнейших времен до конца XVI в./Отв. ред. Э.Д. Днепров. – М.: 1989.
24. Палм Ю., Стратегия и приемы содействия развития национальных программ «Спорт для всех». // Теор. и практ. физ. культуры – М.: 1991, № 1.
25. Панин-Коломенкин Н.А., Страницы из прошлого: Воспоминания спортсмена. – М.: 1951.
26. Пискунов А.И., Хрестоматия по истории зарубежной педагогики : Учеб. пособие., 2-е изд. – М.: 1981.
27. Положения о Всесоюзном физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне СССР» – 1931, 1939, 1955, 1959, 1972, 1985, 1988 гг.
28. Пономарев Н.И., Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. – М.: 1970.
29. Родиченко В.С., Российский спорт: выбор пути. – М.: 1993.
30. Романов А.О., Международное спортивное движение. – М.: 1973.
31. Романов Н.Н., Восхождение на Олимп. – М.: 1993.
32. Русские просветители. – М.: 1966. – Т. 1.
33. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки./ И.М. Туревский, Ж.К. Холодов и др.; Под общ. ред. И.М. Туревского: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2003. – 320 с.
34. Симаков Ю.П., Генезис и топологическая классификация паралимпийского движения. // Теор. и практ. физ. культуры. – М., 1991, № 7.
35. Советская система физического воспитания / Гл. ред. Г.И. Кукушкин. – М.: 1975.
36. Соловьев С.М., История России с древнейших времен. – М.: 1988. – Кн. 1. – Т. 1-2.
37. Спорт, культура, духовные ценности. – М.: 1997. – Вып. 1-7.
38. Сотникова А.Г., Внеурочные занятия по физическому воспитанию в средних школах США. // Теор. и практ. физ. культуры. – М.: 1990, № 3.
39. Столбов В.В., Русско-советская олимпийская Одиссея: Тр. ученых ГЦОЛИФКа. – М.: 1993.
40. Филиппов С.С., Документальное обеспечение управленческой деятельности в физкультурных организациях: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 168 с.
41. Хрестоматия по истории Древнего Рима: учеб. пособие. – М.: 1987.
42. Червоненко Д., Олимпиада в Пекине. Прогнозы. – М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2008. – 352 с.

## **Лекция 1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе**

### **1. Возникновение физической культуры как специфической сферы общественной деятельности, исторические этапы ее развития**

Первой ступенью в развитии человеческого общества был первобытный строй, существовавший сотни тысяч лет. Благодаря найденным при раскопках предметам древней культуры мы можем проследить за развитием человека со 150 тысячного года до н. э. в этот период на арену истории вышел неандерталец. Его скелет, строение тела, размеры черепа и черты лица почти не отличались от современного человека. Он мог изготовить и использовать орудия из дерева, камня и кости. В общественном смысле он мог разрабатывать модели действий. В ходе этого при добывании пищи с помощью огня возросла роль охоты. Произошло начальное разделение труда между мужчинами и женщинами. Начало складываться матриархальное общество.

Создание физической культуры как специфической сферы общественной деятельности, обособленной от добывания материальных благ, необходимых для сосуществования, произошло в 80-8 тысячелетии до н.э. В это время появилось металлическое оружие, зубчатые остроги, бумеранги, дротики.

Главным источником сосуществования стала охота на крупных животных. Удачную охоту на них можно было обеспечить только с помощью заранее изготовленных и апробированных средств, организованных действий всех членов клана. В процессе этого древний человек научился наиболее рационально использовать в качестве металлического оружия разнообразные предметы: палку, острогу, копьё. Он открыл для себя способ метания, значительно увеличивающий дальность полета. В процессе применения оружия он, владея своими мышцами, мог рассчитывать затрачиваемую энергию в зависимости от удаленности цели, координировать собственные движения.

Овладение жизненно необходимыми навыками движения происходило путем наблюдения и копирования. Но все большее значение приобретало развитие абстрактного мышления, членораздельной речи и изображения знаков. Древний человек все чаще наблюдал и применял те закономерности в движениях, с помощью которых можно было преодолевать водные препятствия, рыхлый снег, топкие, болотистые места. С изобретением лука и стрел (12-6 тыс. до н.э.) появляются

**упражнения в стрельбе из лука.** С приручением животных (быка и лошади) зарождаются **игры с быком** и **верховая езда**. Народы Севера, начиная с 3 тыс. до н. э., стали применять в труде и быту **лыжи**. В то же время на пещерных рисунках стали появляться изображения борющихся между собой людей. В арсенал движений, которым обучалась молодежь, стала входить военная подготовка. Формировались организационные формы воспитания и начальные воспитательной деятельности.

На основе археологических находок, относящихся приблизительно к периоду до 40 тыс. до н.э., а так же на основе сопоставления собранных в течение последних полутора веков этнографических данных можно констатировать, что физическое развитие человека более поздней эпохи сопровождалось своеобразными магическими действиями.

Магию древних веков еще нельзя считать религией в современном понимании этого слова. В ней не было молитвы. Она не выражала поклонения святому престолу или веру в потусторонних духов. С точки зрения физической культуры суеверный смысл здесь заключается в том, что если человек на рисунке, изображающем «схватку» победил «преследуемое животное или своего врага», то он якобы в действительности одержал над ним верх. Не идея, не вера творит чудеса, а реальный поступок, то, что на сегодняшнем профессиональном языке спорта толкуется как упражнение, «выполняющееся в стрессе реального соревнования».

На следующих этапах развития в эпоху мезолита и неолита (8-6 тыс. до н.э.) – главными источниками существования стали земледелие и животноводство. Отдельные группы племен перешли к оседлому образу жизни.

В физической культуре народов, занимавшихся пастушеством, потеряли свою жизненную важность бег, прыжки, метание и преследование дичи. На передний план выдвинулись верховая езда и облавная охота верхом на лошадях. Возрос интерес земледельческих обществ к борьбе и поднятию тяжестей, а так же к танам и медитациям типа йоги.

## **2. Физическое воспитание в родовом обществе, его связь с трудовой деятельностью, зависимость от этнографической среды и природных условий, всеобщность**

В процессе совершенствования орудий труда и оружия, под влиянием новых форм ведения хозяйства и с развитием сознания первобытных людей физические

упражнения и игры начинают принимать символический характер. В них рисунок или животное заменялось чучелом, а орудия труда и охоты – символическими предметами. В этих играх применяются мячи из шкур животных и облегченные палки – вместо дубин и копий.

Постепенно символические игры перерастают в состязательные игры. К этому времени начинают выделяться и подразделяться упражнения в беге, метаниях, прыжках, борьбе, фехтовании, поднятии и переноски тяжестей, плавании, лазании, кулачном бою, стрельбе из лука, верховой езде, гребле, передвижении на скользящих поверхностях (лыжах и костяных коньках).

В первобытном обществе зарождаются различия в воспитании девочек и мальчиков; эти различия находят свое отражение в играх. Так, например, мальчики играют в охоту, устраивают погони и засады. Девочки заняты играми, отражающими быт и труд матери. У многих народов существовал обычай посвящений (инициаций) при переходе из одной возрастной группы в другую. В посвящениях широко были представлены физические упражнения и игры в виде метаний копий, прыжков, разных видов борьбы.

Исторические и теоретические исследования раскрывают закономерности возникновения и формирования самого человека и его материальной и духовной культуре в процессе трудовой деятельности. Наука о физическом воспитании, опираясь на философское учение, этнографические и археологические исследования, работы по истории культуры, воспитания, военного дела, материалы фольклора, установила, что элементы физической культуры появились на самой ранней ступени развития общества. В основе всей первобытной физической культуры лежал труд, который носил коллективный характер.

Первобытный труд, несмотря на свою примитивность, требовал определенной сноровки, ловкости, большой выносливости и физической силы, умения охотиться, ловить рыбу, выкапывать корни. Поэтому взрослые учили детей бегать, прыгать, плавать, бросать камни, дротики, копья, лазать по деревьям.

По мере совершенствования форм ведения хозяйства и изобретение новых орудий труда обогащались и средства физического воспитания. Человек освободился от безграничного господства биологических законов, и определяющими в его развитии стали общественно-исторические закономерности.

Особенностью физической культуры первобытного общества является ее тесная

и непосредственная связь с трудом и бытом, бесклассовый характер и доступность всех членов племени, общины и рода.

### **3. Физическое воспитание в период разложения родового строя, его военизация, зарождение классового характера**

В ходе дальнейшего развития патриархально-родовое общество через достаточно короткий срок начало распадаться. Появилась частная собственность. В результате покорения большей части своего племени и ограбление других народов, представители господствующей племенной верхушки перестали заниматься некоторыми формами работы. В интересах защиты собственности и привилегий начинают иметь все более важное значение военная подготовка. Требования такой подготовки для обособившейся части племени в условиях военной демократии становятся все более внушительными и одновременно приобретают демонстрационный характер. Подготовка к церемониям посвящения в войны стала общепринятой. В рамках самого акта посвящения на первый план выдвинулось соперничество типа состязаний. Обособились группы лиц, ответственных за проведение церемоний, а в некоторых местах и тотемические родовые сообщества, проводившие испытания, связанные с выборами вождей племени. Продемонстрированное здесь поведение и победа не раз приводили к решению вопроса о выборе вождей. Совместно проводимые состязания кровную принадлежность друг к другу.

В эпоху перехода от первобытно-общинного строя к классовому обществу возник эстетический идеал наделенного сверхъестественными телесными и духовными способностями легендарного героя, который осмеливается вступить в борьбу с потусторонними силами и добывает для человечества тайны, тщательно скрытые от него и охраняемые этими силами. Гильгамес в Вавилоне, Озирис в Египте, Великий Ю в Китае, Геракл, Прометей и Ахиллес в Греции, Зигфрид в Германии, Кешар на Тибете – все они были непобедимыми мастерами борьбы. Человечество, у которого проснулось самосознание, возвеличивая себя до героев своей фантазии, начало бросать вызов силам природы.

Частые военные столкновения между племенами вызывали необходимость специальной военно-физической подготовки молодежи. Военные вожди и родовая аристократия вынуждены были больше уделять внимания военно-физическому



воспитанию в своей среде. С появлением имущественного неравенства среди людей, с разделением общества на классы физическое воспитание начинает принимать классовый характер.

#### **4. Исторические условия, особенности становления и развития физической культуры в рабовладельческом обществе**

Рабовладельческий строй – первая историческая форма классового общества. Появление различий и противоречий между умственным и физическим трудом, рост товарного производства, развитие торговли и т.д. порождали различия в размерах собственности, вели к формированию классов.

Люди стали производить продуктов больше, чем им было нужно для существования, появилась возможность эксплуатировать чужой труд. Стало выгодным превращать в рабов военнопленных, захваченных во время частых войн.

Позднее, с ростом имущественного расслоения, появился другой источник рабства, иногда временного, а иногда и постоянного. Это долговое рабство, т.е. за долги. Так возникли первые антагонистические классы: рабовладельцы, из которой выделялась аристократическая верхушка, и рабы. Когда труд стал необходимым условие существования общества, понадобились специальные учреждения и законы для удержания рабов и бедноты в повиновении. Появляется аппарат насилия господствующего класса над угнетенными – государство.

Однако, несмотря на жестокость рабовладельческого общества, оно было более прогрессивным, т.к. освобождало значительную часть людей от тяжелого физического труда, содействовало еще большему разделению труда между ними, строительству крупных сооружений, развитию письменности и общему подъему культуры, в том числе и физической.

Физические упражнения в этот период имели классовый характер и были прикладными по назначению. Рабы не имели права заниматься физическими упражнениями. Свободные (средние и бедняки) лишь в той степени могли приобщиться к физической культуре, какая устраивала рабовладельцев.

Развитие специализации в области физического воспитания, совершенствование техники и методики выполнения физических упражнений, крупномасштабные игры и празднества, купания и лечебная гимнастика – все это свидетельствует о более

высокой степени физического развития. Обязательное физическое воспитание юношества почти во всех государствах основывалось на атлетике, стрельбе из лука, гонках колесниц, скачках, плавании, охоте, фехтовании, контактных физических поединках и танцах с оружием, имевших целью поднятие боевого духа. Повышению эффективности обучения служили различные состязания, организуемые с торжественными атрибутами. Там, где в физической культуре аристократии атлетические формы движений отходят на задний план, начинают господствовать репрезентативная (пер. с фран. *показательная*) охота, культ бань, игра в мяч, развлечения, не требующие большой подвижности, а боевые танцы превращаются в театральные зрелища.

Важным видом деятельности того времени были войны, а они требовали хорошей физической подготовки. Физическая сила, ловкость, выносливость, как и умение, владеть оружием, высоко ценились в обществе. Люди, принадлежавшие к классу рабовладельцев, развивали эти качества с детства. Возникали системы физического воспитания и системы военно-физической подготовки, которые стали носить классовый характер, т.е. использовались в интересах господствующего класса. Рабы занимались физической подготовкой тогда, когда это нужно было рабовладельцам (гладиаторы в Древнем Риме). Все это коренным образом отличало физическую культуру рабовладельческого общества от первобытного строя.

Физическая культура в древнем мире играла значительную роль в общественной саморегуляции. Пожалуй, никогда больше в истории человечества она не занимала такое место в обществе. Здесь были заложены концептуальные основы, определено место в культуре человечества: она начала выступать как общественный феномен.

Следуя логике культурно-исторического процесса, можно выделить в античном мире три основополагающие идеи, которые формировали общественную систему физической культуры.

Это идея **«физической силы»**, которая привела к созданию прикладной системы физической культуры, в педагогическом отношении превалировавшей над другими видами воспитательной деятельности.

Это идея **«красоты»**, утверждавшая гармонию умственного и физического в человеке и обществе, пытавшаяся таким образом сотворить единство социальной и педагогической сторон системы физического воспитания.

Это идея **«наслаждения»**, направленная на удовлетворение индивидуальных

потребностей и формировавшая общественную систему физкультурного потребления, практически не имевшую педагогического смысла.

## 5. Возникновение античной гимнастики и агонистики в Древней Греции, их содержание.

В Древней Греции сам процесс физического воспитания назывался гимнастикой. Античная гимнастика состояла из 3 составных частей:

1. **Подвижные игры** – упражнения детских игр, проводившихся в рамках физического воспитания, упражнения с мячом, обручем, бег, метание копья, диска и другие упражнения, развивающие ловкость.

2. **Палестрика** – элементы физического воспитания, взятого в более узком смысле слова. Это название связано с первоначальными залами для борьбы (палестра), которые были построены в VIII в. до н. э. вместо турнирных площадок под открытым небом. Основу общей физической подготовки составляло комплексное испытание, **пентатлон**. В него входили: бег на один стадий (195 м 27 см), прыжки в длину с разбега, метание диска и копья, борьбу. Из числа других упражнений относящихся к палестрике, наибольшее значение имели рукопашная схватка, кулачный бой, вольная борьба и метание камней. В школе так же обучали бегу с оружием, верховой езде, стрельбе из лука, плаванию и гребле.

3. **Орхестрика** включала в себя искусство двигаться и упражнения, считавшиеся необходимыми для развития ловкости. Одновременно она служила вводным и дополнительным обучением к палестрике. К ней причисляли игры, акробатические упражнения, обрядовые, театральные и обрядовые танцы.

Ежегодно в греческих городах-государствах проводились соревнования, с участие представителе от всех или большинства полисов (школ). Эти соревнования требовали предельного напряжения сил и назывались **агонами**, а подготовка к ним **агонистикой**. Для греков эти состязания были важной частью религиозных обрядов.

Важную роль в становлении греческой агонистики играли испытания, связанные с обрядом посвящения молодежи. Магические ритуалы, имевшие целью способствовать плодородию. И ритуальные церемонии, посвященные умершим. Агоны стали прообразом **Олимпийских игр**. Наряду с Олимпийскими играми официальное признание получили **истмийские** (586 г. до н.э.), **пифийские** (582 г. до н.э.), **немейские** (473 г. до н.э.), **панафинские** (565 г. до н.э.), **делосские** игры и

игры в честь бога Дионисия.

## **6. Расцвет физической культуры в Древней Греции (VI – V в.в. до н.э.); спартанская и афинская системы физического воспитания молодого поколения рабовладельцев**

Расцвет системы физического воспитания греческих городов-государств нашел наиболее яркое выражение в физической культуре Спарты и Афин. При знакомстве с ними можно отметить два противоположных процесса. **Спарта** являлась консервативным государством, сохранившим традиции родового строя, общественные условия загоняют воспитание, ограниченное почти целиком задачами физической и психологической подготовки, в русло военной муштры. В **Афинах**, напротив, именно следующие друг за другом социальные сдвиги позволяют создать систему всестороннего воспитания, отвечающего идеалу тогдашнего общества. Даже четыре основные задачи античной гимнастики (гигиеническая, военная, эстетическая, нравственная) в полной мере могли реализоваться только здесь.

Физическая культура Спарты достигла своей вершины в VI в. до н.э. в Лаконии насчитывалось около 9 тыс. свободных мужчин, но они должны были держать в повиновении до 250 тыс. рабов. При таких пропорциях правящий класс мог удержать власть, лишь организовав государство по образцу военного лагеря. Центральной задачей политики в области воспитания ставилось формирование подрастающего поколения, способного победить в любых условиях и слепо подчиняющегося старшим.

Спартанец-отец обязан был показать новорожденного ребенка совету старейшин. Растить его дальше разрешалось только в том случае, если совет находит его жизнеспособным. Тех же, кого сочли слабыми, сбрасывали в ущелье с горы Тайгет. Оставшихся детей не пеленали, чтобы они закалялись.

Детей достигших 7-летнего возраста, отнимали у родителей и, разбив на группы, передавали в распоряжение государственных воспитателей. Эффективность воспитания обеспечивалась прежде всего тем, что ответственность за развитие детей несли все взрослые. Воспитателей выбирали из числа наиболее заслуженных вольных людей. К 14 годам каждый подросток привыкал к физическим и душевным испытаниям, получал представление об основах гимнастики и орхестрики, которым в соответствии со спартанскими представлениями об эстетике придавался более жесткий характер. В ходе физических занятий дети не должны были исключать ударов

ногами, укусов и царапания ногтями. Чтобы убедиться, что дети растут удалцами, в их среде иногда намеренно провоцировались раздоры и драки. Каждый год завершался соревнованиями, связанных с различными древними культами.

Из ужесточенных форм испытаний перед посвящением в подростки, в 15-летнем возрасте был выработан обычай **криптий**. Он означал испытательный год, в течение которого группы 30-40 будущих посвященных проходили определенные боевые учения в районе мятежных деревень илотов (древнегреческие рабы). В ходе таких акций молодежь вместе с руководителем была полностью самостоятельной. Они совершали ночные набеги на дома и деревни илотов, считавшихся наиболее опасными. Намеченные жертвы уводили и убивали в неизвестном месте.

По истечению испытательного срока подростки попадали в группу **эйренов**. Здесь в основу обучения были положены строевые упражнения, владения оружием. Базу физических упражнений составляли пятиборье и кулачный бой, который вместе с элементами рукопашной схватки именовался «спартанской гимнастикой». Эйрены участвовали в подготовке младших, выполняли функции руководителей отрядов в криптиях.

Достигших 20-летнего возраста снова подвергали испытаниям и переводили в группу **эфебов**. Систематическое военное обучение длилось до 30-летнего возраста. Однако и после этого в определенные периоды полагалось выходить на учебные площадки.

Девушек до 20-летнего возраста обучали подобно мужчинам, ибо, когда мужчины выходили в поход, обеспечение порядка в городе становилось задачей отрядов женщин, оставшихся дома.

Однако характер спартанского воспитания был связан, прежде всего, с нарастанием классовой борьбы поработанных Спартой народов. Этот процесс обострился с конца IV в. до н.э., когда главная роль в хозяйстве Эллады перешла от суши к морю, а лидерство – от Спарты к Афинам.

Расцвет физической культуры Афин приходится на VI - начало IV вв. до н.э. Для осуществления функций власти в городе-государстве, живущим ремеслом и торговлей в условиях рабовладельческой демократии, требовались гораздо более сложные средства, чем в Спарте. Иначе складывался и состав населения. По историческим данным, в Афинах из 400 тыс. жителей насчитывалось 150 свободных горожан. Поэтому при известных совпадениях, вытекающих из рабовладельческого

базиса, физическое воспитание афинской молодежи существенно отличалось от обучения спартанской. Преподавание – за исключением содержания гимнасий – считалось частным делом. Кроме физической подготовки, принимались меры по развитию умственных способностей. Систему эстетического и этического воспитания афиняне увязывали с физической культурой. В то же время физическая подготовка для женщин сводилась к орхестрике.

Физическое воспитание детей **начиналось в возрасте 7 лет в палестре**. Наряду с подвижными играми, известными с незапамятных времен, постепенно получает распространение орхестрика – выполняемые под музыку упражнения в танцах и беге, обязательные упражнения в прыжках приседаниях и различные виды игры в мяч. В середине V в. до н.э., т.е. одновременно с допуском детей на общегреческие соревнования, в обучение включаются компоненты пятиборья в облегченном виде. Так же в этот период в Греции наблюдается стремление привести нагрузку в физических упражнениях в соответствие с потенциалом юного организма. **Дети более состоятельных родителей до 15-18 лет продолжали занятия в гимназиях**. Здесь программа физической подготовки уже совпадала с требованиями пятиборья для взрослых, а затем была дополнена приемами кулачного боя и плаванием.

**Юноши из семей наиболее богатых горожан и аристократии до 18-20 лет в группах эфебов** усваивали знания из области философии, управления государством, командование войсками, изучали тактику, строевую подготовку, верховую езду, греблю, стрельбу из лука, фехтование, владение оружием.

Точку зрения древних греков на физическую культуру наиболее ясно выражали их философы, которые считали, «что образ жизни свободного человека не мыслим без занятий гимнастикой». Человека, не умеющего писать и плавать, они не двусмысленно называли «телесным и умственным калекой».

Идеал «красоты» интенсивно развивается в Афинах, и стал классическим для Древней Греции. Он выразился в так называемой «калокагатии», т.е. гармонического развития физических и психологических сил и задатков, внешней и внутренней красоты и доброты, телесной и душевной юности свежести, здоровья и радостного настроения. В образовании выражалось стремление общества к творческому, самостоятельному индивиду. В «Горгии» Платона учитель физического воспитания говорит о том, «желает сделать граждан прежде всего красивыми, а уж затем

сильными». При учебных заведениях создавались купальни, бань, бассейны. Появилась постоянная должность мастера игр в мяч. Те, кого не удовлетворяли элементы движений, содержащихся в оркестрике, могли брать частные уроки у учителей драматического танца.

## **7. Взгляды философов Древней Греции**

В Древней Греции происходит зарождение педагогической теории физического воспитания. Среди философов были материалисты, те кто считал основой всего независимую от сознания человека материю. И идеалисты, те кто первичным считали сознание. Однако и те и другие придавали физическому воспитанию большое значение, хотя и понимали его по-разному. Из дошедших до нас произведений философов, прежде всего нужно отметить учение **Демокрита** (460 – 370 гг. до н.э.). – философ-материалист говорил, что для формирования человека упражнения имеют большее значение, чем природные данные. Воспитание перерастает, и, преобразую, создает его вторую природу.

**Сократ** (469 – 399 гг. до н.э.) – философ-идеалист, указывал на большую зависимость человека от его физического здоровья. Он считал, что особенно важно физическое здоровье в военном деле.

**Платон** ( 427 – 348 гг. до н.э.) – философ-идеалист, обосновал теорию гармонического развития духовных и физических качеств рабовладельцев. Он рассматривал физическое развитие независимо от духовного. Хотя Платон и исходил из опыта воспитательной практики в Афинах «для тела гимнастика, для души музыка», он видел гармонию не в идее равенства духовного и физического, а в преимуществе первого над вторым. Ставя «гимнастику» в подчиненное положение по отношению к «музыке». По системе Платона дети дошкольного возраста занимаются играми на площадках, с 12-16 лет посещают школу гимнастики – палестру, последующие 2 года проходят военно-гимнастическую подготовку в эфебии. Система Платона преследовала цель всестороннего воспитания социальных групп философов и воинов, с презрением относящихся физическому труду. Их должны обслуживать ремесленники и земледельцы. Платон высказывал ценные мысли о дошкольном воспитании, о последовательности государственной системы воспитания. Он считал, что умственное и физическое воспитание дает положительный эффект тогда, когда молодежь ведет воздержанный образ жизни с соблюдением правил гигиенического

характера.

**Аристотель** (384 – 322 гг. до н.э.) – ученый, философ-идеалист, ученик Платона, воспитатель Александра Македонского. По Аристотелю тело и душа человека существуют неразрывно. Трём сторонам души (растительной, волевой и разумной) соответствует три стороны воспитания (физическое нравственное, умственное). Аристотель отмечал, что тяжелые физические нагрузки в детстве изнуряют организм. Те, кто добивался больших успехов в детстве, взрослым редко одерживали победу. Он также предостерегал и от перекармливания детей. Аристотель составил список победителей Олимпийских состязаний.

**Гиппократ** (460 – 377 гг. до н.э.) – древнегреческий врач, считал, что занятия физическими упражнениями важны для профилактики и лечения разных болезней.

## **8. Олимпийские игры в Древней Греции, изменение их характера в период упадка рабовладельческой Греции**

Наиболее крупными состязаниями, на которых греки демонстрировали свою военно-физическую подготовленность были Олимпийские Игры. Первые, известные в истории, Олимпийские игры состоялись в 776 г. до н.э. Местом проведения Игр была Олимпия, расположенная на Пелопонесском полуострове, в долине реки Алфей, у подножия горы Кронос. В Олимпии, кроме храмов, были гимнасия, стадион и ипподром.

В период с VIII – II вв. до н.э. в играх могли участвовать только свободнорожденные греки. Рабы и люди негреческого происхождения, «варвары», а так же женщины к играм не пускались. Каждый участник должен был в течение 10 месяцев готовиться к Играм дома, а затем месяц – в Олимпии. Это себе могли позволить только наиболее состоятельные рабовладельцы, располагавшие свободным временем.

В общественной жизни рабовладельческой Греции периода расцвета олимпийские празднества играли очень большую роль. Во время проведения игр Олимпия превращалась в центр экономической, политической, культурной жизни страны. Олимпийские игры способствовали объединению разрозненного греческого населения. За месяц до игр объявлялось священное перемирие, прекращались всякие



распри между полисами, никто не имел права вступить на землю Олимпии с оружием в руках.

В 776 г. до н.э. был зафиксирован результат победителя на один стадий (195 м 27 см). По мере постепенного расширения программы состязаний вводятся новые виды: диаул (две стадии) – 724 г. до н.э.; несколько стадий, пентатлон и борьба – 708 г. до н.э.; кулачный бой – 688 г. до н.э.; гонки колесниц и скачки – 680 г. до н.э.; панкратион (элементы кулачного боя и борьбы, разрешались удары, пинки, захваты, болевые приемы и укусы) – 648 г. до н.э. создается группа граждан города Элиды – организаторов игр; складываются классические формы публичных жертвоприношений, принесения присяги, жеребьевок и процедуры проведения состязаний.

У устроителей игр, которые одновременно исполняли функции судей, не было особенно больших трудностей при определении победителей в соревнованиях по бегу, метанию снарядов, прыжках и конных состязаниях. Однако в поединках, в отличие от сегодняшних понятий, критерием победы служило действительное выведение соперника из строя или принуждение признать свое поражение. В борьбе это достигалось путем проведения эффективного приема, лишаящего соперника возможности продолжить поединок, а с VII в. до н.э. – путем принуждения соперника встать на колени. Однако в кулачном бое и панкратии поединки считались законченными в тех случаях, когда один из соперников терял сознание, получал повреждение или отказывался от дальнейшей продолжения схватки.

Начиная с IV в. до н.э. рабовладельческие отношения в Греции начинают клониться к упадку. Изменяется характер физического воспитания в гимназиях и эфебии. Это было вызвано тем, что Греция, потеряв свою независимость в результате завоеваний Македонией, потом Римом, не нуждалась более в самостоятельной армии. Отпала необходимость в той совершенной тренировке, которую давали палестры, гимназии и эфебии.

Глубокие перемены в экономической, политической и культурной жизни оказали влияние на характер проведения и Олимпийских игр. К участию в играх стали допускаться атлеты негреческого происхождения, выступают профессиональные борцы, кулачные бойцы и панкреатисты. Вместо почетного оливкового венка победителей стали награждать материальными ценностями.

К концу IV в. кризис рабовладельческой системы приводит к разложению всей

античной культуры. Появление и распространение христианской религии, боровшейся против языческой веры, повлекло за собой прекращение Олимпийских игр. В 394 г. римский император Феодосий I издал указ о запрещении Олимпийских игр, признав их нечестными.

## **9. Физическая культура Древнего Рима, ее отличие от древнегреческой**

Физическая культура в Древнем Риме, достигшем наивысшей степени развития в эпоху древнего мира, относится к числу наиболее противоречивых проблем истории культуры. Именно здесь при рабовладельческом строе была армия, наилучшим образом подготовленная в физическом отношении. В Риме не было организованного школьного физического воспитания. Римский господствующий класс не чувствовал жизненной потребности в том, чтобы активно заниматься спортом. Спорт вызывал некоторый интерес, но кто участвовал в соревнованиях, презирали. Причины этого явления кроются не во взглядах, а прежде всего в условиях развития Рима.

Идея «наслаждения» в Древнем Риме обуславливается падением интереса к гимнастике и физическому развитию. Физическая культура в этом случае стала выполнять социальную функцию, она заполняла свободное время физическими упражнениями и состязательными зрелищами. С идеей «наслаждения» изменилась функциональная направленность физической культуры: от образовательной до примитивной, как удовлетворение индивидуальных потребностей.

Многочисленные источники указывают на то, что физическая подготовка юношей до 16-17 лет, т.е. до службы в армии, являлась исключительно задачей семьи. В III в. до н.э. подготовка воинов была сосредоточена в общих лагерях. Физическое и духовное воспитание были обособлены друг от друга.

Основой, на которой держалась Римская империя, ее внутренней определяющей силой являлись народные массы. На них Рим в конечном счете всегда мог рассчитывать. Однако народу нужен был не только хлеб, но и духовные наслаждения, соответствующие укладу жизни. Этой цели служили такие зрелища, как бои гладиаторов и состязания колесниц. Появился новый субъект физкультурной деятельности для участия в зрелищных соревнованиях – фигура атлета-профессионала, отдававшего значительную часть жизни занятиям физическими упражнениями и имеющего узкую спортивную специализацию.

В отличие от греческих полисов в Риме власть всегда была сосредоточена в руках немногочисленной группы людей. В этой сфере не могло возникнуть общественного движения, которое придавала бы занятиям физкультурой организованный характер. В этих условиях физические упражнения оставались средством удовлетворения личных потребностей и формой индивидуального развития.

Были попытки отдельных государственных и политических деятелей преклоняться эллинизмом. Приблизительно в VIII в. до н.э. Рим и окружающие его селения заключили союз городов во главе с Альба Лонга. Спортивные игры, проводившиеся союзом, были тесно связаны с ритуалами. В программу соревнований входили бег, гонки колесниц, фехтование, борьба.

На играх VIII – VII вв. до н.э. соседние народы присутствовали только в качестве гостей.

## **10. Военно-физическое воспитание юношей-воинов в Древнем Риме**

В Древнем Риме не сложилась такая стройная система физического воспитания, как в Греции. Зато система военно-физической подготовки воинов достигла здесь совершенства. Об этом много писали военные историки. Ф. Энгельс в работе «Армия» отмечал, что римляне создали «...еще более целенаправленную, чем спартанская, систему обучения отдельного воина... Обучение воина было очень суровым и рассчитано на развитие в нем всеми возможными способами физической силы. Помимо регулярного обучения обращению с оружием и различным движениям, широко практиковались бег, прыжки с шестом, скалолазание, борьба, плавание без одежды и во всем снаряжении... И не только новобранцы, но и ветераны-легионеры должны были проделывать все эти упражнения, чтобы сохранять физическую бодрость, ловкость и быть привычными к утомительным занятиям и лишениям».

В римской армии широко применялись специальные снаряды для физических упражнений: деревянный конь, штурмовые лестницы, чучела для нанесения ударов и уколов.

Такая система существовала до тех пор, пока не была создана профессиональная римская армия. С конца II в. до н.э., когда в армии стали служить наемники, эта система потеряла свое значение. Однако богатая молодежь продолжала заниматься

физическими упражнениями и играми ( на Марсовом поле в Риме).

## **11. Упадок системы военно-физического воспитания в период Римской империи (31 г. до н.э. – 476 г. до н.э.), развитие зрелищ**

После создания в Риме профессиональной армии, происходит освобождение основной массы населения от военных обязанностей, и значение военно-физической подготовки молодежи постепенно ослабевает. Вместе с тем все больше возрастает интерес к различного рода цирковым зрелищам, устраиваемым представителями римской знати в целях завоевания популярности у народа для достижения своих целей (выборы на выгодные должности и пр.).

Освобожденные от воинских обязанностей и физического труда, который теперь целиком лег на плечи рабов, римские граждане в большинстве своем превращаются в деклассированную толпу, имеющую массу свободного времени. Количество зрелищ для нее непрерывно растет. Если в начале зрители довольствовались только пением, музыкой, борьбой и кулачными боями, то теперь появляются битвы с дикими животными, бои гладиаторов и даже казни.

Гладиаторами становились в основном военнопленные, превращенные в рабов. Подготовка гладиаторов проходила в специальных школах, куда отбирали наиболее физически сильных рабов. Их обучали владению самым разнообразным оружием и сложным приемам ведения боя. Иногда хорошо сражавшиеся гладиаторы в качестве награды получали свободу, но большинство из них погибало.

Хорошая военная и физическая подготовка гладиаторов создавала опасность для Рима, особенно во время восстания рабов. Гладиаторы всегда были передовым, наиболее боеспособным отрядом восставших. Хорошо известное в истории восстание **Спартака** (73 – 71 гг. до н.э.) едва не сокрушило Римское государство.

Длительный кризис рабовладельческого способа производства, многочисленные восстания рабов, распад военной организации обусловили гибель рабовладельческого общества, эти же причины привели к упадку рабовладельческую физическую культуру.

## **Лекция 2. Физическая культура в средние века**

### **1. Физическая культуры в период возникновения феодализма (V – IX вв.)**

В период с V по IX вв. в границах бывшей Римской империи образовалось

несколько новых государств. На пример, на территории современной Франции и частично соседних стран появилось государство франков; на территории современной Италии – государство лангобардов; на территории Испании – государство вестготов и др. Во главе их стояли вожди германских племен, вторгшихся в Западную Европу. Население должно было содержать завоевателей, и не только королевский двор, но и более мелких владельцев земли, на которой они жили и работали. Десятую часть своей продукции должны были отдавать в пользу церкви.

Военная подготовка являлась обязательной для феодалов. По призыву короля крупные феодалы для участия в военном походе должны были явиться на сборные пункты в полном вооружении, верхом на коне, в сопровождении нескольких всадников.

Феодалы часто ссорились между собой, начиная междоусобные войны. Поэтому из-за частых военных походов и междоусобий феодалам приходилось все время находиться в состоянии боевой готовности.

Время от времени короли и крупные феодалы устраивали смотры своих боевых сил, на которых проверялась и боевая подготовка воинов. Впоследствии эти смотры превратились в рыцарские турниры.

У крестьян в период раннего феодализма широко бытовали различные игры, развлечения и физические упражнения, основанные на применении силы ловкости, выносливости. Многие из этих упражнений носили военный характер, поскольку крестьянам часто приходилось защищать свою свободу, участвовать в боевых походах.

В начале крестьяне были обязаны нести военную службу и являться по приказу своего феодала вооруженными и готовыми к боевым действиям. Позднее, крестьяне постепенно отстранились от военной подготовки, а главную роль в военных действиях стали играть сами феодалы и их ближайшее окружение.

Приблизительно также, с преобладанием военной направленности, физическая культура развивалась и у других народов. Особенно заметной военная подготовка была у славян и арабов. Объясняется это тем, что славянам приходилось все время отстаивать совою свободу от посягательства многочисленных врагов. Арабы вели завоевательные войны на севере Африки, позднее и в Европе, на территории Испании.

В разных частях мира народы в разное время пришли к новым формам физической культуры, соответствующей их изменившемуся образу жизни и

общественному строю. В таких странах как Индия, Китай, Япония, где развитие шло постепенно, чрезвычайно большую роль играли традиции.

Своеобразно развивалась физическая культура в Китае, где феодальный строй начал складываться раньше, чем в Европе. Там получила развитие физическая культура лечебного характера. В Индии сложилась система физического и духовного воспитания йогов. Военизированный характер носила физическая культура в средневековом Иране.

Большую роль в создании феодальных форм физической культуры сыграли различные мировые религии, а также возникшие в их рамках религиозные направления (буддизм, ислам, христианство). Господствующей религией в Европе стало христианство. Призывая народ к смирению и терпению, обещая все райские блага лишь в загробном мире, христианская религия закрепляла господство феодалов. Влияние религии во многом сковывало развитие физической культуры. Не укреплять тело, а, напротив, угнетать его для спасения души – этому учили народ церковники. Лишь в военной области необходимая физическая подготовка считалась делом полезным. Особенно важной она была до появления огнестрельного оружия, когда от физической силы и ловкости зависел успех боя.

## **2. Физическая культура в период расцвета феодализма (X-XIV вв.). Рыцарская система воспитания**

К 1000 году феодальный строй укрепился во всей Европе. В это время получила развитие система военно-физической подготовки лиц привилегированного сословия, называлась – **рыцарской системой воспитания**.

Эта система, состоящая из 7-летних циклов, была трехступенчатой. Первые 7 лет жизни мальчик воспитывался в своей семье. У него были игры и забавы в среде сверстников «благородного» сословия.

С **7 лет** мальчик становился **пажом** при дворе высокопоставленного феодала. Его обучали различным военным упражнениям, верховой езде, плаванию, одновременно он постигал все правила рыцарского этикета.

В **14 лет** подросток переходил в разряд **оруженосцев**, сопровождал своего феодала в походах, помогал ему облачаться в доспехи. Он принимал участие в соревнованиях для оруженосцев, а иногда и сам участвовал в сражениях.

В 21 год юноша торжественно **посвящался в рыцари**. В назначенный день кандидата в рыцари подвергали символическим испытаниям, в которых нужно было на полном скаку проколоть копьем подвешенное соломенное чучело. Двое поручителей подтверждали его происхождение и наличие собственности, затем кандидат в рыцари давал клятву. После церемонии посвящения он получал шлем, щит, меч, рыцарский пояс, золотые шпоры и становился членом рыцарского ордена.

Нормы рыцарской физической культуры были органично связаны с идеями средневековых орденов. Основателем первого рыцарского ордена был французский рыцарь из Прованса **Годфруа де Преи**, который определил в качестве главного требования к членам ордена усвоение 7 доблестей и 7 добродетелей.

### **7 рыцарских доблестей (навыков):**

1. верховая езда;
2. плавать;
3. охотиться;
4. сражаться;
5. стрелять из лука;
6. использовать развлекательные игры при дворе, основные танцевальные движения;
7. читать стихи, хорошие манеры.

### **7 рыцарских добродетелей:**

1. верность церкви;
2. верность королю (сюзерину – высокопоставленному феодалу);
3. личная храбрость;
4. соблюдение правил поединка;
5. святость данного слова;
6. великодушие по отношению к слабым или побежденным;
7. обязательное при дворе благородное отношение к аристократическим дамам.

В конце X в., начала распространяться рыцарская турнирная игра, которая в начале служила своеобразной формой военной подготовки. Наибольшее распространение получили 2 основные формы рыцарских игр: парные и групповые.

Перед каждым поединком рыцари давали клятву: «Жизнь королю, сердце даме, честь себе».

Групповая игра обычно начиналась с использованием тупых копий и продолжалась по договоренности. Иногда во время таких схваток использовалось острое оружие. Несмотря на тщательно разработанные правила и прочные латы, массовая схватка была очень опасным развлечением. Смертельные случаи, за исключением одного-двух, были следствием не ран, а результатом удушья и сотрясения мозга.

С XI в. на рыцарских турнирах могли участвовать лишь дворяне по происхождению. В соответствии с правилами перед каждым турниром осматривали место состязания, договаривались о методах борьбы, определяли последовательность использования различных видов оружия и те части тела, в которые можно было наносить удары.

В соответствии с нормами состязаний в начале главенствовали обычаи рыцарей из Прованса. В XIV в. определяющими стали итальянские нормы, а в XV в. – этикет бургундского двора.

Физическая культура феодалов не ограничивалась одними рыцарскими турнирами. Возвращаясь с крестовых походов рыцари распространили по всей Европе конное поло. Наряду с многодневной охотой при дворах феодалов и в окрестностях замков часто организовывали состязания по прыжкам, бегу, борьбе и метанию.

В XV в. получили популярность состязания по прыжкам через стол и на стену. Оба вида состязаний развивали у рыцарей чувство равновесия и ловкости.

### **3. Средства физической подготовки городского населения**

В XI – XV вв. большинство городов сражалось против феодальной анархии, сдерживающей развитие производственных сил. В этих условиях сложились благоприятные возможности для формирования специфических видов физических упражнений, и без того необходимых для обороны города, а так же танцев и игр, сопутствующих буржуазному образу жизни.

Для тренировки во владением оружием образовались организованные общества стрелков из лука и фехтовальные школы. Сначала в голландских, северо-итальянских, английских, французских, немецких городах, а позднее в Кракове, Киеве, Новгороде.



Объединения лучников и фехтовальщиков действовали на основе уставов.

Еще большее значение для дальнейшего развития физической культуры имели различные празднества горожан, особенно в дни ярмарок. Устраивались состязания в метании тяжелых камней и ядра (когда появились пушки), в беге, прыжках через препятствия, различных играх и физических упражнениях. Сначала устанавливались договорные правила, отдельные для каждого соревнования, а затем признанные всеми и навсегда. Так возникли правила современных спортивных соревнований.

Вначале такие соревнования носили чисто развлекательный характер и проводились обычно после рабочего дня, а в последствии они стали устраиваться в специально отведенные для них дни. Физические упражнения постоянно менялись и совершенствовались.

Соревнования в средневековье носили чисто игровой характер. Участие в них было делом добровольным. Соревнования не были связаны с мистикой или религиозными обрядами.

Большой любовью горожан пользовались акробаты и канатоходцы. В средние века было немало профессиональных акробатов, бродивших из города в город. Иногда между ними проводились соревнования.

Вместе с тем проводились и серьезные соревнования по стрельбе из лука или арбалета, а позднее из огнестрельного оружия. Наиболее сильные, ловкие и удачливые люди пользовались большим уважением горожан. Молодежь старалась подражать им. Позднее, когда спорт получил всеобщее признание, вспомнили и упражнения древних греков: метание диска, копья и др.

#### **4. Физическая культура эпохи Возрождения (XV-XVII вв.)**

Эпоха Возрождения – период в истории культуры XV-XVI вв., когда определяющими в ускоренном развитии естествознания, философии, литературы, искусства, педагогической мысли и физической культуры стали общественное влияние и антифеодальное мировоззрение городской буржуазии. Его основу составило развитие экономики, в котором сочетались прогресс ремесел, торговли, транспорта, географические открытия. Связанное с этими явлениями новое мировоззрение Возрождения служило потребностям и интересам буржуазии.

В формировании сложившейся под воздействием общественно-экономических факторов физической культуры эпохи Возрождения участвовало идеологическое

течение – Гуманизм.

Гуманизм ориентировался на культуру, педагогику, систему ценностей и норм поведения, в центре которых находился человек. Сюда относились обучение дворянской и буржуазной молодежи классическому искусству, музыке, литературе, усвоение модных естественнонаучных знаний, знание военного дела, увлечение красотами природы, овладение определенными навыками в охоте, играх, танцах, соревнованиях – словом формирование всесторонне развитого человека. Гуманисты не выступали против эксплуатации народных масс, не защищали их права на воспитание и образование. Педагогические идеи физического воспитания гуманистов находили свое отражение в практике отдельных школ, где обучались дети знатных родителей.

Гуманизм зародился в Италии, затем существовал во Франции, Англии, Чехии и некоторых других странах

## **5. Взгляды гуманистов на физическое совершенство человека**

Основной идеей всех гуманистов было использование физического воспитания для укрепления здоровья и развития физических сил. Простому народу произведения гуманистов оставались недоступными, т.к. системы воспитания были рассчитаны на обеспеченных людей. Некоторые гуманисты пытались на практике осуществить свои идеи в области физического воспитания.

**Витторино да Фельтре** (1378 – 1446 гг.) – итальянский гуманист, работая при дворе итальянского феодала, организовал для детей и его приближенных школу нового типа, которую назвал «Дом радости». В школе поощрялось любознательность, активность, самостоятельность учеников. Зубрежка была исключена. Впервые в план школы было введено физическое воспитание. Значительное время отводилось для игр и различных физических упражнений. Детей обучали фехтованию, плаванию, верховой езде, соблюдению правил гигиены.

**Франсуа Рабле** (1494 – 1553 гг.) – французский гуманист, писатель – исходил из идеи свободного, всестороннего развития личности, ее тела, духа, ума. Достоинство теории Рабле – провозглашение и защита умственного аспекта в образовании, широкого энциклопедического обучения наукам при одновременном достаточном физическом развитии ребенка. Но при этом ядром его педагогической системы оставалось нравственное начало.

**Мишель Монтень** (1533 – 1592 гг.) – французский философ-гуманист, исходил из того, что воспитывать приходится не отдельно душу и тело, а человека в целом. Он рассматривал воспитание как средство развития, укрепления, совершенствование человеческой природы, целью которой, в его понимании, являлось воспитание людей здоровых, честных, простых, близких к природе.

**Томас Мор** (1478 – 1533 гг.) и **Томазо Кампанелла** (1568 – 1639 гг.) – английский и итальянский гуманисты-утописты. Цели воспитания они видели не в личном благополучии и успехах детей, а в их подготовке к труду и защите своей страны. Свои взгляды они изложили в фантастических произведениях «Утопия» (что значит «земля, которой нет») и «Город солнца».

**Иероним Меркуриалис** (1530 – 1606 гг.) – итальянский врач, в своей работе «об искусстве гимнастики» описал все известные ему физические упражнения и изложил методику их применения. Упражнения он разделил на 3 группы:

**1 группа** – «истинные» - упражнения, предназначенные для укрепления здоровья,

**2 группа** – «необходимые» - военно-прикладные упражнения, которые нужны обществу,

**3 группа** – «атлетические» - упражнения для публичных выступлений и соревнований.

В целом его методика носила общеразвивающее и оздоровительное направление в физическом воспитании. Он не допускал больших напряжений и переутомлений.

**Андреас Везалий** (1514 -1564 гг.) – голландский ученый, впервые описал строение человеческого тела. **Уильям Гарвей** (1578 – 1657 гг.) – английский ученый, открыл законы кровообращения и тем самым положил начало науке физиологии. **Леонардо да Винчи** (1452 – 1519 гг.) – итальянский ученый и художник, провел значительные исследования в области биомеханики. Таким образом, к началу XVII в. был создан фундамент для дальнейшего развития науки о физическом воспитании.

## **5. Первые попытки введения физического воспитания в учебные заведения**

В соответствии с новыми общественными потребностями сложился новый тип школ – **коллегии**. Они готовили молодежь к церковной и светской карьере. В коллегиях раз в неделю учащимся предоставлялся один свободный (рекреационный)

день, который использовался для прогулок и игр. Однако вопросы охраны здоровья и физической активности оставалось частным делом учащихся.

В интересах воспитания выходцев из средних и высших дворян были созданы **дворянские академии**. В учебные программы было включено физическое воспитание. Занятия носили ярко выраженный характер физических упражнений, усвоение 3 наук – фехтование, верховая езда и танцы.

### **Лекция 3. Развитие физической культуры в странах Востока**

#### **Восточные системы физической культуры как образ жизни с философской и морально-этической базой**

Многие восточные единоборства и оздоровительные системы представляют собой четкую систему физических упражнений с философской и морально-этической базой, что позволяет осуществлять не только физическое, но и нравственное, психологическое, духовное совершенствование человека. Известно, что ни прикладная, ни спортивная сторона ушу, каратэ, таэквон-до и прочие не существует на Востоке изолировано. Являясь частью воспитания человека и образа жизни, эти виды единоборств служат развитию и становлению гармоничной личности. В боевом искусстве, например, как это не парадоксально, содержится и миролюбие буддизма: мастера боевого искусства никогда не бывает агрессивными, напротив, любые приемы начинаются с защитных, а не атакующих движений.

Именно на Востоке рукопашный бой был превращен в искусство, ставшее не только неотъемлемой частью культуры и традиций народа, но и образом жизни тех, кто занимается им всерьез. Не победа над противником была конечной целью изучения единоборств, а победа над сами собой, преодоление собственных слабостей и недостатков. Именно поэтому оно сохранилось до наших дней.

#### **Истоки религиозной, философской йоги и йоги, основанной на применении системы физических упражнений**

Истоки практики йогов восходят к магии древнейшей религии II в. до н. э., в жизни племен, населявших Древнюю Индию. **Йога** означает связь, единение, сосредоточение, усилие. Основоположником этой религиозно-идеалистической системы принято считать **Патанджали**. Его ценное наследие дошло до нас в виде сборников афоризмов под общим названием «Драгоценные четки». В ней изложены

основные постулаты хатха-йоги, цели которой определяются **8 ступенями совершенства**:

1. строго соблюдать всеобщие моральные заповеди – **яма**;
2. заниматься (путем самодисциплины) внешним и внутренним очищением – **нияма**;  
посредством физических упражнений (принятия поз – асан) стремиться достичь физического здоровья;  
научиться контролировать свое дыхание и таким образом управлять потоками **праны** (общеуниверсальной энергии) как в своем теле, так и за его пределами – **пранаяма**;  
уметь управлять своими чувствами (эмоциями) – **пратьяхара**;  
научиться в нужный момент сосредотачивать (контролировать) свое внимание на поставленной цели (задаче) – **дхарана**;  
овладеть всеми премудростями созерцания (медитации), направляя свое мышление в необходимое русло - **дхьяма**;  
достичь состояния **самадхи**, т.е. слияния с понимаемым каждым по-своему абсолют (богом, истиной, космосом и т.д.).

Кроме религиозной и философской систем сложилась уникальная система психофизиологического тренинга, основанные на двигательных действиях. Хатха-йога, или физиологическая йога, по своей сути представляет собой метод очищения и укрепления организма с помощью особой системы упражнений. Основными элементами являются **асаны** (позы) и **пранаямы** (дыхательные упражнения), а так же гигиена, питание и сон.

В целом обновленная система йогов заняла по-настоящему важное место в системе оздоровительной физической культуры.

### **3. Исторические причины зарождения у-шу в Китае**

У-шу означает в переводе «воинское искусство» или «воинская техника». Оно (искусство) включает в себя:

- рукопашный бой без оружия и с оружием,
- стрельбу и метание различных снарядов,
- вольтижировку,
- акробатические трюки в театральных поединках и т.п.

Гимнастика у-шу содержит в себе два исторически сложившихся направления – «внешнее» и «внутреннее». Считается, что «внешнее» развивает тело (его физические кондиции, а «внутреннее» - психику, сознание. Наконец, самобытной ветвью у-шу являются так называемые раздражательные стили – «звериные» школы: «Орла», «Обезьяны», Богомола», «Тигра», «Змеи», «Дракона», «Леопарда», «Журавля», Школа «Пьяного».

В КНР у-шу называют «величайшим культурным сокровищем китайского народа», являющимся не только исторической ценностью, но и эффективным средством оздоровления нации. Сейчас работают Всекитайская академия у-шу, факультеты у-шу при университетах.

После 1985 г. создаются международные федерации у-шу. С 1990 г. у-шу входит в программу Азиатских игр.

#### **4. История становления сумо**

Первые исторически достоверные сведения о **сумо** относятся к середине 7 века. Первые поединки имели не спортивное, религиозное значение. Они сопровождалась ритуальными танцами, молитвами и театральными представлениями на религиозную тематику. Техника сумо не отличалась утонченностью: борцовские броски и захваты сочетались с элементами бокса, а запрещенных приемов практически не было.

Борцам сумо категорически запрещается хватать соперника за волосы, пинать ногами и бить кулаками в голову. Одежнием богатыря становится набедренная повязка.

В начале 17 в. в Японии, истощенной продолжительными междоусобными войнами, установился мир. И естественно, новое могущественное сословие (купцы) ищет новые развлечения, которыми и становятся поединки сумо. Именно в это время окончательно оформилось около 70 канонических приемов (броски, подножки, подсечки, захваты, толчки и т.п.), утвердился ритуал, усовершенствовались правила соревнований, которые практически в неизменном виде дошли до наших дней.

В 1968 г. в Японию вместе с заморскими товарами проникли новые развлечения. Новая буржуазия объявила сумо пережитком феодализма. Спасти национальную борьбу от забвения помогли любовь простого народа и личная поддержка Императора. Турниры вскоре возобновились и соревнования уже не прерывались даже во время мировых войн.

## 5. История возникновения каратэ

**Каратэ** – самое широко распространенное восточное боевое искусство. Оно возникло в XV в. во время одной из японских оккупаций острова Окинава, входящего в цепь островов Рюкю. Во время оккупации японцы установили закон, карающий смертью за ношение оружия. Для защиты от местных бандитов буддийские монахи разработали систему самообороны без оружия под названием тэ (рука), используя новые приемы, завезенные из Китая.

Только в XX в. учитель каратэ Гитин Фунакоси перевел каратэ как «пустая рука». Обучение в школе каратэ было крайне жестоким, с приемами ударов во всю силу и с полным контактом. Ёситака Фунакоси смягчил приемы каратэ, заменив полный контакт фиксации (остановкой) ударов в момент касания кожи. Каратэ-до выражал отход от пути война в сторону движения к физическому и духовному развитию.

В 1965 г. был создан **Европейский союз каратэдо (ЕКУ)**. В 1970 г. в Токио представители 33 национальных организаций каратэдо провели совместный конгресс, на котором был создан **Всемирный союз организаций каратэдо (ВУКО)**.

## 6. История развитие дзюдо

**Дзюдо** появилось в результате синтеза нескольких направлений дзю-дзюцу. Основателем дзюдо является выдающийся японский педагог, просветитель и тренер Дзигоро Кано (1860 – 1938 гг.).

В феврале 1882 г. Кано с несколькими своими учениками открыл собственную школу в храме Эйседзи. Это был ныне известный **КОДОКАН**, «Институт изучения пути». Дата открытия Кодокана отождествляется с днем рождения дзюдо – самобытной системы воспитания японской молодежи, созданной на базе древнего дзю-дзюцу.

**Международная федерация дзюдо (ФИД)** основана в 1956 г. и объединяет 187 национальных федераций (2002 г.). В 1964 г. дзюдо был включен в программу Олимпийских игр. На Олимпийских играх в Барселоне (1992 г.) соревнования по дзюдо впервые проводились среди женщин в семи весовых категориях.

## 7. История развитие айкидо

**Айкидо** боевое искусство, которое развивается с 1931 г. **Уэсиба Морихэй** (1881

– 1969 гг.) создал свою школу. В системе Уэсибы не были приняты методы «рукопашного боя». Целью айкидо является избежать близкого контакта с потенциальным нападающим.

**9 февраля 1948 г. была создана Ассоциация айкидо.** 1956 г. можно назвать годом международного признания айкидо. Со всех континентов желающие обучаться айкидо стали съезжаться в Токио. По всей территории Японии открылись новые школы айкидо, его изучали в университетах, промышленных компаниях, правительственных учреждениях.

### **История развития тхэквондо**

Современное **тхэквондо** было создано в Корее в 1950-х гг. Группа специалистов по самым распространенным видам единоборств собрались вместе, чтобы объединить их в рамках одной боевой системы. Система была утверждена **11 апреля 1855 г.**, а ее создателем признан **генерал-майор Чой Хон Хи**. Но тем не менее этот вид борьбы имеет почти двухтысячелетнюю историю и берет начало в борьбе хваран-до, что значит «искусство процветающего человека».

В **1973 г.** была создана **Всемирная федерация тхэквондо**. С 1994 г. его включили в программу соревнований Олимпийских игр

### **История создания кикбоксинга**

**Кикбоксинг** представляет собой гармоничный сплав классического **английского бокса** и **каратэ**. Еще в античные времена, просвещенные греки практиковали очень жестокий вид борьбы – панкратион, где удары наносились как руками, так и ногами.

Кикбоксинг зародился в середине 1970-х гг. одновременно в США и Западной Европе. Чуть позже в кикбоксинг были добавлены элементы из тхэквондо и тайского бокса. С тех пор, Кикбоксинг стал тем боевым искусством, которое наиболее удачно объединило многовековые традиции и опыт Запада и Востока.

Бурный рост и возрастающая популярность кикбоксинга породила своих кумиров. Таких, как Дон «Дракон» Уилсон, Чак Норрис, Брюс Ли.

С 1985 г. развивается и женский кикбоксинг.

## **11. История создания самбо**



В России джиу-джитсу начинает развиваться в 1920-е гг. благодаря Василию Ощепкову. Он занимался дзюдо в японской школе Кодокан, получил второй дан. Приехав в Россию, Ощепков создал свои школы во Владивостоке и Москве. Его ученики обогатили японскую школу техники приемами национальных видов борьбы: грузинской – **чидаоба**, узбекской – **кураш** и др.

В качестве одной из норм 2 ступени ГТО в 1932 г. были введены приемы самозащиты и обезоруживания. Разработал эти нормы В. Ощепков. В 1937 г. он был репрессирован и умер в тюрьме.

Параллельно на базе дзюдо в органах НКВД разрабатывается САМОЗ – прикладная техника защиты, которая предназначалась для работников разведки и контрразведки. В 1946 г. она получила название **самбо** и стала видом спорта. Основоположителем самбо считается А. Харлампиев.

В 1964 г. самбо было включено в программу Олимпийских игр.

#### **Лекция 4. Зарубежные системы физической культуры и спорта со второй половины 18 в. до настоящего времени**

##### **1. Вопросы физического воспитания детей и молодежи в педагогических сочинениях Я.-А. Коменского, Д.Локка, Ж.-Ж. Руссо, И.-Х. Песталоцци**

Наибольшее значение для развития теории и практики физического воспитания того времени имели работы чешского просветителя Я.-А. Коменского, английского философа и педагога Д.Локка, французского просветителя Ж.-Ж. Руссо, швейцарского педагога И.-Х. Песталоцци.

**Ян Амос Коменский** (1592 – 1670 гг.)– чешский просветитель и педагог, принципом своей педагогической системы считал принцип **природосообразности**. Для правильного воспитания, по его мнению, нужно изучать природу и следовать ее законам. Выдвинутый Коменским принцип не утратил своего значения и в наши дни. Но если он имел в виду окружающую человека природу, то мы говорим о природе самого человека. С этой целью изучается анатомия, физиология, биохимия и ряд других наук, которые во времена Коменского только зарождались.

**Джон Локк** (1632 – 1704 гг.) – английский философ, педагог и психолог, доказывал необходимость воспитания молодых людей энергичными, сильными телом и духом, способными пробить себе дорогу в жизни. Это вполне соответствовало интересам английской буржуазии, которая боролась за политическую власть в самой

Англии и за господство в чужих странах. **Самым важным в воспитании молодежи он считал воспитание силы воли, твердости характера, физической закалки, выносливости путем закаливания и физических упражнений.** Необходимо было хорошо владеть оружием, ездить верхом, плавать, управлять парусом, грести, фехтовать, бороться. В процессе воспитания все эти качества и умения Локк считал взаимосвязанными. Укрепляя и закаливая тело, человек вместе с тем укрепляет свою волю, а овладевая нужными умениями и навыками, приобретает большую уверенность в силах.

Учение Локк об укреплении силы воли путем закаливания и физического развития было прогрессивным для своего времени. Оно содействовало распространению правильных представлений о единстве человеческого организма, чем наносило удар по идеологическим представлениям о независимости психологических качеств человека от его физических сил. Несмотря на то, что его педагогическая система была предназначена для верхушки буржуазного общества, она сыграла положительную роль в дальнейшем развитии физического воспитания.

**Жан-Жак Руссо** (1712 – 1778 гг.) – французский просветитель, **развивал идеи о решающей роли внешней среды в формировании личности человека.** Ему казалось, что общество с его пороками пагубно влияет на воспитание детей и поэтому им нужно создать такие условия, чтобы это влияние было как можно меньше. Эта теория сыграла роль в создании закрытых учебных и воспитательных заведений во многих странах Европы.

Руссо высказывал мысли о важной роли физического воспитания в развитии физических способностей и в познании им окружающего мира. Сначала закаливание, затем игры и физические упражнения укрепляют тело ребенка, содействуют формированию его характера и помогают легче познать мир. Также Руссо доказывал важную роль физического воспитания в умственном развитии человека. Этим он расширил круг представлений о роли физического воспитания.

**Иоганн Христиан Песталоцци** (1746 – 1827 гг.) – швейцарский педагог, разработал в области физического воспитания аналитический метод. Он считал, что лучший путь для обучения движениям и действиям, необходимых в жизни, это владение элементарными формами движений, из которых складываются более сложные. Элементарными движениями Песталоцци называл движения в суставах и поэтому гимнастику, состоящую из этих суставных, постоянно усложняющихся

движений, считал основным средством физического воспитания.

**Песталоцци** положил начало **«искусственным»** упражнениям, с помощью которых можно было достичь ожидаемого результата в более короткий срок. Это было важным этапом в развитии гимнастики, а позднее и спорта, где различные **подводящие и подготовительные** упражнения стали играть все большую роль. Целью физического воспитания Песталоцци считал подготовку молодого человека к труду, и поэтому постоянно усложняющиеся упражнения суставной гимнастики он завершил «азбукой трудовых умений».

## **5. Гимнастические и спортивно-игровые направления в создании национально-буржуазных систем физического воспитания в странах Европы в конце XVIII в. начале XX в.**

Под влиянием педагогических идей Коменского, Локка, Руссо, Песталоцци со второй половины XVIII в. в некоторых странах создаются буржуазные школы нового направления (филантропины), появляются общества и кружки гимнастики.

Переломным моментом явились наполеоновские войны начала XIX в. сразу после них почти во всех капиталистических странах стали создаваться национальные системы физического воспитания. Первую очередь они были созданы в Германии, Швеции, Франции.

Все системы были гимнастическими, потому что гимнастика давала возможность тренировать различные части тела, обучала конкретным движениям и навыкам, а также больше всего соответствовала способу ведения боя в те годы (линейная тактика). Гимнастика лучше других средств физического воспитания готовила людей к четкому выполнению команд, синхронности, одновременным действиям.

В самой гимнастике появились различные направления:

**1** – было направлено на то, чтобы развить у человека способность ориентироваться при любых положениях тела, развить способность быстро овладевать сложными движениями – сейчас это называется развитием общей координации движений. Это движение преобладало в Германии;

**2** – было направлено на развитие у человека общей физической подготовки, физически развитый человек легко сможет овладеть нужными движениями в нужное время. Такая точка зрения существовала в Швеции;

**3** – имела своей целью подготовку будущих солдат, выносливых и закаленных. Это

направление носило военно-прикладной характер, возникло во Франции.

### **Немецкая система физического воспитания**

Наиболее известными представителями этой системы были **Гельмут Фит** и **Иоганн Христиан Гутс-Мутс**. Оба работали в филантропиях Германии и своими трудами создали базу дальнейшего развития национальной системы физического воспитания.

**Г. Фит** подверг теоретическому анализу все известные физические упражнения. Средствами физического воспитания он считал:

1 – закаливание против непогоды и низкой температуры, также сюда относил умение переносить боль, голод, жажду и отсутствие сна;

2 – упражнения для развития органов чувств, преимущественно во время специальных игр;

3 – все упражнения из греческой гимнастики, а также бег на коньках, переноску тяжестей и т.п.;

4 – игры и развлечения;

5 – упражнения в верховой езде, фехтовании, танцах, упражнения на снарядах;

6 – простейшие упражнения отдельными частями тела;

7 – ручной труд.

Наибольшую ценность в его трудах представляют описание техники гимнастических упражнений и методических указаний к ним.

**И. Х. Гутс-Мутс** в упражнениях большое внимание уделял форме движений. Он, как и Фит, разработал технику многих гимнастических упражнений, в том числе упражнений на снарядах.

Гутс-Мутс широко применял различные снаряды для лазания (шесты, лестницы, канаты, перекладины, бревно, балансовая мачта, доска) и метания (каменные и железные шары, диски, копья). Большое внимание Гутс-Мутс придавал гимнастическим играм и строевым упражнениям.

**Фридрих Ян** открыл спортивную площадку в Берлине, оборудованную гимнастическими снарядами (перекладина, параллельные брусья, конь, шест и лестница для лазания), на которой собирались молодежь для занятий. Число занимающихся на площадке достигло 500 человек. Таким образом, из разрозненных кружков гимнастики в Германии возникло гимнастическое движение.

**Адольф Шписс** разработал схему урока и методику его проведения, тем самым

завершил создание немецкой системы гимнастики. Эта система просуществовала в Германии без изменений несколько десятков лет, и с небольшими усовершенствованиями применялась до 2-ой мировой войны.

Особенностью немецкой системы было то, что в ней не придавалось большого значения чистоте выполнения упражнений на снарядах, т.е. гимнасты не следили за правильным положением рук, ног, головы. Важно было выполнить само движение, сделать оборот или подъем.

### **Шведская система физического воспитания.**

Она создавалась по инициативе самого правительства страны. Основоположниками были отец и сын **Пер Линг** и **Ялмар Линг**.

Пер Линг основывался исключительно на знаниях, истинность которых подтверждалась анатомией и биологией. При выполнении таких физических упражнений в организме человека можно вызвать определенные благоприятные реакции. Преподаватель физкультуры поступает правильно:

- развивая те группы мышц, которые обеспечивают красивую осанку и способствуют деятельности внутренних органов;

- делают возможным пропорциональное развитие тела, формирование правильной выправки, предупреждение или ликвидация вредных последствий болезни.

Все виды гимнастики **Пер Линг** разделил на 4 группы:

- военная,
- педагогическая,
- врачебная,
- эстетическая.

Сам Линг занимался главным образом военной гимнастикой. Остальные виды он считал подготовительными или дополнительными к ней.

**Ялмар Линг** был создателем гимнастических снарядов, известные под названием «шведских»: шведская стенка, бревно, прыжковый трамплин и другие.

Ялмар Линг разработал схему урока, подобрал и систематизировал упражнения, ввел для занятий специальные снаряды и выдвинул ряд методических положений. Общие принципы и задачи, установленные отцом, он сохранил без изменений.

Ялмар Линг и его сотрудники с начала 60-х годов XIX в. стремились включить занятия по физической культуре в школьную систему обучения и воспитания в плане

методики. Ими был разработан учебный план, расчлененный на составные части (14-16). Они организовали подготовку преподавателей по отраслям гимнастики: школьной, лечебной и военной.

Существенным признаком упражнений шведской гимнастики была их симметричность и прямолинейность. Точному положению рук, ног, туловища уделялось исключительное внимание. Во время упражнений делалось много пауз. Противники шведской гимнастики называли ее «гимнастикой поз, а не движений».

Шведская гимнастика положила начало развитию различных видов общеразвивающей гимнастики, включая индивидуальные системы. Упражнения шведской гимнастики широко применяются в школе и сегодня.

### **Французская система физического воспитания**

Основоположником французской системы был полковник – **Франциск Аморос**. Им и его последователями была составлена система гимнастических упражнений военно-прикладного характера. Эта система имела прикладное значение, т.к. была предназначена для подготовки солдат и офицеров. Преимущественно применялись военно-прикладные упражнения:

8. ходьба и бег на местности с препятствиями и без,
9. прыжки (с оружием и без него),
10. упражнения на равновесие,
11. лазания и перелазания,
12. переноска груза или раненого,
13. плавание и ныряние (в одежде и с оружием),
14. борьба,
15. метание,
16. стрельба,
17. фехтование и другие.

Аморос в своих занятиях использовал снаряды, которые играли роль препятствий (лестницы, канаты, шесты, заборы и др.).

Система Аморова нашла отклик в военных кругах многих стран, стараясь возбудить интерес к военной гимнастике. Однако гимнастика Аморова не была применима в школьных занятиях, поэтому ее нельзя назвать национальной системой физического воспитания.

### **Английская система физического воспитания**

В Англии большой популярностью пользовались игровые виды физических упражнений. Главными центрами развития спорта стали учебные заведения. При них возникали кружки любителей бега, бокса, борьбы, плавания, гребли, различных спортивных игр. Уже 1830-е годы между учащимися стали устраиваться регулярные встречи по различным видам спорта. С 1829 г. начали проводиться соревнования по гребле между студентами крупнейших английских университетов – Кембриджского и Оксфордского. С 1845 г. стали проводиться соревнования по легкой атлетике в наиболее привилегированном колледже Англии – Итонском.

Английская система физического воспитания Нового времени, физкультура университетов и колледжей являются воплощением в жизнь педагогических концепций **Чарльза Кингсли** и **Томаса Арнольда**.

**Чарльза Кингсли** разработал теоретические основы реформы воспитания, осуществленной в английских школах в середине XIX в. С помощью своих концепций к 1850-м годам Кингсли, по существу, приспособил английскую педагогику к требованиям классического капитализма. Он дал теоретическое обоснование школьному физическому воспитанию элитарного типа, основанному на спортивных и игровых занятиях. В перспективном плане он смоделировал модернизации английской модели развития спорта.

Установки Кингсли уходили корнями в педагогическую практику ректора колледжа в Регби **Томаса Арнольда**. За 14 лет работы Арнольда в Регби сложился новый идеал – «христианского джентльмена», который стал идеалом британской империи XIX в. Школьное физическое воспитание в спортивном духе Регби – упорядоченные регулярные соревнования молодежи и спортивные команды, организованные на основе самоуправления. Они стали образцом для подражания во всей Англии.

Однако английское школьное спортивное движение, которое долгое время считалось образцовым, не могло развиваться гармонично. С самого начала оно несло в себе определенные противоречия:

в силу своего монопольного положения оно оттеснило на второй план развитие классных занятий в школе нижней ступени, основывавшихся на гимнастике;

спорт активного воспитательного значения «остановился» между средними и высшими слоями. Уровень физических нагрузок с точки зрения

педагогического воздействия не поддавался регулированию; игнорировалось не только женское спортивное движение, но и физическое воспитание для девочек. За исключением узкого круга аристократии.

Предыстория **современного футбола** составляет своеобразную главу английского школьного спорта. «Массовый футбол» зачислялся в «дурные привычки, заимствованные из плохой среды». Публичное выступление в игре было запрещено королевским указом.

Только в 1820-е годы учащиеся частных школ занимались футболом с таким же энтузиазмом, как и крикетом. Были исключены наиболее грубые приемы, установлены размеры игрового поля, ограничено число игроков.

В середине 1840-х годов, когда был снят запрет на публичные игры, вне школ стали создаваться десятки обществ, чья игра уже напоминала современный футбол. Представители школ и клубов постоянно требовали «упорядочения футбола. В **1862 году Эдвард Тринг** переработал существующие правила и добился их одобрения советами учебных заведений и клубов. В результате новая форма игры, в которой мяч можно передавать головой и ногами, отделился от регби, где возможно касание другими частями тела. В **1863 г.** учебные заведения и добровольные общества образовали **Ассоциацию футбола**.

## **6. Влияние естественнонаучных теорий на развитие физического воспитания**

Специалисты в области физического воспитания, исследуя достижения естественных и общественных наук последней четверти XIX в., всесторонне изучили воздействие гимнастических систем и спортивной деятельности на организм человека.

**Фроде Садолин** – датский врач, в своей работе «Гимнастика и дети» провел резкую черту в обучении движениям между детьми до 12 лет и более старшего возраста. В целом ряде обоснованных примеров он доказывал, что школьников младших классов совершенно бессмысленно заставлять концентрировать внимание на таком же уровне, как школьников старших классов или взрослых. Садолин особенно вредными считал упражнения, требующие больших усилий. Из системы упражнений он исключил элементы осанки, локализовал мышечные упражнения. На первый план



он выдвинул игровые формы, развивающие детскую фантазию.

**Георг Рацине** – французский первооткрыватель психологического направления физического воспитания, изучая систему «естественных движений», пришел к выводу о значении возрастных особенностей человека. Его выводы можно сформулировать следующим образом:

1 – при физическом воспитании детей до 9 лет нужно стремиться только к развитию «больших физиологических функций», таких как пищеварение, кровообращение, дыхание. Упражнения по возможности должны выполняться на свежем воздухе. Он включил много игровых элементов, беготню, пение – все что создает атмосферу радости и веселья;

2 – в возрасте от 9 до 13 лет нужно стремиться к развитию нервной системы, к укоренению привычек, к развитию координации мышц, зрения, и слуха;

3 – с 13 лет необходимо постепенно повышать интенсивность работы мышц. Занятия следует проводить в различных условиях и в разных местах.

Рацине обращал особое внимание на контроль за нагрузкой учащихся, на влияние физического воспитания на личность и точное соблюдение предписаний для данной возрастной группы.

**Эллин Фалк** – шведский педагог, окончательно приспособил к процессу школьного образования и специфике развития молодежи на всей территории Швеции педагогическую систему Ялмара Линга. Свой многолетний опыт он суммировал в «Справочнике по физическому воспитанию», в котором изложил требования в отношении целей воспитания, выбора учебного материала. Большое внимание уделялось вопросу предотвращения характерных ошибок, происходящих из-за школьного образа жизни, урокам и играм, поднимающим настроение у учащихся. В отличие от Салолина он не только отбирал силовые упражнения и упражнения для осанки, но и создавал новые упражнения. Он является автором упражнений на канате, которые и сегодня используются в гимнастике для детей и в лечебной физкультуре.

**Диоклетан Левис** – бостонский профессор медицины, создал теорию школьного физического воспитания, которая была принята в большинстве колледжей США. В своих статьях он объяснял, насколько вредно общее мнение о том, что спонтанные игры детей достаточны для их физического развития. В то же время он выступал против распространенного в 1870-х годах направления «силовой школы», которое ни во что не ставило возрастные особенности человека. Его система

включала в себя знания о весе тела, гигиене, оказание первой медицинской помощи, «вокальную гимнастику», целью которой было исправление дефектов речи, и элементы вольных упражнений.

#### **4. Новые зарубежные системы физического воспитания (метод Г. Демени, «естественная гимнастика» Г. Эбера и др.)**

Передовая часть ученых, педагогов, врачей, общественных деятелей видели в физическом воспитании важное средство совершенствования молодых людей; как средство укрепления дружественных связей между народами; как одну из отраслей общей культуры.

В то же время правительства капиталистических стран и военные круги видели в гимнастике и спорте лишь средство военной подготовки и отвлечения молодежи от политической жизни. Так, в условиях борьбы прогрессивных и реакционных сил развивался спорт при капитализме.

Правительства стран поддерживали лишь полезные с их точки зрения системы физических упражнений, достижения науки все же пробивались в физическое воспитание. Большое развитие получили Общеразвивающие виды гимнастики. Значительно усовершенствовалась шведская гимнастика. В нее были включены подвижные игры, введена разновидность с учетом особенностей различных групп населения.

С учетом психологических особенностей женщин развивалась художественная гимнастика, ставшая позднее одним из спортивных видов. Главными деятелями в этой области были:

16. Ф. Дельсарт (1811 – 1871 гг.) – создатель гимнастики выразительных

17. движений;

18. Жак Далькроз (1865 – 1914 гг.) – создатель системы ритмической гимнастики;

19. Айседора Дункан (1878 – 1927 гг.) – создала импровизированный танец, отражающий внутреннее переживание человека.

**Георг Демени** – французский педагог, создал систему гимнастики. Он на основе исследований парижского НИИ ФК констатировал, что «система движений» в наиболее распространенных немецкой и шведской гимнастике не согласуются с закономерностями анатомии и физиологии.

На основе проведенного анализа Демени разработал следующую систему

требований, предъявляемых к физическим упражнениям:

7. Должна быть динамика физических упражнений. Следует избегать статических, неестественных положений. Скорость движений должна быть обратно пропорциональна с массойдвигающихся частей тела. Так, например, упражнения руками нужно выполнять с большей амплитудой, а ногами и корпусом с меньшей скоростью и размахом.
8. Для достижения плодотворного воздействия необходимы движения с законченной амплитудой. Нельзя искусственно, на полпути прерывать упражнения. Если одну группу мышц напрячь до полного сокращения, тогда противоположные мышцы нужно расслабить до предела.
9. Движения всегда должны быть естественными и размашистыми, а не «отрывистыми» и «угловатыми», как в старых гимнастических системах.
10. Те, мышцы, которые не участвуют в движении, в процессе выполнения упражнений должны быть полностью расслаблены.
11. При разучивании упражнений нужно переходить от простых к сложным, от более легких к более трудным, от известных к неизвестным.

Демени выработал требования относительно физического воспитания девушек, согласовав их с потребностями их развивающегося организма. В женской гимнастике довольно сильными были эстетические воззрения.

**Георг Эбер** – французский офицер флота, создал систему, ставшую заметным явлением. Своими методами он хотел из молодых людей воспитать поколение стойких и сильных офицеров, обладавших, говоря спортивным языком, комплексной выносливостью.

«Естественная гимнастика» Эбера с точки зрения набора упражнений не дала чего-либо нового. Однако стремление воплотить принцип «естественности» открыло ему путь к привлечению легкой атлетики, плавания и занятий на местности. Его методы, учитывавшие деятельность вестибулярного аппарата, дыхательной системы, обмена веществ, нервной системы, т.е. снабжения организма энергией, однозначно указывали на то, что его концепция преследовала цель воспитания оптимальной выносливости.

Наиболее важные из его принципов:

1. Преподаватель физического воспитания в ходе выполнения физических упражнений должен жить вместе с учениками. Развивать различные группы мышц он

должен с помощью таких разных упражнений, в результате которых он убедился лично.

2. Необходимо ежедневно создавать возможность для физического воспитания. В ходе занятий в интересах координированной нагрузки на все органы и системы преподаватель должен использовать условия для тренировок, предоставляемые природой (солнце, воздух, вода, преодоление естественных препятствий на местности).

3. На всех занятиях по физическому воспитанию необходимо выполнять упражнения по развитию выносливости и дыхательные упражнения.

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

5. Каждый урок должен заканчиваться массажем и купанием. Преподаватель должен вести учет личных достижений учеников.

**Нильс Бук** – датский педагог, создал «основная гимнастика». В отличие от Эбера он не скрывал направленности своей системы и открыто писал, что она создана для того, чтобы здоровых, но неловких деревенских парней так «обработать» гимнастикой, чтобы они стали ловкими и подвижными, пригодными к несению военной службы.

Бук был продолжателем общеразвивающего (шведского) направления. Он широко пользовался гимнастическими снарядами (гимнастическая стенка, скамейка и др.). Бук проводил занятия в необычайно быстром темпе. Использовались упражнения с активнодействующим партнером; при прыжках применялся поточный метод. Таким путем Бук довел моторную плотность урока до предела, а придуманные им упражнения широко вошли в практику, применяются и сейчас.

### **Сокольская гимнастика**

Движение «Сокол» зародилось в Чехии в связи с борьбой славянских народов с Австро-венгерской империей за культурную автономию, а в перспективе за национальную независимость.

Главным создателем сокольской гимнастики был выдающийся деятель чешского народа **Мирослав Тырш**. Не имея возможности создавать военизированные организации, руководители этого движения свили перед собой цели сплочения славянских народов с тем, чтобы подготовить их к борьбе.

Организация «Сокол» создала сеть библиотек, различные самостоятельные

кружки, добровольные пожарные команды, но главным звеном сокольского движения были гимнастические общества. Стремясь привлечь молодежь, «соколы» разработали свою систему гимнастических упражнений. Они впервые ввели комбинацию из различных упражнений, обращая внимание на четкость и чистоту движений. «Соколы» ввели единый гимнастический костюм (соколку и рейтузы), музыкальное сопровождение для вольных упражнений с предметами. **Все упражнения в сокольской гимнастике делились на 4 группы:**

7. – упражнения без снарядов;
8. – упражнения на снарядах (перекладина, брусья, конь) и с предметами (палки, булавы, шарфы для девушек; макеты холодного оружия для мужчин);
9. – групповые упражнения (пирамиды, упражнения акробатического типа, игры);
- 10.– боевые упражнения (приемы фехтования и бокса).

Занятия проводились по следующей схеме: строевые упражнения, вольные упражнения, упражнения с предметами и боевые, упражнения на снарядах в подгруппах (со сменой снарядов), групповые упражнения (пирамиды), строевые упражнения. Периодически в Праге проводились слеты «соколов», на которых демонстрировались массовые вольные упражнения и проводились соревнования по упражнениям на снарядах. Благодаря своей привлекательности Сокольская гимнастика распространилась и в других странах.

### **Бойскаутское движение**

В начале XX в. в Англии, а затем и в других странах широкое развитие получили организации бойскаутов (мальчики-разведчики). Основатель ее английский полковник Роберт Баден-Пауль, участник англо бурской войны в Южной Африке. Он заметил, что у буров хорошо ведут разведку мальчики. Отряды бойскаутов были школой физического и военного воспитания юношей, а позднее и девушек (герлскауты). Подростков учили ориентироваться на местности без компаса, оказывать первую медицинскую помощь при несчастных случаях, находить пищу и т.п.

Скауты сдавали нормы на значок атлета, пловца, моряка, туриста, велосипедиста и получали право ношения на рукаве особых знаков.

## **5. Внешкольное физическое воспитание, его милитаризация в период между I и II мировыми войнами**

В межвоенный период, как никогда ранее, возросло военно-политическое

значение физической культуры и спорта. Физкультурно-спортивное движение было направлено на милитаризацию населения и идеологическое воздействия на молодежь.

Среди молодежного движения этого периода выделилось **скаутское движение**. Были усовершенствованы и организационная структура этого движения в том плане, что органически объединились физическая закалка и мировоззренческое воздействие. Вторым преимуществом скаутизма было то, что его влияние не прекращалось с окончанием средней школы, а распространялось на молодежь допризывного возраста. В тех странах, где не была введена воинская повинность влияние скаутизма охватывало большую часть молодежи до заключения брака. Устраиваемые раз в 4 года слеты, делали возможность сопоставить в международном масштабе физическую подготовку, морально-волевые качества и умственные способности скаутов. В то же время эти слеты давали повод и для того, чтобы достигнутыми здесь результатами усилить чувства национализма в кругах молодежи. Скаутизм, как организация, основанная на добровольных материальных пожертвованиях – могла охватить молодежь из наиболее обеспеченных слоев общества.

Вопреки Версальскому договору, уже в 1920-е годы под лозунгом «Спорт на службе здоровья народа» сначала в университетах, а затем в армии и флоте вводятся обязательные военно-спортивные занятия, открываются армейские и морские спортивные школы. Бокс, джиу-джитсу, стрельба верховая езда, управление моторизованным транспортом должны были дать «суровость и закалку». Кроме еженедельных 3 часов обязательных уроков физического воспитания во всех школах Германии вводятся «послеурочные игры». В целях совершенствования методики преподавания были пересмотрены учебные планы и программы. Происходит модернизация старых гимнастических систем. Наибольшее распространение в Германии получил метод «естественной гимнастики» австрийских авторов

К. Гаульгоффера и М. Штрейхер, в основу которого была положена наследственность, а не социальные условия.

Особенно усилилась милитаризация спорта в Германии в период фашизма. Спортивная наука, выполняя социальный заказ, занималась не проблемами всестороннего воспитания личности, а вопросами военно-физической подготовки основной массы населения. «Чистый ариец» должен был пройти Жесткую школу»:

- с 10 до 13 лет в «Юнгфольке»,
- с 14 до 18 лет в «Гитлер-югенде».

Сдать практические нормы и экзамены, получив «военное свидетельство». Основу военно-физической подготовки молодых немцев составлял введенный в 1934 г. «гелендешпорт» (спорт на местности): длительные марши с ночлегами в лесу, ориентирование, стрельба, метание гранаты, плавание в одежде, бег с преодолением препятствий, преодоление болот, лазание по деревьям и скалам и др. Упражнения выполнялись до изнеможения при полном и беспрекословном повиновении старшему. В конце этой программы 18-35-летний мужчина сдавал нормы на имперский значок трех степеней (золотой, серебряный и бронзовый).

С 1937 г. в школах Германии вводится 5 уроков физического воспитания и один «спортивный день» в неделю – специальный день соревнований, в которых были обязаны участвовать все школьники.

Милитаризация физического воспитания в предвоенные годы в разной степени охватила многие страны, особенно этот процесс, коснулся стран – участниц II Мировой войны. В государствах, вступивших на путь фашизма, возникли молодежные организации **фалангистов**. Основой занятий этих организаций были стрельба, упражнения с оружием и на местности, а так же спортивные соревнования и военные игры.

## **6. Физическая культура в капиталистических странах после II Мировой войны**

Развитие физической культуры в капиталистических странах Запада происходило в условиях больших противоречий между прогрессивными и реакционными силами, между сторонниками и противниками социализма и капитализма. Эти противоречия приводили к усилению пропаганды различных социологических теорий о роли и месте физической культуры спорта в государственной и общественной жизни общества. В многочисленных трудах социологов и историков утверждалось, что физкультура и спорт призваны воспитывать уважение к существующей в обществе власти, к политическому нейтралитету, стиранию классовых и расовых различий.

В развитых капиталистических странах усилилось влияние военных кругов на физическое воспитание и спорта. Пропаганда «холодной войны», гонка вооружений, агрессивная политика США, ФРГ и их союзников по военным блокам повлекли за собой милитаризацию не только экономики, но и просвещения, воспитания и спорта.

На примере школьного физического воспитания США видно, как государство начинает уделять все большее внимание. Американские социологи в 1950 г. опубликовали данные о показателях физической подготовленности американских школьников 7 – 16 лет. Они выявили, что американские школьники уступают учащимся Западной Европы, и что уровень физической подготовленности в частных школах на 10 – 15 % выше, чем в государственных учебных заведениях. А ведь в государственных школах США и Англии обучаются около 90 – 95 % всех детей этих стран.

С 1956 г. каждые 10 лет проводится тестирование всех школьников США в возрасте 6 – 17 лет по единой программе: челночный бег 3х30 футов (30 футов – 9,14 м), подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание туловища за 1 мин., наклон вперед сидя на полу, бег на 1 милю (1609 м). до конца 1980-х г. выполнить президентские тесты могли выполнить не более 2 % школьников.

## **7. «Спорт для всех» - направление развития массовой физической культуры и спорта стран ЕЭС**

Опасность возникновения гипокINETических заболеваний в начале 1970-е годы начало развиваться массовое физкультурное движение «Спорт для всех». Его начали пропагандировать на пресс-конференциях, с помощью средств массовой информации, подчеркивая его социально-политическое значение. Ряд официальных документов «Хартия спорта» (1968 г.) и «Культурно-политическая концепция» (1972 г.) осветили значение рекреационных видов спорта.

Движение «Спорт для всех» в числе первых прибегло к помощи спонсоров, из-за отсутствия постоянных и твердых финансовых поступлений, которые способствовали бы решению ряда специфических вопросов.

В ряде европейских стран это движение получило заметное развитие. Так в Норвегии (1967 г.); Нидерландах (1968 г.); Бельгии, ФРГ, Финляндии, Швеции (1970 г.); Австрии, Дании, Швейцарии (1971 г.) проводится компания, получившая название «Трим». Она объединяла методы, виды спорта по национальному признаку.

В Калифорнии (США) проводились «Новые игры» (1979 – 1982 гг.). Цель их была – вовлечение населения в активные занятия спортом не ради достижения спортивных результатов, а ради участия в них.

Формами физической активности в рамках программы «Спорт для всех» являются общедоступные занятия ходьбой и бегом, аэробика и шейпинг, атлетическая



гимнастика и восточные единоборства, национальные игры, туристические походы и экскурсии, организация простейших соревнований и т.д.

## **Лекция 5. Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX века**

### **1. Общая направленность воспитания детей в VI – IX вв.**

Физическое воспитание у древних славян отличалось своим своеобразием. В VI – VIII вв. восточные славяне жили еще родовым строем. Они занимались скотоводством, ремеслами, земледелием, охотой.

Воспитание детей осуществлялось всей родовой общиной. Мальчиков и юношей воспитывали мужчины, а девочек и девушек – женщины. У славян, как и у других народов, существовали «дома молодежи», проводились посвящения, в которых основное внимание уделялось физической подготовке молодых людей. По мере распада родовой общины воспитательные функции все больше переходят к семье. Родители, воспитывая и обучая своих детей, передавали им умения и навыки в охоте, верховой езде, стрельбе из лука, метании копья, плавании. Дети обычно наследовали занятия своих родителей.

В Киевском феодальном государстве, начиная с IX в. в княжеских и боярских семьях появляются специальные лица для воспитания и обучения детей – **дядьки-пестуны**. Это были выходцы из народа, обладающие воспитательными навыками. Воспитывая и обучая детей феодальной знати, они использовали народные формы физического воспитания. Полезные советы о том, как нужно воспитывать княжеских детей, даны в педагогическом сочинении конца XI в. «Поучение чадам своим» Владимира Мономаха. Он завещал не страшиться «ни рати, ни зверя, но творить мужское дело». В числе средств воспитания он называет верховую езду, охоту, другие упражнения. Советы Мономаха имели целью обеспечить нормальное физическое развитие, умственное и нравственное воспитание подрастающего княжеского поколения. Они отвечали в первую очередь потребностям феодальной власти Киевской Руси. Вместе с тем «Поучение...» Владимира Мономаха явилось замечательным педагогическим памятником, свидетельствующим о высоком уровне культуры в государстве. Оно способствовало дальнейшему развитию военно-физического воспитания феодалов.

В юном и зрелом возрасте феодалы совершенствовали свою военно-физическую подготовку, находясь на службе в «боярских дружинах», а так же и в

быту – на охоте, конных турнирах, в военных играх и «потехах» (развлечениях).

Славянам часто приходилось вести войны, отражая набеги кочевых племен (аваров, хазаров, татаров и др.). Это заставляло уделять много времени военному воспитанию молодежи и взрослых. По свидетельству современников, славяне отличались смелостью и храбростью, силой и выносливостью.

В воспитательной системе славян важное место занимали игрища, связанные с культовыми обрядами. Они посвящались матери – Земле, богу солнца – Яриле, богу войны и оружия – Перену. Игрища состояли из плясок, песен, хороводов, игр и физических упражнений, носящих состязательный характер. На игрищах молодежь стремилась показать свое умение в стрельбе из лука, метании камней в цель и на дальность, в разных играх и забавах. В жизни восточных славян игрища имели большое воспитательное значение. Молодые люди приобретали на них требуемые в труде и военном деле навыки и умения.

## **2. Воспитание детей в период феодализма в X – XV вв.**

В Киевском государстве в период феодальной раздробленности на Руси (XII-XIV вв.) и в эпоху русского централизованного государства (XV-XVII вв.) русский народ бережно сохранял и развивал самобытную систему физического воспитания, которая служила им средством подготовки сильных, выносливых воинов, отстаивавших в тяжелых боях с чужеземными захватчиками свободу и независимость своей Родины. Только за XIII, XIV и первую половину XV вв. русский народ выдержал более 600 войн с татарами, монголами, поляками, литовскими, немецкими и шведскими рыцарями. В этих сражениях русский народ показал стойкость и мужество, глубокий патриотизм, высокие физические и моральные качества. Самобытные народные формы физического воспитания играли важную роль в подготовке княжеских дружин. В «Слове о полку Игореве», в былинах о богатырях говорится о любимых упражнениях и играх народа: боях с палицами и копьями, борьбе, разных потехах, рубке саблями, стрельбе из лука. Эти упражнения часто сопровождалось состязаниями в силе, ловкости, воинском умении.

В эпоху феодализма среди народных масс широкой популярностью пользовались многочисленные физические упражнения и игры, связанные с трудовой и военной деятельностью. Повсеместное распространение получили кулачные бои: одиночные, групповые (стенка на стенку) и свалка.

Одиночные бои использовались как способ решения спорных вопросов и конфликтов. Групповые кулачные бои проводились улица на улицу, деревня на деревню с соблюдением возрастного деления участников. Бои обычно устраивались по праздникам, летом – на площадях, зимой – на замерзших прудах, озерах и реках. С утра бои начинали подростки, затем выходили юноши и заканчивали бои зрелые, наиболее искусные в этом виде бойцы. Во время такого боя участники должны были придерживаться неписанных, но выработанных правил: «лежачего не бить», «заначку в рукавицу не класть», «биться лицом к лицу, грудь с грудью», «подножек не ставить» и т.д.

В период феодализма каждый народ имел свои самобытные физические упражнения и игры, обусловленные особенностями экономического и культурного развития, географическими условиями, традициями и бытом.

Процессу развития народных физических упражнений и игр, особенно в условиях феодального общества во многом препятствовала религия. Русская православная церковь выступала против народных игрищ. Большим тормозом в развитии физического воспитания среди народов Средней Азии выступал ислам. Мусульманская религия, являясь орудием угнетения народа, призывала к смирению, отказу от всех забав, объявляла игры и физические упражнения греховным делом.

Против народных форм физического воспитания вела борьбу не только церковная, но и светская власть. В 1648 году царь Алексей Михайлович при содействии духовенства издал указ о запрещении народных игр и забав. Но ни царские указы, ни церковные запреты не в силах были остановить объективные процессы развития физической культуры в народном быту. В народе продолжали сохраняться и передаваться из поколения в поколение наиболее прогрессивные формы физического воспитания.

В период создания русского централизованного государства (XV–XVII вв.) физическое воспитание господствующего класса продолжает носить военную направленность. Это было обусловлено многочисленными войнами. Командовали войсками выходцы из княжеских, боярских и дворянских семей. Их заранее готовили к несению военной службы. Основное внимание в воспитании феодалов уделялось верховой езде, конному спорту (скачки), конной охоте. Их обучали искусству владеть копьями, луком, саблями, стрельбе из ружей. В феодальном быту значительное место занимали игры с мячом, катание с гор на санях,

ходьба на лыжах, игра в шахматы и шашки.

### **3. Значение сочинений Авиценны и Епифания Славинецкого для становления нового направления в детской педагогике**

Рост и укрепление феодальной государственности, развитие земледелия, ремесла, торговли определили подъем культуры, усилили потребность в развитии науки и просвещения во всех областях жизни. Появляется медицинская и педагогическая светская литература, в которой находят свое отражение и вопросы физического воспитания.

**Авиценна** – среднеазиатский ученый медик, много внимания уделял физическому воспитанию в своем труде «Канон врачебной науки». Он рассматривал правила охраны здоровья, гигиенические предписания и диетику, подробно говорил о роли и месте физических упражнений в оздоровительной и лечебной практике. Авиценна первым из ученых дал определение **физическим упражнениям**. «Физическое упражнение есть произвольное движение, приводящее к непрерывному глубокому дыханию.» он утверждал, что если человек умеренно и своевременно занимается физическими упражнениями и соблюдает режимы, то он не нуждается ни в каком лечении и ни в каких лекарствах. Ученый справедливо считал, что физические упражнения укрепляют мышцы, связки и нервы, благодаря чему люди могут выполнить свою работу, огражденные от опасности заболевания. В «Каноне...» физические упражнения подразделяются на следующие:

- **«сильные и слабые»** (кулачный бой, стрельба из лука, быстрая ходьба, метание копья, подскоки, фехтование мечом и копьем, верховая езда);
- **«очень сильные»** (борьба, поднятие камней, скачки с осаживанием коня);
- **«слабые и медленные»** (катание на качелях, лодках и судах).

При занятиях физическими упражнениями рекомендовал учитывать возраст и состояние здоровья человека. Высоко оценивая теоретические высказывания Авиценны, следует иметь в виду, что в то время существовал большой разрыв между его мыслями и практическим применением их в жизнь.

**Епифаний Славинецкий** – просветитель XVII в. Он написал книгу «Гражданство обычаев детских». При его активном участии в 1653 г. была открыта греческая школа в Чудовом монастыре. Славинецкий выступал сторонником реального образования, отстаивал идеи педагогического гуманизма и светского

обучения детей. Он много внимания уделял играм и упражнениям, которые рекомендовал детям. К ним относил игры с мячом, городки, бег, прыжки, подскоки на одной и двух ногах. Во время занятий дети должны проявлять сдержанность, внимательно относиться к слабым. Славинецкий рассматривает игры и упражнения как средство воспитания и укрепления здоровья. Следуя требованиям педагогики, он делил игры и упражнения на **пригодные и непригодные** для воспитания.

К **пригодным** причислял те, которые развивают силу, ловкость, смекалку и другие хорошие качества и навыки. **Непригодными** называл игры в кости и карты, развивающие ложь, корысть, тщеславие, лукавство и другие пороки. Проявляя осторожность, Славинецкий к **запретным** упражнениям относил борьбу, лазание, плавание, считая их опасными для здоровья и жизни детей.

Славинецкий в своем труде сделал попытку показать место физического воспитания в системе образования детей, подчеркивая его связь с умственным и нравственным воспитанием подрастающего поколения.

#### **4. Реформы Петра I и их значение для становления государственной формы военно-физического воспитания в России**

Государственные преобразования в России в области экономики, военного дела и культуры, проведенные в XVIII в., обеспечили возвышение дворянского сословия. Реформы глубоко затронули вопросы физического воспитания в области военного дела. Все началось с организации Петром I Семеновского и Преображенского «потешных» полков. В ходе потех (игр, забав) совершенствовалась боевая выучка солдат, развивались проворность, смелость, выносливость, сила и быстрота. Военно-физическая подготовка и учения проводились в условиях, приближенных к боевым условиям.

Царское правительство стало стремиться к повышению духовной и физической культуры дворян. В 1717 г. по указу Петра I вышла в свет книга «Юности честное зеркало», представлявшая собой свод правил поведения молодых дворян в высшем обществе. Для поднятия культуры дворянства учреждались ассамблеи, с играми, танцами и другими развлечениями.

Особое внимание Петр I уделял обучению дворян парусному и гребному делу. При этом он преследовал практическую цель – пополнение офицерскими кадрами военно-морского флота. После смерти Петра I (1725 г.) его начинания пришли в

упадок.

В 1848 г. в Санкт-Петербурге открылся имперский яхт-клуб. Его членами состояли 125 человек, наиболее приближенные к Николаю I. В быту дворянской знати широко были развиты: фехтование на саблях, рапирах, мечах и кинжалах; стрельба из лука, ружей, пистолетов; охота псовая, пешая, конная и с птицами; верховая езда как среди мужчин, так и среди женщин. Все это служило средством развлечения дворянской знати.

В первой половине XIX в. получают распространение различные фехтовальные, стрелковые, гимнастические и плавательные частные заведения, предназначенные для дворянских кругов. Их деятельность строилась на коммерческих началах. В большинстве своем они открывались иностранцами, приехавшими в Россию для обогащения. Иногда устраивались соревнования по стрельбе, фехтованию, конному спорту и скачкам на русских тройках. Для занятий и развлечений строились специальные сооружения: манежи, тир, ипподромы.

В конце XVIII в. и первой половине XIX в. начали выходить пособия, в которых излагались основы техники, тактики и методики обучения фехтованию, плаванию, стрельбе и другим видам спорта.

## **5. Развитие теории и практики физического воспитания отечественными мыслителями, просветителями, революционер-ами и полководцами**

Подъем русской науки, культуры, педагогики, анатомии и медицины в XVIII в. и первой половины XIX в. способствовали формированию научных основ физического воспитания, заложенных в трудах отечественных и зарубежных ученых и педагогов в предшествующий период.

**Татищев Василий Никитович** (1686 – 1775 гг.) – ученый и государственный деятель, подразделяя все науки на **нужные, полезные, щегольские, любопытные и вредительские**. Фехтование и стрельбу относил к нужным наукам, танцы, вольтижировку и верховую езду – к наукам щегольским.

**Ломоносов Михаил Васильевич** (1711 – 1765 гг.) – русский ученый, считал медицину «полезнейшей роду человеческому наукой». Ломоносов проявлял большую заботу об охране здоровья народа, гигиене, режиме питания. Он предлагал поставить перед правительством вопрос о государственных мероприятиях по развитию физического воспитания в России, а одна из статей Ломоносова была названа

«Олимпийские игры».

**Бецкой Иван Иванович** (1704 – 1795 гг.) – выдающийся деятель педагогики, выступал инициатором создания воспитательных учреждений. В Москве и Петербурге, а затем в некоторых других городах России открываются воспитательные дома для детей разных сословий, кроме крепостных крестьян. Путем воспитания Бецкой рассчитывал создать «новую породу людей из дворян и разночинцев. Первые бы управляли государством, а вторые – промышленностью, ремеслом и торговлей. В уставе и программе для воспитательных учреждений Бецкой устанавливает возрастные группы от рождения до 18 лет, с учетом которых следует проводить физическое воспитание. К средствам физического воспитания он относил закаливание, купание в холодной воде, чистый воздух, режим питания и сна, «увеселение невинными забавами и играми», различные «телодвижения».

**Новиков Николай Иванович** (1744 – 1818 гг.) – русский просветитель, возглавлял общественное движение за создание школ для народа и оказание помощи учителям. В своих статьях Новиков изложил свои взгляды на систему воспитания подрастающего поколения, выделив три составные части воспитания: физическое, нравственное, умственное. Он впервые в нашей стране ввел понятие «физическое воспитание». Новиков рекомендовал начинать физическое воспитание детей с грудного возраста (закаливание, питание, режим). Затем к средствам физического воспитания подключаются ходьба, подвижные игры, бег, борьба, народные танцы под музыку. Новиков советовал воспитывать у детей любовь и уважение к взрослым, трудолюбие, бережливость, скромность.

**Радищев Александр Николаевич** (1749 – 1802 гг.) – философ и русский публицист, боролся против религиозно-идеологического понимания природы человека. Он указывал на тесную взаимосвязь и взаимозависимость умственного, нравственного и физического развития личности. Радищев первым в нашей стране провозгласил идею о всестороннем воспитании человека, как истинного сына Отечества.

**Суворов Александр Васильевич** (1730 – 1800 гг.) выдающийся русский полководец, поднял систему подготовки войска на такую высоту, которой не достигла не одна армия мира в те времена. Российская армия под командованием Суворова одержала 60 побед. В своих сочинениях «Наука побеждать» и «Полковое учреждение» он изложил взгляды на военно-физическую подготовку солдат и

офицеров.

**Суворовские принципы** военного искусства включали в себя:

**субординацию** (подчинение и дисциплина);

**экзерцицию** (обучение и упражнение тому, что встречается в бою),

**чистоту, здоровье, бодрость, храбрость, победу.**

Суворов говорил, что « у солдат и офицеров надо развивать быстроту, умение определять дистанцию, воспитывать решительность и натиск». В его системе важное место занимала морально-волевая подготовка, воспитание преданности Родине, мужества, смелости. После Суворова его направление военно-физической подготовки войск развивали Кутузов М.И., Багратион П.И. и другие полководцы, прославившиеся в Отечественной войне 1812 года.

## **Лекция 6. Физическая культура и спорт в России со второй половины XIX в. до 1917 г.**

**Значение для физического воспитания научно-педагогической деятельности К.Д. Ушинского, Е.А. Покровского**

**Ушинский Константин Дмитриевич** (1824 – 1870 гг.) – русский педагог, развивая взгляды о необходимости физического воспитания, он связал его с активной умственной деятельностью. Он первым предложил ввести 5-минутные физические упражнения с детьми во время занятий теоретическими предметами, считая, что это значительно повысит продуктивность таких занятий.

**Покровский Евгений Арсеньевич** (1838 – 1895 гг.) – русский педагог, серьезно занимался вопросами теории и практики физического воспитания. Он писал о подвижных играх как о наиболее правильном средстве физического воспитания детей, приводя биологические и педагогические доводы. Игры Покровский считал более полезными, чем гимнастика, поскольку проводятся на свежем воздухе и дети сами регулируют физическую нагрузку. Он отметил большую роль игр в деле физического и умственного воспитания детей, рассматривая их как средство развития самостоятельности, инициативы, волевых качеств и патриотизма.

## **2. Развитие естественнонаучных основ физического воспитания в трудах русских физиологов**

**Пирогов Николай Иванович** (1810 -1881 гг.) – русский хирург и анатом, был основоположником нового направления в анатомии. Он установил зависимость



строения органов тела от функций, которые они выполняют. Особенно это касалось органов движения, которыми человек может управлять произвольно. Органы, которые обеспечивают кровоснабжение, питание, выделение «вынуждены» будут работать более активно. Отсюда напрашивается вывод о пользе физических упражнений для развития и совершенствования всех органов человеческого тела.

**Сеченов Иван Михайлович** (1829 – 1905 гг.) – русский физиолог, исследовал общие закономерности физического воспитания и спортивной тренировки. В ходе исследований он выявил, что функционирование человеческого организма представляет единое целое и неотделимо от окружающей среды. Было установлено, что различные физические упражнения оказывают влияние не только на отдельные группы мышц, но и на функционирование внутренних органов человека и его душевные процессы. А так же то, что при нагрузках нельзя использовать застывшие схемы, а следует принимать во внимание возрастные и половые особенности человека и даже его индивидуальные склонности. В результате тренировки с использованием физических упражнений наряду с укреплением мышц растет выносливость организма, улучшается быстрота и точность движений. Параллельно с этим во всем организме происходят такие изменения, которые обеспечивают наиболее благоприятные условия для функционирования органов движения путем более экономичной деятельности органов кровообращения и дыхания.

**Павлов Иван Петрович** (1848 – 1936 гг.) – русский физиолог, разработанные им новые подходы к исследованию физиологических функций позволили расширить возможность физиологической науки – изучать не только отдельные органы и системы органов, но и жизнедеятельность целостного организма, непрерывно взаимодействующего с внешней средой. Изучая условные рефлексы, И.П.Павлов создал новый раздел физиологии – **физиология высшей нервной деятельности**. Его ученики стали создателями **физиологических основ физической культуры и спорта**.

### **3. Лесгафт Петр Францевич – основоположник научной системы физического образования**

**Лесгафт Петр Францевич** (1837 – 1909 гг.) – русский ученый, анатом, врач, основоположник научной системы физического образования. Основные положения

теории физического образования Лесгафта можно объединить по следующему кругу вопросов:

20. Системы физического образования подчинены закономерностям физиологии. Параллельно с развитием физиологии нужно постоянно пересматривать и развивать физические упражнения.
21. Физическое образование является необходимым средством формирования гармонично развитого человека. Только гармонично развитый человек способен – во всех его областях жизни – на оптимальную производительность с наиболее экономичным использованием энергии и в наиболее короткий срок.
22. Гармоничное развитие основывается на единстве физических и духовных сил человека и происходит при ведущей роли сознания.
23. Обучения физическому воспитанию по существу является частичной подачей учебного материала, накопленного в ходе истории.
24. Нормального физического развития можно достичь только при научно-обоснованной системе «физического образования».
25. Учебный материал, почерпнутый из научной системы «физического образования», не охватывает всю сокровищницу знаний, а только виды движений, легко усваиваемых в школьном возрасте: ходьба, бег, прыжки, метание, борьба, вольные упражнения, игры и туризм.
26. Физическое воспитание является функцией закономерностей педагогики. В ходе обучения большое внимание следует обращать на постепенность, возрастные особенности и принцип очередности.

В начале **1894** г. по инициативе П.Ф.Лесгафта были открыты **курсы руководителей физических упражнений**. В годы первой русской революции **1905 – 1907** гг. курсы были преобразованы в **Высшую вольную школу физического образования**. В **1919** г. школа стала **Институтом физического образования**. С **1930** г. – **Институт физической культуры им. П.Ф. Лесгафта**. С **1998** г. – **Академия физической культуры и спорта им. П.Ф. Лесгафта**.

Исходя из того, что главной задачей школы является образование, т.е. приобретение знаний и умений, свою систему П.Ф.Лесгафт назвал **системой физического образования**. Она делилась на три ступени:

**1 ступень – для учащихся начальных классов.**

**Задача:** научить детей необходимым движениям (правильно бегать, прыгать,

метать, производить движения различными частями тела и т.д.).

## **2 ступень – для учащихся средних классов.**

**Задача:** научить подростков выполнять упражнения с увеличивающимся напряжением (при умении правильно бегать – бежать быстрее, при умении правильно прыгать – прыгать выше и дальше, при этом следует соблюдать постепенность и последовательность).

## **3 ступень – для учащихся старших классов.**

**Задача:** научить молодых людей рассчитывать свои силы во времени и пространстве (пробегать определенное расстояние за точно определенное время).

Такая последовательность в разучивании техники движений вполне оправдала себя на практике и широко применяется в настоящее время.

Наряду с перечисленными упражнениями П.Ф.Лесгафт предлагал и контрольные упражнения в виде игр, в ходе которых проверялось насколько хорошо усвоены движения. Он отрицал пользу спортивных соревнований, принижал значение показательных выступлений и упражнений на спортивных снарядах.

## **4. Прогрессивная роль передовой интеллигенции и военных в создании общественных физкультурно-спортивных организаций**

Идея спорта пришла в Россию из Западной Европы. Спортивные общества и клубы создавались в крупных промышленных центрах России. К началу XX в. насчитывалось около 800 спортивных клубов, объединявших более 50 тыс. спортсменов.

Большую роль в распространении спорта сыграли широкая общественность и военные. В частности, врач **В.Ф. Краевский** открыл **кружок тяжелой атлетики**, спортом занимались А.П. Чехов и В.А. Гиляровский. Генерал **А.Д. Бутовский** являлся членом в МОК и способствовал выходу русских спортсменов на мировую арену. Теоретики военно-прикладной физической подготовки России рекомендовали офицерам и солдатам заниматься спортом.

## **5. Зарождение и развитие современных видов спорта в России. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх**

В состав МОК в 1894 г. вошел представитель России – генерал А.Д. Бутовский. Он горячо поддерживал идеи П. де Кубертена. Однако, несмотря на то что Россия

стояла у истоков современного олимпийского движения и в составе МОК был ее представитель, до 1908 г. спортсмены России в Олимпийских играх участия не принимали. Главным образом потому, что царское правительство не занималось этими вопросами. К тому же в России не был создан Национальный олимпийский комитет, а именно эта организация призвана заниматься вопросами подготовки олимпийцев, оказания им необходимой помощи и содействия, развития олимпийских видов спорта.

Российские спортсмены впервые приняли участие в IV Олимпийских играх в Лондоне 1908 г. Малочисленная команда, состоящая из 5 человек, достигла хороших результатов. В борьбе завоевали серебряные медали Николай Орлов и Андрей Петров. В одиночном фигурном катании завоевал золотую медаль Николай Панин-Коломенкин.

16 марта 1911 г. представители 31 русского спортивного общества одобрили проект устава Российского олимпийского комитета (РОК). **17 мая 1912 г. Министерство внутренних дел России принял устав РОК. Председателем РОК стал Вячеслав Измайлович Срезневский.**

Выступление русской команды на V Олимпийских играх 1912 г. в Стокгольме пресса назвала «спортивной Цусимой». Но провал на Играх не был воспринят равнодушно. Руководители русского спорта предложили ряд мер, и в частности наметили ежегодно проводить Российские олимпиады.

Первая Российская Олимпиада проходила 20 – 24 августа 1913 г. в Киеве. В программу Олимпиады входили: легкая атлетика, гимнастика, борьба и гири, кросс-коунтри, футбол, фехтование, плавание, гребля и парусные гонки, лаун-теннис, конные соревнования, вело- и мотогонки на шоссе.

Наибольшего числа побед добились спортсмены Санкт-Петербургского кружка любителей спорта и киевского кружка «Спорт», Шуваловская школа плавания.

Проведение I Российской Олимпиады, несомненно, стало значительным и многообещающим событием. Хотя общий уровень результатов был не высоким. Спортивная Россия еще не имела основы для конкуренции на международном уровне: ни квалифицированных тренерских кадров, ни солидной методики, ни инвентаря и т. д.

Спустя год началась I мировая война, затем – революция. Спортивное движение в России рухнуло.

## Развитие современных видов спорта в России

Вид спорта	Создание первой организации	Первое официальное соревнование в России	Первое участие в официальных международных соревнованиях
Плавание	1827 г. – школа плавания на Неве, тренер Гризье.	1894 г. – соревнование Петербургского кружка любителей плавания.	XV ОИ – 1952 г. – Хельсенки, Финляндия.
Гребля	1848 г. – имперский яхт-клуб	1849 г. – первая парусная гонка клуба	1886 г. – Свешников М.С. победил в гонке по Темзе (Англия)
Фехтование	1851 г. – имперский фехтовальный зал	С 1860 г. проводятся соревнования по фехтованию.	1899 г. – Заковорот П. выиграл золотую медаль на международном турнире в Будапеште.
Гимнастика	1863 г. – гимнастическое общество «Пальма».	1885 г. первенство «Русского гимнастического общества», Москва.	1937 г. – Рабочая Олимпиада в Бельгии.
Конькобежный спорт	1864 г. – конькобежный клуб в Петербурге.	1889 г. – первенство России.	1889 г. – Чемпионат мира в Амстердаме.
Фигурное катание	1875 г. – открыт каток в Юсуповском саду.	1897 г. – соревнования на лучшего фигуриста России – Паншин А.П.	1883 г. – международные соревнования в Гельсингфорсе (Хельсинки) – Лебедев А.П.
Тяжелая атлетика	1885 г. – кружок тяжелой атлетики, В. Ф. Краевский.	1897 г. – Первенство России.	1899 г. – Международный турнир в Милане, С. Елисеев
Борьба	1885 г. – школа любителей борьбы под рук. В.А. Пытлясинского.	1897 г. – I Чемпионат России.	1905 г. – международные соревнования по классической борьбе в Париже, И.М. Поддубный.
Велоспорт	1888 г. – московский клуб велосипедистов-любителей.	1883 г. – соревнования в Москве на велосипедах «Паук»	1896 г. – М.Н. Дьяков выиграл национальный приз Великобритании
Легкая атлетика	1888 г. – петербургский кружок легкой атлетики.	1897 г. – соревнования по бегу Петербургского кружка.	1912 г. – V ОИ в Стокгольме, Швеция
Лыжный спорт	1895 г. – Московский клуб лыжников	1896 г. – соревнования на звание лучшего лыжника России	

### Лекция 7. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта

## **Становление и развитие государственных основ управления физической культуры и спорта**

Создание основ советской системы физического воспитания и спорта началось с введения в ней государственных органов управления. **4 июня 1918 г.** было создано **Главное управления всеобщего военного обучения (ВСЕВОБУЧ)** в интересах укрепления военной подготовки резервных частей Красной Армии. Председателем ВСЕВОБУЧа стал **Н.И. Подвойский**.

В **27 июня 1920 г.** был организован **Высший совет физической культуры (ВСФК)**, председателем которого стал **Н.А. Семашко**. В 1930 г. ВСФК переименовали во всесоюзный совет физической культуры при Правительстве СССР. По существу, с тех пор структура управления, основанная на принципе вертикальной подчиненности нижестоящих организаций вышестоящим, не менялась до прекращения существования СССР, т.е. до 1991 г.

С **2006 г.** органом управления является **Федеральное агентство по физической культуре и спорту**, председатель – **В. Фетисов**.

С **1939 г.** проводится **День физкультурника** (второе воскресенье августа).

### **2. Научно-методические основы советской системы физического воспитания**

На базе шестимесячных курсов инструкторов физической культуры в Москве в 1918 г. был создан первый **Институт физической культуры**. Ныне **Государственный университет физической культуры и спорта**.

В 1919 г. на базе Высших курсов П.Ф. Лесгафта возник **Институт физического образования**. В 1930 г. Институт физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. Ныне **Университет физической культуры и спорта им. П.Ф. Лесгафта**.

ИФК возникли как научно-педагогические центры, в которых наряду с подготовкой кадров по физической культуре разрабатывались научно-обоснованные методы укрепления здоровья и всестороннего развития молодого поколения и взрослых посредством широкого использования разнообразных средств физической культуры.

Весомый вклад в создание идеологических и научных основ советской системы физического воспитания внес первый народный председатель здравоохранения и

**ВСФК Н.А. Семашко.** Он был создателем социальной гигиены, организатор здравоохранения, теоретик медицины и физической культуры.

В.В. Гориневский разработал медико-биологические и теоретические основы физической культуры и спорта. Много сделал для подготовки спортивных врачей.

Наряду с положительными сторонами развития физической культуры тех лет можно отметить ряд существенных недостатков. Еще не были полностью определены содержание, методы и формы физкультурной работы, не было достаточной ясности в путях дальнейшего развития физической культуры.

Направление **центризма** детского физического воспитания видело в том, чтобы в школах «занимались только полезной для учеников игровой деятельностью». Тем самым оставались без внимания не только законы интегрирования и дифференцирования форм движения физической культуры, но и не замечалось то, что практически навязывалась упрощенная схема подхода к физическому воспитанию.

**Медицинское** направление видело новые основы физического воспитания в лечебной гимнастике. Они исходили из того, что эксплуатация и нездоровый образ жизни прошлого поколения закономерно ослабили организм рабочих и их детей. Поэтому, учитывая влияние трудностей производственной деятельности, они считали, что дополнительная нагрузка, связанная с выполнением физических упражнений, занятием спортом, вредны для здоровья рабочих. Такие виды спорта, как футбол, бокс, тяжелая атлетика, борьба, гимнастика на снарядах, по их мнению, из физического воспитания рабочего класса должны быть исключены, как требующие значительных нагрузок. Предлагался «порядок физического воспитания» согласно нормам, который рекомендовал молодежи заниматься только упражнениями с незначительной нагрузкой, гигиенической и лечебной гимнастикой, играть и гулять.

Теоретики **пролетарской культуры** нанесли большой вред советской физической культуре. Они проповедовали отказ от использования достижений прошлого в области физической культуры, отрицали ряд видов спорта (бокс, футбол, спортивную гимнастику и др.) лишь потому, что они возникли и развивались в буржуазном обществе. Вместо этого были предложены стилизованные формы рабочих движений (загребание угля, пиление, строгание и т.п.). Большую роль пролеткультовцы отводили зрелищным демонстрациям, где упражнения нужно было выполнять с выразительной силой, наподобие балета. Это направление не выступало против спорта вообще, но отрицало личные соревнования.

### **3. Состояние физической культуры в школе в 1920 – 1990 гг.**

В 1920-е годы существовала попытка создать школьную и дошкольную физическую культуру. ВСФК ввел на 1923-24 уч. г. всеобщее обязательное преподавание физкультуры в школах. Однако претворение в жизнь этого решения осуществлялось очень медленно. В 1924-25 уч. г. в Москве, Ленинграде, Харькове в 60 % школ проводились занятия по физкультуре (по стране 3 %). Рекомендовалось использовать следующие средства: ходьба, бег, прыжки, порядковые упражнения, несложные гимнастические упражнения с предметами и без предметов, корригирующие и дыхательные упражнения, подвижные игры.

В 1927 г. Наркомпрос утверждает первые обязательные программы по физической культуре для школ I и II ступени (I – начальная школа с четырехлетним сроком обучения, II – девятилетняя средняя школа). Эти программы явились своеобразной вехой последующих школьных программ СССР, которые в дальнейшем стали разрабатываться и утверждаться как единые и обязательные для всех школ.

В программе указывалось, что учебная работа по физической культуре в форме обязательных уроков должна проводиться в школах I ступени не менее 3 раз в неделю и в школах II ступени – 2 раза в неделю. Помимо «нормального урока физупражнений» рекомендовались и другие формы двигательной активности: гимнастика до занятий, массовые игры, спортивные развлечения, пляски, экскурсии.

В школьных программах **1932 г.** очевидна связь физического воспитания с военной подготовкой учащихся. Впервые программа установила виды испытаний и твердые нормативные критерии для оценки уровня физической подготовленности школьников всех возрастов. Были указаны нормативные показатели по большинству видов прикладных упражнений. Главным итоговым показателем успеваемости по физической культуре в школе было выполнение учащимися 10-х классов нормативов комплекса БГТО, который стал программной и нормативной основой физического воспитания в школах.

В **1940 г.** в качестве обязательного школьного учебного предмета в учебный план была включена допризывная военная подготовка в 8 – 10 классах.

С началом Великой Отечественной войны школьные программы по физическому воспитанию были тесно связаны с военно-физической подготовкой. Для проведения занятий по военно-физической подготовке, начальной и допризывной



подготовке спортивные организации должны были бесплатно предоставлять учебным заведениям стадионы, площадки, гимнастические залы, стрелковые тир, катки, водные станции, лыжные базы и другие спортивные сооружения.

В 1947 г. была разработана новая программа по предмету «Физическая культура», основой которой являлся новый комплекс ГТО 1946 г.

С 1954-55 уч. г. вводится программа по физической культуре для начальных, семилетних и средних школ. В программе уделялось больше внимания спорту, гимнастика и легкая атлетика выделились в самостоятельные разделы. Так как советские спортсмены начинают выступать на Чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. В качестве основных задач школьной физической культуры были названы образовательные, т.е. освоение учащимися техники основных видов спорта.

С 1970-х гг. началась меняться направленность школьной физической культуры: от решения образовательных задач к постановке и решению оздоровительных задач путем развития основных физических качеств. Но низкий уровень материально-технической обеспеченности народного образования не позволили реализовать поставленные цели.

После распада СССР и образование Российской Федерации (1991 г.) в 1992 г. принимается новая школьная программа по физической культуре. Она не была связана с ГТО и состояла из 2 частей: **обязательной** (стандартной) для всех школ и **вариативной** (дифференцированной), разрабатываемой в конкретных регионах на принципах местной целесообразности.

С 1996 г. на территории РФ вводятся в действие несколько программ физического воспитания школьников: **программы на базе одного вида спорта, комплексная программа, авторские программы**. По сути, это означает прекращение действия единой программы во всех школах РФ. Особенностью программ 1996 г. является то, что они содержат раздел методических рекомендаций.

#### **4. Комплекс ГТО – программная и нормативная основа советской системы физического воспитания**

Достижением теории и практики физической культуры в нашей стране явилось создание программной и нормативной основы советской системы физического воспитания. Решающая роль в этом принадлежит **Всесоюзному комплексу «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО)**. Впервые были использованы **двигательные тесты**

для определения уровня физической подготовленности различных групп населения нашей страны. **I ступень комплекса ГТО была введена в 1931 г.**, состоящая из 21 испытания, 13 из которых имели конкретные нормативы: бег, метание, прыжки в длину и высоту с разбега, подтягивание (для мужчин), лазание по канату (для женщин), плавание, езда на велосипеде, лыжные переходы, переноска патронного ящика (мужчины), гребля, продвижение в противогазе.

**В 1932 г. была введена II ступень комплекса ГТО**, состоящая из 24 испытаний, 19 из них – определенные нормативы. Значительно шире были представлены виды спорта и военно-прикладные упражнения (прыжки на лыжах с трамплина – мужчины, прыжки в воду, фехтование на штыках, преодоление полосы препятствий и др.).

Специально для школьников **в 1934 г. был введен комплекс БГТО**, который содержал 13 нормативов и 3 теоретических требований по оценке физической подготовленности учащихся 13-14 и 15-16 лет.

В период с 1934 – 1988 гг. комплекс многократно видоизменялся, совершенствовался и корректировался в соответствии с духом времени, задачами, которые вставали перед страной, а так же в связи с достижениями науки в области физического воспитания. Наиболее ощутимые изменения произошли в 1939, 1946, 1955, 1972, 1985 и 1988 гг.

## **5. Развитие спортивной направленности в системе физического воспитания**

Отражением спортивной направленности в системе физического воспитания в СССР явилось создание в **1935 – 1937 гг. Единой всесоюзной спортивной классификации (ЕВСК)**.

Первые нормативные требования были утверждены по десяти наиболее популярным видам спорта: гимнастике, плаванию, легкой атлетике, конькобежному спорту, борьбе, тяжелой атлетике, фехтованию, теннису, спортивной охоте и боксу. Спортсмены подразделялись на 3 разряда: III, II, I и спортивное звание – Мастер спорта. Звание мастер спорта СССР было введено в 1935 г. по 4 видам спорта (плавание, легкая атлетика, гимнастика, борьба).

ЕВСК служит одним из важных программно-нормативных документов советской системы физического воспитания и к 1980-м г. включала около 100 видов

спорта. Она периодически, раз в 4 года, уточняется, пересматривается, корректируется. Основные причины изменений – состояние достижений в том или ином виде спорта на международных уровне, появление или исключение из программы международных соревнований различных видов спорта, степень популярности и культивирования национальных видов спорта, развитие прикладных видов спорта.

В 1923 г. было создано добровольное спортивное общество «Динамо» (ДСО). Учитывая положительный опыт ДСО «Динамо» в 1935 г. были созданы ДСО: «Спартак», «Локомотив», «Красное Знамя». К 1940 г. по стране организуются 64 ДСО.

В 1935 г. впервые стали создаваться детские спортивные школы и клубы. При ДСО и коллективах физкультуры создаются детские команды и секции по видам спорта. При ДСО «Динамо», «Спартак» и др. организуются спортивные школы «Юный динамовец» и «Юный спартаковец». В 1937 г. в стране насчитывалось более 200 детских спортивных школ.

Советские спортивные организации до 1946 г. не состояли в международных спортивных федерациях (МСФ) и до 1951 г. – в МОК. Самым крупным спортивным событием для советских спортсменов была III международная рабочая Олимпиада 1937 г. в Антверпене.

На летних Олимпийских играх с 1952 – 1988 гг. команда СССР на 9 олимпиадах завоевала: I место – 6 раз, II место – 3 раза. На зимних играх с 1956 – 1988 гг.: I место – 7 раз, II место – 2 раза.

## **6. Материально-техническое и финансовое обеспечение физической культуры и спорта**

Развитие системы физического воспитания не возможно без соответствующего материально-технического и финансового обеспечения.

В СССР первым технически совершенным для того времени спортивным сооружением был построенный в 1927 г. в Москве стадион «Динамо», вмещавший 50 тыс. зрителей. На нем проводилась I Всесоюзная спартакиада 1928 г., посвященная 10-летию ВСЕВОБУЧА. В предвоенные годы определились основные типы спортивных сооружений: стадионов, игровых площадок, спортивно-гимнастических залов, бассейнов. К 1940 г. в стране насчитывалось более 82 спортивных сооружений

различных типов.

К I Спартакиаде народов СССР, состоявшейся в 1956 г., был построен спортивный комплекс – Центральный стадион им. В.И. Ленина в Лужниках. Этот комплекс позволял тренироваться и проводить соревнования по 30 видам спорта.

Значительным толчком к строительству и реконструкции спортивных сооружений в стране явилось то, что в 1974 г. МОК принимает решение о проведении XXII Олимпийских игр в Москве. Кроме Москвы Олимпиада – 80 прошла в Ленинграде, Киеве, Таллинне. В этих городах были реконструированы старые и построены новые спортивные сооружения: «Олимпийский», спортзал «Дружба», центр парусного спорта.

В целом к 1990 г. потребности населения в материальной базе были удовлетворены в нашей стране в среднем на 30 %. Это обстоятельство явилось одним из основных факторов, сдерживающих развитие массовой физической культуры и спорта.

## **7. I Спартакиада народов СССР**

Спартакиада народов СССР проводилась в 4 этапа:

**I этап:** спартакиады проходили в коллективах физкультуры (заводов, фабрик, учреждений, учебных заведений, колхозов, в воинских подразделениях);

**II этап:** спартакиады состоялись в районах, городах, областях, краях, автономных республиках, ДСО профсоюзов и др.;

**III этап:** прошли спартакиады в союзных республиках, в Москве и Ленинграде;

**IV этап:** финальные соревнования Спартакиады народов СССР, которые состоялись в Москве с 6 по 16 августа 1956 г.

К открытию финальных соревнований Спартакиады был построен Центральный стадион в Лужниках, представляющий спортивный комплекс, состоящий из 130 спортивных сооружений.

Программа финальной части соревнований состояла из 22 видов спорта. Общекомандное первенство завоевала команда Москвы, на 2-ом – сборная областей РФ, на 3-ем – команда Ленинграда, на 4-ом – сборная Украины, на 5-ом – сборная Грузии, на 6-ом – сборная Эстонии.

## **8. Внедрение массовых форм работы по физической культуре и**

## **спорту с детьми**

Начиная с 1934 г. в СССР исторически сложилась стройная и надежная организационная форма подготовки спортивных резервов, в том числе и для спорта высших достижений: детско-юношеские спортивные школы, школы олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства. Это была если не самая лучшая в мире система, то одна из лучших. В СССР в различных спортивных школах занималось около 4,5 млн. детей, подростков и молодежи.

Начиная с 1961 г. в стране стали создаваться спортивные школы-интернаты. Они постепенно становились центрами юношеского спорта, из которых шло пополнение в сборные команды страны.

Большой интерес у детей вызывали массовые детские соревнования, как «Веселый дельфин» (1962 г.), «Золотая шайба» и «Кожаный мяч» (1964 г.), «Олимпийские игры» (1965 г.), военно-спортивные игры «Зарница» (1967 г.) и «Орленок» (1972 г.), «Старты надежд» (1976 г.).

## **9. Создание новых форм массовой физической культуры**

В начале 1980-х г. начали создаваться новые формы оздоровительной физической культуры, направленные на внедрение ее в повседневную жизнь людей:

- 1 – культурно-спортивные комплексы (КСК),
- 2 – физкультурно-оздоровительные группы на принципах самокупаемости,
- 3 – детско-подростковые физкультурно-спортивные клубы по месту жительства,
- 4 – хозрасчетные клубы по оказанию платных физкультурно-оздоровительных услуг населению,
- 5 – клубы любителей физической культуры и спорта,
- 6 – фитнес-клубы.

## **Лекция 8. Физическая культура и спорт в Российской Федерации**

### **1. Структура и функции государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в Российской Федерации**

После распада СССР в 1989 г. был создан **Всероссийский олимпийский**

**комитет (ВОК)**, который был выведен из Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта.

В **1992 г.** на 16 зимних и 25 летних олимпийских играх в Альбервиле (2 место) и Барселоне (1 место) команда России выступала в составе объединенной команды СНГ (под олимпийским флагом).

В **декабре 1994 г.** постановлением Правительства РФ было утверждено **Положение «О комитете РФ по физической культуре»**. Важная задача Комитета заключается в формировании позитивного отношения общества, государства к физической культуре как к эффективному средству сохранения и укрепления здоровья человека, неотъемлемой части общечеловеческой культуры, одному из важнейших факторов не только физического, но и нравственного воспитания, особенно детей и молодёжи.

В **июне 1999 г.** Комитет по физической культуре был преобразован в **Министерство по физической культуре, спорту и туризму** – орган государственного управления физической культуры и спорта в РФ. Однако через год его снова переименовали в государственный комитет РФ по физической культуре, спорту и туризму. В 2004 г. – **Федеральное агентство по физической культуре и спорту**, председателем которого является **Вячеслав Александрович Фетисов**.

В 2008 г. создано **Министерство спорта, туризма и молодёжной политики**. Его возглавляет **Виталий Леонидович Мутко**.

Важным элементом государственного управления физкультурно-спортивным движением является **Олимпийский комитет России (ОКР)**, созданный в **1992 г.**, председатель **Леонид Васильевич Тягачов**. В настоящее время функции ОКР не ограничиваются чисто «олимпийскими» проблемами, он находится в структуре управления физкультурно-спортивным движением страны как государственно-общественный орган координации спортом высших достижений.

Начало деятельности ОКР было отмечено успешным выступлением спортсменов России на 17 зимних Олимпийских играх (Лиллехаммер, 1994 г.). это было первое в истории после Октября 1917 г. участие РФ в олимпиадах самостоятельной командой.

Впервые в истории нашей страны в 1992 г. была создана специализированная организация – **Национальный фонд спорта**, главной задачей которой явилось

привлечение денежных средств и материальных ресурсов в сферу физкультурно-спортивного движения России с использованием финансово-материальных возможностей в соответствии с существующим законодательством. Фонд помогал сохранять и развивать детско-юношеский и массовый спорт, пенсионное обеспечение спортсменов, их социальную защиту и т.п. Однако в 1999 г. эта специализированная финансовая организация была ликвидирована как дискредитировавшая себя нецелесообразная структура.

Процесс демократизации российского общества поднял на принципиально новый уровень роль, значение и место общероссийских федераций по видам спорта. В 1991-1992 гг. они приобрели статус независимых неправительственных общественных объединений, управляющих на федеральном уровне развитием своего вида спорта.

В нынешней структуре сохраняются роль и место добровольных спортивных обществ и ведомственных физкультурных организаций. Ряд ДСО, ранее объединённые в единое ВДФСО профсоюзов, вновь приобретают свою самостоятельность («Спартак», «Урожай», «Динамо», Российский студенческий спортивный союз и др.).

## **2. «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте»**

Принципиально важным событием в отечественной физической культуре стало принятие в апреле 1993 г. **«Основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте»**. В законодательстве сказано, что оно устанавливает общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта – важной составляющей части культуры народа, являющейся совокупностью духовных и материальных ценностей, создаваемых, развиваемых и используемых обществом в процессе физического воспитания в целях укрепления здоровья населения России. По сути законодательство отражает концепцию функционирования отечественной системы физического воспитания и спорта в РФ.

В настоящее время ведется разработка Федеральной программы **«Развитие физической культуры и формирование здорового образа жизни населения РФ»**.

Вопросы физической культуры и спорта являются частью федеральных программ «Дети России», «Молодёжь России», «О социальной поддержке инвалидов», «О патриотическом воспитании молодёжи», «О мерах по борьбе с преступностью», «О мерах по профилактике и предупреждению распространения наркотиков», а также программы «Президентские состязания».

Интересные предложения единения спорта с искусством содержит олимпийский проект «СпАрт» (образовано из трёх слов – духовность, спорт, искусство). Разработан **Владиславом Столяровым**. Реализуется проект «СпАрт» в России с **1991 г.**

Главное в проекте то, что во время соревнований для детей и молодёжи «СпАрт» не просто поощряет высоконравственное и эстетическое поведение спортсменов, но их поведение учитывается, когда приходит время определять победителя. В «спартанские» состязания включены обычные спортивные дисциплины и тесты на общую физическую подготовку, различные соревнования и конкурсы по туризму, художественные и интеллектуальные конкурсы.

### **3. Федеральный Закон «Об образовании»**

В **1995 г.** в нашей стране впервые принимается Закон «Об образовании». В соответствии с ним начинается разработка государственных образовательных стандартов, включающих федеральный (общегосударственный) и национально-региональный компоненты. По своей сути образовательные госстандарты – это путь к целесообразному регулированию процесса сочетания базового и вариативного компонентов физического воспитания подрастающего поколения и профессиональной подготовки специалистов в этой области деятельности.

### **4. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»**

В мае **1999г.** был принят **Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»**. В него вошли следующие разделы:

- Общие принципы,
- Система физической культуры и спорта в РФ,
- Физкультурно-оздоровительная работа и развитие спорта высших достижений,



- Пропаганда физической культуры и спорта,
- Права и обязанности спортсменов, работников физкультурно-спортивных организаций, общественных физкультурных организаций, их социальная защита,
- Ресурсное обеспечение в области физической культуры и спорта.

Новый закон «**О физической культуре и спорте в Российской Федерации**» был введён 30 марта 2008 г., который устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций, определяет принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в РФ, олимпийского и параолимпийского движения.

## **Лекция 9. Международное спортивное движение**

### **1. Исторические предпосылки становления и развития современных видов спорта**

Среди других форм культуры физическая культура завоевала для себя соответствующий статус и признание. Физическое воспитание во всем мире является учебным предметом. В науке о здравоохранении достойное место заняла лечебная гимнастика. Спортивные мероприятия, очерченные строгими рамками правил, техническими и тактическими комбинациями, стали оказывать на современного человека такое же эмоциональное воздействие, как раньше искусство. Представители различных классов и слоев общества обнаружили в физической культуре такие возможности, которые могли быть использованы ими для защиты собственных интересов.

В общественном сознании укоренился культ спортивных рекордов. Размах спортивного движения характеризует и большое число международных союзов, созданных в начале 19 века.

В развитии некоторых видов спорта наблюдался огромный подъем в одних районах земного шара, в то время как в других они оставались едва известными. Например, в СССР наряду с вольной и классической борьбой появилось самбо.

В спортивных играх наряду с футболом и регби распространение получили гандбол, баскетбол и волейбол. Виды спорта, которые культивировались ранее только в одной стране, стали популярными во всем мире. Так, канадский хоккей оттеснил на второй план хоккей с мячом, а баскетбол с его щитом и корзиной вытеснил корбол.

В период между двумя мировыми войнами в США ведущими видами спорта

были в основном легкая атлетика, бокс, регби, баскетбол и бейсбол; во **Франции** – велосипедный спорт и регби; в **Германии** – гандбол; в **Индии** – гимнастика и хоккей на траве; в Скандинавских странах – тяжелая атлетика и зимние виды спорта; в **СССР** – волейбол, гимнастика и борьба; **Центральная Европа** – футбол; в **Испании** и **Мексике** – футбол и коррида.

В некоторых видах спорта решающее влияние оказали природные условия. На севере отлогие равнины и замерзающие озера **Финляндии** явились основой для развития лыжных гонок, крутые склоны **Норвегии** – для прыжков с трамплина, длинные склоны в **Альпах** – для горнолыжного спорта, бассейны, построенные на теплых источниках в **Венгрии** – для водного поло и др.

Однако по сравнению с географическими и климатическими факторами более значительное влияние оказали спортивные традиции и факторы общественно-политического порядка. Например, в целях борьбы с тенденциями профессионализма в футболе немецкие рабочий союз поддерживал развитие ручного мяча. В начале 1930-х годов в Советском Союзе были зарегистрированы первые рекорды в парашютном спорте.

Нельзя не учитывать конкуренции между отдельными видами спорта, которая в каждой конкретной стране благоприятствует наиболее популярным видам спорта. Примером этого может служить история распространения футбола в Америке. В 1931 г. Американская Футбольная лига организовала Чемпионат с участием 20 различных клубов. Однако матчи проходили от случая к случаю. Мировое общественное мнение смирилось, что в Америке рядом с регби и бейсболом, футбол может получить только незначительное развитие.

## **2. Развитие международного спортивного движения**

В конце 19 века начинает развиваться **международное спортивное движение** (МСД), которое сопровождалось созданием **международных спортивных объединений** (МСО).

**МСО** сыграли большую роль в унификации спортивной техники, оборудования и правил проведения соревнований в большинстве видов спорта. Первые МСО появились в конце XIX – начало XX вв. (международные федерации гимнастики, гребли, конькобежного спорта, МОК и др.). К первой половине XX в. их

насчитывалось около 100, а к нашему времени – свыше 200.

**МСО** – это всемирные и региональные неправительственные международные организации в области физической культуры, физического воспитания и спорта. Различают МСО универсальные и специальные общего характера, деятельность которых не ограничена одной только деятельностью физической культуры и спорта. К ним относятся: МОК, Ассоциация национальных олимпийских комитетов, Ассоциация международных спортивных федераций, Международная олимпийская академия и др.

МСО по видам спорта – это, прежде всего международные спортивные федерации, которых к концу 1990-х гг. насчитывалось более 100. Существуют МСО, объединяющие спортсменов по какой-либо принадлежности: **профессиональной** – Международный спортивный союз железнодорожников (УСИК), Международная федерация университетского спорта; религиозной – Международная ассоциация молодых христиан, Международный католический союз физического воспитания и спорта и др.

Спортивные организации России участвуют в деятельности практически всех МСО. Исключение составляют МСО по видам спорта, не культивируемые в нашей стране (тобогган, боулинг, крикет и др.).

### Международные спортивные федерации

Вид спорта	Название международного объединения	Год создания
Гимнастика	Международная федерация гимнастики (ФИЖ)	1881
Баскетбол	Международная федерация баскетбола (ФИБА)	1891
Гребля	Международная федерация гребных обществ (ФИСА)	1892
Конькобежный спорт	Международный союз конькобежцев (ИСУ)	1892
Волейбол	Международная федерация волейбола (ФИВА)	1895
Боулинг (кегли)	Международная федерация боулинга (ИБФ)	1895
Велоспорт	Международный союз велосипедистов (УСИ)	1900
Футбол	Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА)	1904
Автомобильный спорт	Международная федерация автомобильного спорта (ФИА)	1904

Авиационный спорт	Международная федерация воздухоплавания (ФАИ)	1905
Стрелковый спорт	Международный союз стрелкового спорта (УИТ)	1907
Парусный спорт	Международный союз парусного спорта (ИЯРУ)	1907
Плавание	Международная любительская федерация плавания (ФИНА)	1908
Хоккей на льду	Международная федерация хоккея на льду (ЛИХГ)	1908
Лёгкая атлетика	Международная любительская легкоатлетическая федерация (ИААФ)	1912
Борьба	Международная любительская федерация борьбы (ФИЛА)	1912
Мотоспорт	Международная федерация мотоспорта (ФИМ)	1912
Теннис	Международная федерация тенниса (ИТФ)	1912
Фехтование	Международная федерация фехтования (ФИЕ)	1913

### 3. Возникновение и развитие международного студенческого движения

Студенческое спортивное движение уже накануне I мировой войны достигло значительных результатов. В 1919 г. была создана **Международная конфедерация студентов**. Она способствовала развитию и сотрудничеству между студентами университетов и вузов всего мира.

В мае 1923 г. в Париже был создан **Международный спортивный конгресс Университетов**. I студенческий чемпионат мира прошел в Варшаве в 1924 г., программа которого состояла только из легкоатлетических номеров. На II Студенческом чемпионате мира в Риме в 1927 г. программа была дополнена футболом, теннисом, плаванием, фехтованием. С 1928 г. проводились зимние студенческие игры.

В ноябре 1945 г. был создан **Международный союз студентов**, который выступал за бесплатное и доступное каждому студенту занятия физкультурой и спортом. МСС проводил зимние и летние Чемпионаты мира.

В мае 1949 г. была создана Международная федерация университетского спорта. ФИСУ устраивала «Недели спорта».

В СССР в **1957 г.** многочисленные студенческие ДСО были объединены во Всесоюзный ДСО «**Буревесник**». В РФ в 1993 г. ДСО «Буревесник» было

преобразовано в Российский студенческий спортивный союз (РССС).

После длительных дипломатических переговоров в **1959 г.** было достигнуто окончательное соглашение. Страны – члены МСС были приняты в ФИСУ. Была достигнута договоренность о том, что студенческие игры будут продолжаться под названием **«УНИВЕРСИАДЫ»**. В программе Универсиад были представлены 9 постоянных видов спорта: **легкая атлетика, гимнастика, плавание, водное поло, фехтование, теннис, футбол, баскетбол, волейбол**. Право выбрать 10-ый вид спорта предоставлялся стране-организатору Универсиады.

Зимние и летние Универсиады проводятся раз в 2 года. Место проведения универсиады определяется на конкурсной основе ассамблеей ФИСУ.

Последняя летняя Универсиада 2005 г. прошла в Пекине (Китай), а зимняя – 2007 г. в Турине (Италия). В 2009 г. летняя Универсиада пройдет в Казани (Татарстан).

#### **4. Развитие международного рабочего спортивного движения**

В **1920 г. в Люцерне** (Швейцария) состоялся конгресс рабочих спортивных организаций, на котором присутствовали представители Германии, Франции, Австрии, Бельгии и других стран. На конгрессе был учрежден Международный рабочий союз спорта и физического воспитания, получивший название – **Люцернский спортивный интернационал (ЛСИ)**. Руководство ЛСИ захватили германские, австрийские и бельгийские социал-демократы, стоявшие на платформе II Интернационала. Руководители ЛСИ проводили политику отказа от революционной борьбы и сохранения политического нейтралитета в спорте. ЛСИ отказало в приеме в эту организацию представителям СССР. Они боялись революционного влияния советского физкультурного движения на рабочих капиталистических стран.

В **июле 1921 г. в Москве** был создан новый Международный конгресс рабочих спортивных организаций. На нем присутствовали делегаты СССР, Чехословакии, Германии, Финляндии, Италии, Венгрии и других стран. На конгрессе был основан Международный союз рабоче-крестьянских организаций физической культуры – **Красный спортивный интернационал (КСИ)**. Первым председателем КСИ был избран Н.И. Подвойский.

Благодаря активной деятельности КСИ стали устанавливаться более тесные связи рабочих спортсменов зарубежных стран со спортсменами СССР. Начали проводиться товарищеские матчи по футболу, легкой атлетике, лыжным гонкам и

конькобежному спорту.

Во многих странах мира были организованы секции ЛСИ и КСИ: одни входили в ЛСИ, другие – в КСИ. Единство ЛСИ и КСИ проявлялось лишь в том, что обе эти организации бойкотировали «буржуазные» Олимпийские игры и проводили свои международные соревнования – рабочие спортивные Олимпиады.

В 1925 г. ЛСИ организовал **I Международную рабочую Олимпиаду во Франкфурте-на-Майне (Германия)**. В ней приняли участие рабочие- спортсмены 14 стран ( СССР не участвовал).

В 1931 г. в Вене (Австрия) прошла **II Международная рабочая Олимпиада** (СССР не участвовал).

В 1934 г. состоялся международный антифашистский слет спортсменов в Париже. Слет призывал бойкотировать подготовку и проведение XI летние Олимпийских игр в фашистской Германии.

В 1937г. в Антверпене (Бельгия) состоялась **III Международная рабочая Олимпиада**. Она явилась самым крупным спортивным событием до II мировой войны. Общая борьба с фашизмом объединила спортсменов двух интернационалов: ЛСИ и КСИ участвовали в ней вместе.

С началом II мировой войны связи между рабочими разных стран затруднились. Учитывая новую обстановку, ЛСИ и КСИ в годы войны прекратили свое существование.

В настоящее время руководящим органом международного рабочего спортивного движения является **Международный рабочий спортивный комитет (КСИТ)**, который был создан в 1946 г. его членом было спортивное общество профсоюзов «Россия». В современном международном спортивном движении КСИТ играет незначительную роль.

## **5. Классификация параолимпийского движения**

Комплексные спортивные соревнования параолимпийской системы имеют свои **отличительные особенности**:

- **по своему содержанию** они значительно богаче, чем олимпийские игры (ОИ). Они включают в свои программы практически все виды спорта (национальные и народные);

- **по своему составу** они демократичнее и в большей мере отражают девиз

современных ОИ, провозглашенный Кубертенем: «Главное – не победа, а участие». В этих играх могут принимать участие все желающие, а не только те, кто прошел отборочные соревнования олимпийских кандидатов;

- **по своему составу** они ближе к народу, ибо отражают культуру народов сопредельных стран, объединенных общим этносом, общностью судьбы (игры инвалидов), интересов (игры лесорубов) и др.

Параолимпийское движение делится на 2 основных типа: **игры социально-демографической и территориальной принадлежности**. К социально-демографической принадлежности относятся национальные, международные, региональные и всемирные игры, объединяющие спортсменов по признакам национальности, религии, профессии, медицинской группы, возраста, пола и др.:

**1. Этнографические игры.** Большой интерес представляют **Арктические игры (с 1933 г.)** среди эскимосов и северных индейцев. В их программу входят преимущественно народные игры (переползание «по-тюленьи», гонка каяков). Эмблема игр – шесть золотых колец на фоне белого медведя.

Самые крупные из них – **Панарабские**, возникшие в 1953 г. и объединяют 21 НОК стран Азии и Африки. Вопреки мусульманским канонам в этих играх принимают участие и женщины.

**2. Религиозные игры.** Религия с древнейших времен уделяла внимание вопросам физического воспитания. Всемирную известность приобрели буддийские игры (восточные единоборства), международные игры христиан, всемирные «Маккабиады» среди еврейских спортсменов, игры католиков, баптистов и др.

**3. Профессиональные игры** были известны еще в эпоху средних веков. В наши дни общеизвестны Всемирные игры железнодорожников, Международные спортивные недели моряков тихоокеанского бассейна, соревнования лесорубов, официантов, стригателей овец, трактористов и т.п., включающие в свои программы, кроме узкопрофессиональных, различные виды спорта.

**4. Медико-реабилитационные игры.** Все возрастающей популярностью пользуются спортивные соревнования инвалидов. Они позволяют людям, обделенным судьбой, вернуться в общество, снова почувствовать себя личностью. С 1924 г. Международный спортивный комитет глухих (КИСС) каждые 4 года проводит летние и зимние Всемирные игры глухих. Самые крупные соревнования инвалидов – **Параолимпийские игры.**

**5. Игры детей, подростков и юношества** занимают центральное место в параолимпийском движении. К ним относятся: «Малые олимпиады» среди школьников Европы, «Юношеские игры» (I «Юношеские игры», 1998 г., Москва), «Универсиады».

**6. «Женские игры».** В борьбе за эмансипацию была создана Международная женская спортивная федерация, которая в течение 1922 – 1934 гг. проводила **Женские мировые игры**. Вопросами женского спорта с 1949 г. занимается Международная ассоциация физического воспитания и спорта среди женщин и девушек.

**7. «Игры доброй воли»**, учреждены Тэдом Тернером в 1986 г. Они занимали особое место в параолимпийском движении и превратились в крупномасштабные соревнования между народами США и СССР (I – 1986 г. – Москва; II – 1990 г. – Сиэтл; III – 1994 г. – Ленинград).

**8. Движение «Спорт для всех»** стало поистине феноменом современности. Оно включает в себя практически все формы, методы и средства оздоровительной, реабилитационной, рекреационной и культурологической деятельности, направленной на формирование здорового образа жизни.

К **территориальной принадлежности** относится самое крупное подразделение параолимпийского движения – **региональные игры**. Старейшими из них являются Центральноамериканские и Карибские игры (1926 г.), Панамериканские (1951 г.), Южноамериканские игры (1979 г.), Азиатские игры – Асиады (1951 г.), Африканские игры (1965 г.)

Каждый из спортивных форумов параолимпийского движения имеет свои неповторимые и колоритные ритуалы и атрибутику. Они служат не только источником выявления спортивных талантов, генератором национальных культурно-спортивных традиций, сильным средством воспитания молодежи и оздоровления населения, но и уникальным инструментом интеграции различных народов и стран во имя мира и дружбы, взаимопонимания и сотрудничества.

## **Лекция 10. Международное олимпийское движение**

### **1. Возрождение Олимпийского движения. Летние и зимние Олимпийские игры**



Со времени запрещения древних олимпийских игр (394 г.) прошло 1,5 лет, прежде чем стали проводиться современные олимпийские игры. Основателем современного олимпийского движения считается французский общественный деятель **Пьер де Кубертен**. Ему принадлежит большая роль в разработке теоретических, организационных и идейных принципов современного олимпийского движения. Его начинания нашли широкую поддержку деятелей спортивного движения стран мира.

**В июне 1894 г. в Париже состоялся I Олимпийский конгресс.** На нем присутствовали представители 12 стран, 21 страна прислала письменные согласия. На конгрессе обсуждалось **2 основных вопроса:**

- 1 – любительство и профессионализм в спорте,
- 2 – возобновление Олимпийских игр.

Конгресс принял решение создать **Международный олимпийский комитет (МОК)**, в который вошли представители Греции, Франции, России, Англии, Бельгии, Швеции, Чехии, Италии, Венгрии, США, Аргентины и Новой Зеландии. Первым президентом МОК стал грек **Деметриус Викалас**. Через 2 года этот пост занял Пьер де Кубертен, который возглавил МОК до 1925 г.

Было решено, начиная с 1896 г. «в интересах поддержания и развития физического воспитания и содействие дружескому общению народов в этой области, раз в 4 года проводить по образцу эллинских олимпиад большие игры, на которые будут приглашаться все цивилизованные народы».

На конгрессе была утверждена Олимпийская хартия, определявшая основные правила проведения Олимпийских игр, цели и задачи МОК. Многие положения Хартии носили антидемократический характер. Она изолировала профессионалов от участия в Олимпийских играх.

До I мировой войны состоялось 5 Олимпийских игр:

Номер олимпийских игр	Год проведения	Место проведения	Кол-во стран участниц
I	1896 г.	Афины (Греция)	13
II	1900 г.	Париж (Франция)	21
III	1904 г.	Сент-Луис (США)	21
IV	1908 г.	Лондон (Англия)	22
V	1912 г.	Стокгольм (Швеция)	28

Лучших итоговых результатов на Олимпийских играх до I мировой войны добивались обычно спортсмены тех стран, где проводились Игры. VI Олимпийские игры намечалось провести в Берлине в 1916 г., но началась I мировая война.

После войны начался общий кризис капитализма, с одной стороны, и могучий рост сил демократии – с другой. Это наложило свой отпечаток на организацию и проведение Олимпийских игр межвоенного периода. Деятельность МОК проходила под пацифистскими лозунгами («наступившей эры мира и сотрудничества»).

В межвоенный период состоялось 5 летних и 4 зимних Олимпиады:

Номер олимпийских игр	Год проведения	Место проведения	Кол-во стран участниц	Кол-во видов спорта
VII летние	1920	Антверпен (Бельгия)	29	25
VIII летние <i>I зимние</i>	1924	Париж (Франция) Шамони (Франция)	44 16	20 5
XI летние <i>II зимние</i>	1928	Амстердам (Голландия) Санкт-Мориц (Швейцар.)	46 25	17 6
X летние <i>III зимние</i>	1932	Лос-Анджелес (США) Лейк-Плейсид (США)	38 17	17 5
XI летние <i>IV зимние</i>	1936	Берлин (Германия) Берлин (Германия)	49 28	22 5

Олимпиады межвоенных лет оказали большое влияние на развитие борьбы, бокса, тяжелой атлетики, фехтования, гребного и парусного спорта, современного пятиборья, велосипедного и конного спорта, водного поло и прыжков в воду.

На зимних Олимпийских играх сильнейшими обычно становились спортсмены северных стран. Победы одерживали конькобежцы Финляндии и Швеции, лыжники Норвегии, хоккеисты Канады.

Постепенно совершенствовались организация и проведение Игр. Так, на Играх в **Антверпене** (1920 г.) впервые развивался **олимпийский флаг с пятью переплетенными кольцами**, спортсмены давали Олимпийскую клятву и был провозглашен Олимпийский девиз: **«БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ»**. Участники олимпийских игр в **Лос-Анджелесе** (1932 г.) впервые жили в специальной **олимпийской деревне**. К открытию Игр в **Берлине** (1936 г.) из Олимпии впервые был доставлен **факел с олимпийским огнем**.

Росту авторитета Олимпийских игр способствовали Олимпийские конгрессы. На конгрессах обсуждались следующие проблемы: любительство в спорте, регламент

проведения Игр, их программы, участие женщин в спорте, развитие юношеского спорта, спортивное поведение и др.

## 2. Олимпийские игры после II мировой войны

В августе 1945 г. в Лондоне прошел очередной Олимпийский конгресс. На нем было решено провести летние Олимпийские игры в Лондоне, а зимние – в Санкт-Морице (Швейцария). В МОК были приняты 13 новых членов. Самую острую проблему – вопрос об участии в Играх спортсменов Германии и Японии – удалось урегулировать средствами спортивной дипломатии: было принято решение, согласно которому эти страны не могли быть приглашены на очередную Олимпиаду, поскольку в них не было действующих Олимпийских комитетов.

В этот период более последовательно стали соблюдаться принципы Кубертена. Международное олимпийское движение было поставлено на службу интересам международного взаимопонимания. В Лондон в качестве гостей были приглашены представители СССР.

Номер олимпийских игр	Год проведения	Место проведения	Кол-во стран участниц	Призовые места
XIV летние <i>V зимние</i>	1948 г.	Лондон (Англия) Санкт-Мориц (Швейцария)	58 28	США, Швеция, Франция
XV летние <i>VI зимние</i>	1952 г.	Хельсинки (Финляндия) Осло (Норвегия)	69 30	США, СССР Венгрия
XVI летние <i>VII зимние</i>	1956 г.	Мельбурн (Австралия) Кортина-д'Ампеццо (Италия)	68 32	СССР, США, Австралия СССР, Австрия, Финляндия
XVII летние <i>VIII зимние</i>	1960 г.	Рим (Италия) Скво-Вэлли (США)	85 30	СССР, США, ФРГ и ГДР СССР, США, Швеция
XVIII летние <i>IX зимние</i>	1964 г.	Токио (Япония) Инсбрук (Австрия)	95 36	СССР, США, ФРГ и ГДР СССР, Норвегия, Австрия
XIX летние <i>X зимние</i>	1968 г.	Мехико (Мексика) Гренобль (Франция)	113 37	США, СССР, ГДР Норвегия, СССР, Австрия
XX летние <i>XI зимние</i>	1972 г.	Мюнхен (ФРГ) Саппоро (Япония)	123 35	СССР, США, ГДР СССР, ГДР, Норв.
XXI летние <i>XII зимние</i>	1976 г.	Монреаль (Канада) Инсбрук (Австрия)	88 37	СССР, ГДР, США СССР, ГДР, США
XXII летние <i>XIII зимние</i>	1980 г.	Москва (СССР) Лейк-Плейсид (США)	81 37	СССР, ГДР, Болгария ГДР, СССР, США

XXIII летние <i>XIV зимние</i>	1984 г.	Лос-Анджелес (США) Сараево (Югославия)	140 49	США, Румыния, ФРГ ГДР, СССР, США
XXIV летние <i>XV зимние</i>	1988 г.	Сеул (Южная Корея) Калгари (Канада)	159 57	СССР, ГДР, США СССР, ГДР, Швеция
XXV летние <i>XVI зимние</i>	1992 г.	Барселона (Испания) Альбервиль (Франция)	173 59	СНГ, США, Германия Германия, СНГ, Норвегия
<i>XVII зимние</i> XXVI летние	1994 г. 1996 г.	Лиллехаммер (Норвегия) Атланта (США)	66 197	Россия, Норв., Германия США, Россия, Германия
<i>XVIII зимние</i> XXVII летние	1998 г. 2000 г.	Нагано (Япония) Сидней (Австралия)	72 199	Германия, Норв., Россия США, Россия, КНР
<i>XIX зимние</i> XXVIII летние	2002 г. 2004 г.	Солт-Лейк-Сити (США) Афины (Греция)	76 200	Германия, Норв., США, Россия США, Китай, Россия
<i>XX зимние</i> XXIX летние	2006 г. 2008 г.	Турин (Италия) Пекин (Китай)	78 203	Китай, США, Россия
<i>XXI зимние</i> XXX летние	2010 г. 2012 г.	Ванкувер (Канада) Лондон (Англия)		
<i>XXII зимние</i>	2014 г.	Сочи (Россия)		

### 3. XV Олимпийские игры

В мае 1951 г. получили признания НОК(и) ФРГ и СССР. В этом же году были приняты в МОК: Антильские острова, Багамские острова, Бирма, Южный Вьетнам, Гайана, Гватемала, Гонконг, Южная Корея, Ливан, Пакистан, Панама, Сингапур, Сирия и др.

**На XV Олимпийских играх в 1952 г. в Хельсинки состоялся олимпийский дебют сборной СССР.** На Играх было установлено 11 мировых и 47 олимпийских рекордов. Большого успеха добились советские гимнасты, штангисты, борцы,

стрелки и гребцы. Основная борьба за призовые места развернулась между спортсменами США, СССР, Венгрии и Швеции. Спортсмены США и СССР набрали в неофициальном командном зачете по 494 очка. Завоевав 76 медалей, спортсмены США оказались впереди (СССР – 71 медаль). Итоги XV Олимпиады свидетельствовали о несомненных достижениях спорта в социалистических странах.

#### 4. XXII Олимпийские игры

XXII Олимпийские игры прошли в 1980 году в Москве. В Играх приняли участие 5283 спортсмена из 80 стран. По 21 виду спорта было разыграно 203 комплекта медалей.

История с Олимпиадой в Москве – наглядный пример использования спорта с целью политического давления одних стран на другие. Администрация США объявила бойкот Играм из-за внешней политики СССР, главным образом, как ввод в 1979 г. наших войск в Афганистан. В Москву не приехали спортсмены США, ФРГ, Япония, Канада, Норвегия, Аргентина и др.

Игры были проведены на высоком организационном уровне. Было построено и реконструировано 70 крупных спортивных сооружений. В их числе: спортивный комплекс «Олимпийский», Олимпийская деревня, гостиничный комплекс в Измайлово, спортивный зал «Дружба» в Лужниках и др. Помимо Москвы Игры проходили в Ленинграде, Киеве, Минске, Таллине.

В программу соревнований был введен новый вид лёгкой атлетики – ходьба на 50 км и женский турнир по хоккею на траве.

На Олимпиаде-80 было зарегистрировано 36 мировых, 74 олимпийских, 39 европейских рекордов. Высокие результаты показали кубинские боксёры (6 золотых медалей), гребцы ГДР (7 золотых), эфиопский стайер М. Ифтер (2 золотые). Советские спортсмены добились высоких результатов: **гимнасты** – А. Дитятин, Н. Андрианов, Е. Давыдова и А.Ткачёв; **пловцы** – В. Сальников и С. Копляков и др.

По количеству завоёванных наград:

СССР (80,69, 46),

ГДР (47, 37, 42),

Болгария (8,16,17).

#### 5. Проблемы современного олимпийского движения

В Олимпийском движении существует целый ряд проблем:

- 1 – коммерция и профессионализм в спорте,
- 2 – применение допинга,
- 3 – объективность судей,
- 4 – совершенствование олимпийской программы,
- 5 – координация в деятельности МОК, НОК, МСФ и другие.

## **6. Летние Олимпийские игры**

### **15 ОИ – 1952 г. – Хельсенки (Финляндия) – 69 стран**

1. США – 76 (40 – 19 – 17)
2. СССР – 71 (22 – 30 – 19)
3. Венгрия – 42 (16 – 10 – 16)

**Спортивная гимнастика:** Чукарин Виктор – многоборье.

Греко-римская борьба: Борис Гуревич, Яков Пункин, Шазан Сафин.

### **16 ОИ – 1956 г. – Мельбурн (Австралия) – 68 стран**

1. СССР – 98 (37 – 29 – 32)
2. США – 74 (32 – 25 – 17)
3. Австралия – 35 (13 – 8 – 14)

**Спортивная гимнастика:** Лариса Латынина – 4 золотые медали (всего на ОИ завоевала 18 золотых медали).

**Бег на 5 000 и 10 000 м:** Владимир Куц.

### **17 ОИ – 1960 г. – Рим (Италия) – 83 страны**

1. СССР – 103 (43 – 29 – 31)
2. США – 71 (34 – 21 – 16)
3. Италия – 36 (13 – 10 – 13)

**Спортивная гимнастика:** Борис Шахлин (4 золотых, 2 серебряных, 1 бронзовая).

**Тяжелая атлетика:** Аркадий Воробьев и Юрий Власов (тяжеловес).

**Стайер:** Петр Болотников.

**Прыжки в высоту:** Роберт Шавлакадзе.

Впервые погиб спортсмен из-за приема **допинга** – велосипедист из Дании К.

**18 ОИ – 1964 г. – Токио (Япония) – 93 страны**

В программу ОИ были включены волейбол и дзюдо.

1. США – 90 (36 – 26 – 28)
2. СССР – 96 (30 – 31 – 35)
3. Япония – 29 (16 – 5 – 8)

**Бокс:** Валерий Попеченко.

**Прыжки в высоту:** Валерий Брумель.

**Гребной спорт:** Вячеслав Иванов.

**Вольная борьба:** Александр Медведь.

**19 ОИ – 1968 г. – Мехико – 112 стран**

1. США – 107 (45 – 28 – 34)
2. СССР – 91 (29 – 32 – 30)
3. Япония – 25 (11 – 7 – 7)

**Бокс:** Борис Лагутин.

**Спортивная гимнастика:** Михаил Воронин.

**Вольная борьба:** Александр Медведь.

**Тройной прыжок:** Виктор Санеев.

**Тяжелая атлетика:** Леонид Жеботинский.

**Прыжок в длину с/р:** Боб Бимон (МР – 8.90 продержался до 1991 г.).

**Прыжок в высоту:** Дик Фостбери.

**20 ОИ – 1972 г. – Мюнхен (ФРГ) – 121 страна**

1. СССР – 99 (50 – 27 – 22)
2. США – 94 (30 – 31 – 33)
3. ГДР – 66 (20 – 23 – 23)

**Спортивная гимнастика:** Ольга Корбут, Людмила Турищева.

**Спринт:** Валерий Борзов.

**Тяжелая атлетика:** Василий Алексеев.

**Бокс:** кубинец тяжеловес Теофило Стивенсон.

**Баскетбол:** знаменитый финал – Иван Едешкин за 3 сек. до окончания игры дал «золотой пас» Александру Белову.

Террористическая организация «Черный сентябрь» захватила заложников из команды Израиля. Через несколько часов спортсмены и тренер погибли.

### **21 ОИ – 1976 г. – Монреаль (Канада) 86 стран**

Ирам был объявлен бойкот командами 28 африканских стран.

1. СССР – 125 (49 – 41 – 35)

2. ГДР – 90 (40 – 25 – 25)

3. США – 94 (34 – 35 – 25)

**Спортивная гимнастика:** Николай Андрианов (5 золотых медалей).

**Тройной прыжок:** Виктор Санеев.

**Бег на 800 и 1 500:** Татьяна Казанкина.

**Плавание:** Марина Кошечкина.

**Прыжки в воду:** Елена Войцеховская.

### **22 ОИ – 1980 г. – Москва (СССР) – 80 стран**

Игры бойкотировали США, ФРГ, Япония и другие капиталистические страны.

СССР – 199 (80 – 69 – 46)

ГДР – 124 (47 – 37 – 42)

Болгария – 41 (8 – 16 – 17)

**Спортивная гимнастика:** Александр Дитятин (3 золотых, 4 серебряных, 1 бронзовая медали).

**Плавание:** Владимир Сальников (3 золотых).

### **23 ОИ – 1984 г. – Лос-Анджелес (США) – 141 стран.**

Бойкотировали Игры команды СССР и другие социалистические страны.

1. США – 174 (83 – 61 – 30)

2. Румыния –

3. ФРГ –

Американский спортсмен-спринтер Карл Льюис завоевал 4 золотые медали: 100 м, 200 м, 4x200 м, прыжки в длину с/р.



## **24 ОИ – 1988 г. Сеул (Корея) – 159 стран**

От участия в Играх отказались Куба, Эфиопия, КНДР и другие. Спортсменам-профессионалам разрешили выступать на ОИ.

1. СССР – 132 (55 – 31 – 46)
2. ГДР – 102 (37 – 35 – 30)
3. США – 94 (36 – 31 – 27)

**Спортивная гимнастика:** 11 золотых медалей, Елена Шушунова и Владимир Артемов.

**Плавание:** Владимир Сальников, Мэтт Бионди (США) – 5 золотых медалей, Кристин Отто (ГДР) – 6 золотых медалей.

**Спринт:** был дисквалифицирован Бен Джонсон.

**Баскетбол:** мужская сборная СССР – 1.

**Волейбол:** женская сборная СССР – 1.

## **25 ОИ – 1992 г. – Барселона (Испания) – 169 стран**

1. СНГ – 112 (45 – 38 – 29)
2. США – 108 (37 – 34 – 37)
3. Германия – 82 (33 – 21 – 28)

**Плавание:** Евгений Садовый, Александр Попов.

**Спортивная гимнастика:** Виталий Щербо (6 золотых медалей).

## **7. Зимние Олимпийские игры**

### **VII ОИ – 1956 г. - Кортина-д-Ампеццо (Италия) – 32 страны**

1. СССР – 16 (7 – 3 – 6)
2. Австрия
3. Финляндия

Наша команда участвовала во всех видах программы, кроме бобслея и фигурного катания.

### **VIII ОИ – 1960 г. - Свкво-Велли (США) – 31 страна**

1. СССР – 21 (7 – 5 – 9)
2. США

### 3. Швеция

В программу соревнований вошли биатлон и конькобежные соревнования женщин (Лидия Скобликова, Клара Гсева). Наша команда не участвовала в соревнованиях по горным лыжам. В хоккее ! место досталось команде США.

#### **IX ОИ – 1964 г. - Инсбрук (Австрия) – 37 стран**

1. СССР – 25 (11 – 8 – 6)
2. Норвегия
3. Австрия

**Биатлон:** Владимир Меланьин.

**Хоккей:** команда СССР.

**Конькобежный спорт:** Лидия Скобликова была названа «уральской молнией» (4 золотые медали).

**Фигурное катание:** Людмила Белоусова и Олег Протопопов.

#### **X ОИ – 1968 г. - Гренобль (Франция) – 37 стран**

1. Норвегия – 14 (6 – 6 – 2)
2. СССР – 13 (5 – 5 – 3)
3. Австрия

**Биатлон:** Александр Тихонов, мужская эстафета.

**Хоккей:** команда СССР.

**Конькобежный спорт:** Людмила Титова (золотая и серебряная медали).

**Фигурное катание:** Людмила Белоусова и Олег Протопопов.

**Прыжки с трамплина:** Владимир Белоусов (единственная золотая медаль за всю историю Олимпийских игр).

#### **XI ОИ – 1972 г. - Саппоро (Япония) – 35 стран**

1. СССР – 16 (8 – 5 – 3)
2. ГДР
3. Норвегия

**Биатлон:** Александр Тихонов, Ренат Сафин, Виктор Маматов, Иван Бяков.

**Хоккей:** команда СССР.

**Лыжные гонки:** Вячеслав Веденин, Галина Кулакова.

**Фигурное катание:** Ирина Роднина и Алексей Уланов.

**XII ОИ – 1976 г. - Инсбрук (Австрия) – 37 стран**

1. СССР – 27 (13 – 6 – 8)

2. ГДР – 19 (7 – 5 – 7)

3. США – 11 (3 – 3 – 4)

**Биатлон:** Николай Круглов.

**Хоккей:** команда СССР (Б.Михайлов, В.Харламов, А.Мальцев, В. Третьяк).

**Лыжные гонки:** Николай Бажуков, Сергей Савельев, Раиса Сметанина (участница 5 ОИ).

**Конькобежный спорт:** Евгений Куликов, Татьяна Аверина, Галина Степанова.

**Фигурное катание:** Ирина Роднина и Алексей Уланов, Людмила Похомова и Александр Горшков.

**XIII ОИ – 1980 г. - Лейк-Плейсид (США) – 38 стран**

1. СССР – 21 (10 – 5 – 6)

2. ГДР – 23 (9 – 7 – 7)

3. США

**Биатлон:** Анатолий Алябьев, Александр Тихонов.

**Хоккей:** команда СССР

**Лыжные гонки:** Николай Зимятов, Раиса Сметанина.

**Конькобежный спорт:** Эрик Хайден (США, 5 золотых медалей).

**Фигурное катание:** Ирина Роднина и Алексей Уланов, Наталья Линичук и Геннадий Карпоносов.

**Саннный спорт:** Вера Зазуля.

**XIV ОИ – 1984 г. - Сараево (Югославия) – 49 стран**

1. ГДР – 24 (9 – 9 – 6)

2. СССР – 25 (6 – 10 – 9)

3. США

**Биатлон:** мужская эстафета.

**Хоккей:** команда СССР

**Лыжные гонки:** Николай Зимятов; Гунде Сван (Швеция).

**Конькобежный спорт:** Сергей Фокиев, Игорь Малков; Карин Энке (ГДР).

**Фигурное катание:** Елена Валова и Олег Васильев.

#### **XV ОИ – 1988 г. - Калгари (Канада) – 57 стран**

1. СССР – 29 (11 – 9 – 9)

2. ГДР – 25 (9 – 10 – 6)

3. Швейцария – 15 (5 – 5 – 5)

**Биатлон:** мужская эстафета.

**Хоккей:** команда СССР (капитан В.Фетисов).

**Лыжные гонки:** Тамара Тихонова, Алексей Прокуроров, Михаил Девятьяров, Гунде Сван (Швеция).

**Конькобежный спорт:** Николай Гуляев.

**Фигурное катание:** Екатерина Гордеева и Сергей Гриньков, Наталья Бестемьянова и Андрей Букин.

**Бобслей:** Янис Кипус и Владимир Козлов.

**Горнолыжный спорт:** Альберто Томба (Италия).

#### **XVI ОИ – 1992 г. - Альбервиль (Франция) – 64 страны**

1. Германия – 26 (10 – 10 – 6)

2. СНГ – 23 (9 – 6 – 8)

3. Норвегия – 20 (9 – 6 – 5)

**Биатлон:** Евгений Редькин, Анфиса Резцова.

**Хоккей:** команда СНГ.

**Лыжные гонки:** Любовь Егорова, Елена Вяльбе, Лариса Лазутина; норвежцы – Вегард Ульванг, Бьёрн Дэли.

**Фигурное катание:** Наталья Мишкунёнок и Артур Дмитриев, Марина Климова и Сергей Пономаренко; Виктор Петренко.

#### **XVII ОИ – 1994 г. - Альбервиль (Франция) – 64 страны**

- Россия – 23 (11 – 8 – 4)
- Норвегия – 26 (10 – 11 – 5)
- Германия – 24 (9 – 7 – 8)

**Биатлон:** Сергей Тарасов, Сергей Чепиков, женская эстафета.

**Лыжные гонки:** Любовь Егорова, Нина Гаврелюк, Елена Вяльбе, Лариса Лазутина.

**Конькобежный спорт:** Александр Голубев, Светлана Бажанова.

**Фигурное катание:** Екатерина Гордеева и Сергей格林ьков, Оксана Грищук и Евгений Платов; Алексей Урманов.

### **XVIII ОИ – 1998 г. - Нагано (Япония) – 72 страны**

1. Германия – 29 (12 – 9 – 8)
2. Норвегия – 25 (10 – 10 – 5)
3. Россия – 18 (9 – 6 – 3)

Программа ОИ дополнилась: керлингом, сноубордом, хоккеем женских команд.

**Биатлон:** Галина Куклева.

**Лыжные гонки:** Юлия Чепалова, Лариса Лазутина.

**Конькобежный спорт:** Александр Голубев, Светлана Бажанова.

**Фигурное катание:** Оксана Казакова и Артур Дмитриев, Оксана Грищук и Евгений Платов; Илья Кулик.

**Хоккей:** 1. Чехия, 2. Россия (капитан П.Буре).

**Двоеборье:** Валерий Столяров (бронзовая медаль).

### **XIX ОИ – 2002 г. - Солт-Лейк-Сити (США) – 77 стран**

- Германия – 35 (12 – 16 – 7)
- Норвегия – 24 (11 – 7 – 6)
- США – 34 (10 – 13 – 11)
- Россия – 12 (5 – 3 – 4)

**Биатлон:** Оле-Эйнар Бьорндален (Норвегия, 4 золотых медали); Ольга Пылёва, Светлана Ишмуратова, Альбина Ахатова, Виктор Майгуров.

**Лыжные гонки:** Юлия Чепалова, Михаил Иванов.

**Фигурное катание:** Елена Бережная и Антон Сехарулидзе; Алексей Ягудин,

Евгений Плющенко (серебряная медаль), Ирина Слуцкая (серебряная медаль).

**Хоккей:** 1. Канада, 2. США, 3. Россия.

**XX ОИ – 2006 г. - Турин (Италия) – 80 стран**

1. Норвегия

2. Германия

3. США

4. Россия – 23 (9 – 8– 6)

**Биатлон:** Ольга Пылёва, Альбина Ахатова.

**Лыжные гонки:** Евгений Дементьев.

**Фигурное катание:** Евгений Плющенко.

**Конькобежный спорт:** Светлана Журова.

**Хоккей:** 1. Финляндия, 2. Швеция, 3. Чехия, 4. Россия.